

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Saat belajar, siswa membutuhkan kesiapan dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara mandiri di rumah. Berkaitan dengan kesiapan, hal yang perlu diperhatikan antara lain kesiapan fisik dan mental. Kesiapan mental merupakan sesuatu yang penting karena dapat mempengaruhi proses belajar adalah motivasi dan konsentrasi belajar. Motivasi dan konsentrasi belajar merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Motivasi dan konsentrasi belajar sangat berhubungan erat terhadap prestasi belajar yang diraih oleh peserta didik.

Motivasi belajar adalah dorongan atau perubahan energi dalam diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan yang ditandai munculnya perasaan dan tanggapan terhadap tujuan yang ingin dicapai (Fahyuni E.T 2016 : 95). Dari definisi tersebut di atas mengandung indikator (1) Energi dalam diri,(2) Kesadaran untuk belajar, (3) Perasaan dan tanggapan.

Energi dalam diri untuk belajar adalah keinginan, motivasi, dan kecenderungan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman baru tentang suatu subjek atau topik. Energi ini bisa berasal dari berbagai sumber, seperti minat yang mendalam terhadap materi yang

dipelajari, rasa ingin tahu yang kuat, dorongan untuk mencapai tujuan tertentu, atau rasa tanggung jawab terhadap pembelajaran diri sendiri. (Dharsana dan Susiani, 2022)

Kesadaran, Perasaan dan tanggapan yang menjadi pendorong dalam diri untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. motivasi merupakan proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku, artinya perilaku yang memiliki motivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah, dan bertahan lama. Dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu dapat melahirkan prestasi yang baik (Dharsana et al., 2019)

Menurut (Hamzah B. Uno, 2016 : 23) motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal kepada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku. Definisi yang dikemukakan diatas mengandung indikator (1) internal dan eksternal dan (2) perubahan tingkah laku.

Dorongan internal dan eksternal untuk belajar dapat mempengaruhi motivasi seseorang dalam proses belajar, Keduanya dapat saling mempengaruhi. Dorongan internal yang kuat sering kali menjadi pendorong utama dalam memelihara motivasi jangka panjang, sementara dorongan eksternal dapat memberikan dorongan tambahan atau dukungan untuk menjaga semangat belajar seseorang. Bagi sebagian orang, kombinasi dari kedua jenis dorongan ini dapat menjadi kunci

untuk mempertahankan motivasi belajar yang berkelanjutan. (Ketut Dharsana & Paramartha, 2021). Motivasi juga merupakan kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.

Perubahan tingkah laku untuk belajar merupakan proses di mana seseorang mengubah atau menyesuaikan perilaku mereka agar lebih efektif dalam menghadapi tugas belajar atau proses pembelajaran. Perubahan tingkah laku untuk belajar biasanya dilakukan sebagai respons terhadap tantangan atau kesulitan dalam memahami materi tertentu atau untuk meningkatkan efisiensi belajar. Proses ini melibatkan kesadaran diri dan kemauan untuk beradaptasi agar dapat belajar dengan lebih baik, ini yang perlu dilakukan oleh siswa sehingga dapat menjaga motivasi belajar pada dirinya. (Dharsana et al., 2017)

Konsentrasi belajar adalah bentuk kemampuan seseorang dalam memusatkan pikiran dan perhatiannya dalam aktivitas belajar tanpa memikirkan hal lain (Indah dan Herman, 2019 : 10). Definisi di atas mengandung indikator (1) kemampuan seseorang, (2) pikiran dan perhatian, (3) aktivitas belajar. Konsentrasi belajar merupakan bagian penting dalam transfer pengetahuan dari guru kepada setiap siswa, konsentrasi belajar sebagai kegiatan dalam rangka memusatkan pikiran dan perhatian terhadap materi yang sedang dipelajari.

Kemampuan seseorang untuk belajar merujuk pada kapasitas individu dalam memperoleh, memproses, menyimpan, dan menggunakan informasi atau keterampilan baru. Kemampuan belajar melibatkan sejumlah faktor yang memengaruhi bagaimana seseorang mengasimilasi dan menggunakan pengetahuan atau keterampilan yang diperoleh. Kemampuan untuk belajar bukanlah sesuatu yang statis, Kemampuan ini bisa berkembang dan ditingkatkan seiring waktu dengan latihan, pengalaman baru, dan penyesuaian dalam pendekatan belajar. Setiap orang memiliki tingkat kemampuan belajar yang unik, dan penting untuk mengakui bahwa metode dan kecepatan belajar dapat bervariasi antarindividu.

Pikiran dan perhatian dalam konteks pembelajaran sangat penting karena keduanya memegang peranan besar dalam bagaimana siswa memperoleh dan memproses informasi serta keterampilan baru. Pikiran yang terfokus dan perhatian yang baik memainkan peran penting dalam menyerap, memahami, dan mempertahankan informasi yang dipelajari. Praktik yang konsisten dalam meningkatkan kualitas pikiran dan perhatian dapat membantu siswa menjadi pembelajar yang lebih efektif dan efisien. (Suarni et al., 2022)

Indikator konsentrasi adanya aktivitas belajar merupakan kegiatan atau proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, pemahaman, atau pengalaman baru. Dalam

setiap aktivitas belajar, individu terlibat secara aktif dalam proses mencari, memahami, dan mengaplikasikan informasi atau keterampilan yang dibutuhkan. (Dharsana et al., 2017). Hal ini sangat minim dilakukan oleh siswa dalam menunjang aktivitas belajar baik di sekolah maupun di belajar mandiri di rumah sebagai wujud disiplin dalam belajar.

Konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran, pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya (Dimiyati dan Mudjiono, 2006 : 239). Dari definisi di atas mengandung indikator (1) pemusatan perhatian dan (2) proses belajar.

Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Pemusatan perhatian untuk belajar merupakan suatu hal yang sulit untuk dilakukan oleh siswa, karena banyak hal yang dapat mempengaruhi perhatian siswa dalam belajar. Untuk dapat membantu siswa agar dapat memusatkan perhatian dalam belajar dibutuhkan waktu yang cukup lama, ketelatenan guru dalam menghadapi siswa dan juga bimbingan serta perhatian guru dapat meningkatkan perhatian siswa dalam belajar. (Suarni, N. K., & Gading, 2019)

Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungan dengan objek yang dipelajari



(Ikawati,2016: 159). Dari definisi di atas mengandung indikator (1) daya pikir dan Perbuatan, (2) Objek yang dipelajari dan (3) Menghalau atau menyisihkan segala hal. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses untuk memperoleh informasi pembelajaran.

Indikator adanya pikiran dan perbuatan untuk belajar merupakan landasan utama dalam proses pendidikan dan pengembangan individu. Hal ini mencerminkan keinginan, motivasi, serta tindakan aktif siswa dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman baru. Indikator adanya objek yang dipelajari merujuk pada topik, subjek, atau materi yang menjadi fokus dari proses pembelajaran. Objek pembelajaran bisa menjadi sesuatu yang sangat spesifik seperti topik akademis tertentu, atau juga bisa lebih luas dan melibatkan kombinasi dari berbagai keterampilan dan pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu. (Jamilah et al., 2019)

Hasil studi yang dilakukan (Rahmadi, 2017) menemukan bahwasannya sebanyak 58,8% mahasiswa menunjukkan konsentrasi belajar yang buruk. Begitu pula hasil studi (Sastrawan dan Griadhi, 2017) juga menyebutkan 66% mahasiswa memiliki daya konsentrasi belajar yang buruk. Studi (Sulistyorini dan Siswanto, 2016) menyebutkan 70%

mahasiswa mengalami kesulitan belajar dalam tingkatan sedang karena berbagai sebab sehingga tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar.

Demikian juga hal ini terjadi di lingkungan SMP Negeri 1 Melaya. Dari hasil angket kebutuhan peserta didik yang telah dibagikan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Melaya yang berada di kabupaten Jembrana melalui google form, di kelas 9 dengan jumlah keseluruhan siswa 210 siswa didapatkan hasil bahwa 51,70% siswa memiliki motivasi dan konsentrasi belajar yang buruk. Hasil tersebut didukung pula terhadap kegiatan observasi dan wawancara dengan guru BK serta pengamatan secara langsung yang telah dilakukan saat kegiatan pemantauan di kelas, begitu juga hasil observasi dari guru mata Pelajaran pada saat proses belajar mengajar serta hasil wawancara yang dilakukan oleh wali kelas pada saat pendampingan di kelas menemukan kurangnya motivasi dan konsentrasi belajar siswa. Kurangnya motivasi dan konsentrasi belajar yang dialami siswa diantaranya adalah siswa tidak memperhatikan dengan baik penjelasan guru, menunda tugas yang diberikan saat pembelajaran, mengatuk pada saat mengikuti pembelajaran dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Sikap tersebut disebabkan oleh banyak hal seperti siswa tidak memiliki energi dalam diri untuk mengikuti pembelajaran, siswa tidak memiliki kesadaran akan pentingnya dalam mengikuti pembelajaran, siswa tidak memiliki kesadaran perubahan tingkah laku dalam mencapai tujuan pembelajaran

yang diharapkan, siswa belum memiliki pikiran dan perhatian yang mendalam dalam mengikuti aktivitas belajar serta siswa belum dapat memusatkan perhatian terhadap pembelajaran yang diikuti. Secara perilaku siswa belum mampu memanfaatkan waktu luang untuk mendukung kegiatan belajar karena lebih fokus bermain *gadget* dan *game online*.

Rendahnya motivasi dan konsentrasi belajar siswa dapat memiliki dampak yang signifikan pada proses pendidikan dan perkembangan siswa seperti : Cenderung memiliki hasil akademis yang kurang baik, Siswa mungkin mengalami kesulitan dalam memahami materi, mengerjakan tugas, dan mengikuti pelajaran dengan baik. Siswa yang kurang motivasi dan konsentrasi mungkin sering absen atau terlambat ke sekolah, Ini bisa mempengaruhi pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan dan mempengaruhi performa akademis siswa. Rendahnya motivasi dan konsentrasi belajar siswa dapat menyebabkan stres, kecemasan, atau perasaan tidak berdaya, Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan.

Belum tersedianya panduan untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa yang digunakan guru BK di SMP Negeri 1 Melaya, maka perlu di diadakan panduan yang bisa di gunakan sebagai pedoman. Salah satu upaya penanganan yang diberikan untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar agar lebih berdampak



positif terhadap pola belajar atau hasil belajar siswa, perlu adanya pendampingan, intervensi untuk mencapai tujuan dengan menggunakan konseling *cognitive behavioral* Teknik *modelling*. Konseling *Cognitive behavioral* merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku menggunakan kognisi sebagai kunci perubahan perilaku. Konselor akan membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, kemudian akan diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. Konseling *Cognitive behavioral* mempunyai asumsi dasar bahwa “setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik dan buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi orang lain”.

Teknik *modeling* merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak. *Modeling* merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan (Dharsana, 2014). Tujuan dari teknik *modeling* yang

dipakai dalam proses konseling ada dua, yaitu menghilangkan perilaku tertentu, membentuk perilaku baru ( Wiliias S.S, 2004 :78).

Teknik *modeling* memiliki beberapa kelebihan yang membuatnya menjadi metode pembelajaran yang efektif, terutama dalam konteks pengajaran dan pembelajaran (1) Memfasilitasi Pembelajaran yang Observasional, (2) Memperluas Repertoar Perilaku, (3) Meningkatkan Keterampilan dan Kepemahaman, (4) Mendorong Motivasi dan Kepuasan, (5) Membentuk Keyakinan Diri dan (6) Fleksibel dan dapat Disesuaikan. Meskipun teknik pemodelan Bandura memiliki banyak kelebihan dalam proses pembelajaran, ada juga beberapa kekurangan yang perlu dipertimbangkan yaitu (1) Pemodelan yang tidak pantas, (2) Kesesuaian model, (3) Keterbatasan Kesempatan untuk Memodelkan, (4) Tidak Mempertimbangkan Faktor Internal, (5) Keyakinan Diri yang Tidak Selalu Tercipta, (6) Kesulitan dalam Meniru Perilaku Kompleks. (Dharsana, 2014).

Dari permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai rendahnya motivasi dan konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan Teknik *modelling* dalam pelayanan konseling sebagai salah satu pendampingan dalam memecahkan masalah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengangkat judul penelitian **“Pengembangan Panduan *Cognitive Behavioral* Teknik *Modelling*”**

## **Untuk Meningkatkan Motivasi dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Melaya”**

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

- 1.2.1 Motivasi dan konsentrasi belajar yang buruk pada anak menjadi masalah yang belum terselesaikan.
- 1.2.2 Dampak dari motivasi dan konsentrasi belajar yang buruk menimbulkan menurunnya hasil belajar siswa.
- 1.2.3 Belum tersedianya panduan yang efektif untuk menangani motivasi dan konsentrasi belajar siswa yang buruk.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Pembatasan suatu masalah dalam penelitian digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian dapat tercapai. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Luas lingkup yang disajikan hanya meliputi informasi seputar konseling *cognitive behavioral*, Teknik *modeling*, serta meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

- 1.4.1 Bagaimana rancang bangun panduan konseling *cognitive behavioral* teknik *modeling* untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa ?
- 1.4.2 Bagaimana validitas isi panduan konseling *cognitive behavioral* Teknik *modeling* untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa ?
- 1.4.3 Bagaimana kepraktisan panduan konseling *cognitive behavioral* Teknik *modeling* untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa ?
- 1.4.4 Apakah panduan konseling *cognitive behavioral* Teknik *modelling* efektif untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa ?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

- 1.5.1 Untuk mendeskripsikan rancang bangun panduan konseling *cognitive behavioral* Teknik *modelling* untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa
- 1.5.2 Untuk mengetahui validitas isi panduan konseling *cognitive behavioral* teknik *modelling* untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa

1.5.3 Untuk mengetahui kepraktisan panduan konseling *cognitive behavioral* Teknik *modelling* untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa

1.5.4 Menguji efektivitas implementasi panduan konseling *cognitive behavioral* Teknik *modelling* untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa

## 1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penulisan ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi sebagai referensi latar belakang siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar.
- b. Memberikan kontribusi dalam bidang pengetahuan, secara khusus pada bidang ilmu bimbingan konseling yang berkaitan dengan pendampingan siswa yang mengalami motivasi dan konsentrasi yang buruk dalam belajar.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi guru

Melalui penelitian ini, diharapkan para guru dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengetahui langkah tepat dalam meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa

#### b. Bagi Sekolah



Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang cara meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa.

### **1.7. Rencana Publikasi**

Hasil penelitian ini akan ditulis dalam artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal Bisma Sinta 2

