

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK
RELAKSASI UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 SINGARAJA**

Oleh:

A.A Mella Widayanti, NIM 2111011040

Program Studi Bimbingan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran dan tindakan pada objek yang dipelajari dengan mengabaikan hal-hal yang tidak relevan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimen* dengan model rancangan *Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design*, melibatkan dua kelompok (eksperimen dan kontrol) yang tidak dipilih secara acak dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Masing-masing kelompok terdiri dari enam siswa. Analisis data menggunakan uji t *Independent Samples t-Test* melalui SPSS 26.0 *for Windows*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Independent Samples t-Test* dengan SPSS 26. Hasilnya menunjukkan teknik relaksasi efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci : konsentrasi belajar, konseling behavioral, teknik relaksasi.

**THE EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES IN
BEHAVIORAL COUNSELING THEORY TO IMPROVE
LEARNING CONCENTRATION OF STUDENTS IN CLASS VII
SMP NEGERI 1 SINGARAJA**

By

A.A Mella Widayanti, NIM 2111011040

Counseling Guidance Study Program

Department of Educational Psychology and Guidance

ABSTRACT

Concentration of learning in general is the concentration of thought and action on an object being studied by eliminating or setting aside everything that is not related to the object being studied. The purpose of this study was to examine the effectiveness of behavioral counseling approach with relaxation techniques to improve learning concentration of seventh grade students of SMP Negeri 1 Singaraja. This study used a quasi-experimental approach with the design model of Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design. This design uses experimental groups and control groups that are not randomly selected with the sampling technique used is purposive sampling. Each group consisted of six students. Data analysis used Independent Samples t-Test through SPSS 26.0 for Windows. This data collection instrument used a questionnaire with relaxation techniques to improve learning concentration of seventh grade students of SMP Negeri 1 Singaraja. The findings showed that the relaxation technique was effective in improving students' learning concentration.

Keywords: *Learning Concentration, Behavioral Counseling, Relaxation Techniques.*