

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah aspek penting dalam kehidupan manusia, karena mutu pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas individu. Pendidikan yang berkualitas tentu saja tidak hanya mengajarkan pengetahuan akademis, tetapi pendidikan membentuk karakter, keterampilan berpikir kritis, dan kemampuan beradaptasi. Ketika sistem pendidikan memberikan dasar yang kokoh dan memfasilitasi pengembangan potensi individu, maka seseorang tidak hanya menjadi lebih cerdas, tetapi juga akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Untuk memungkinkan proses pembelajaran berjalan sesuai dengan tujuan yang dicapai diperlukan persiapan yang matang.

Kesiapan merujuk pada keseluruhan keadaan individu yang memungkinkan dirinya untuk merespons atau memberikan tanggapan terhadap situasi tertentu. Keadaan ini mencakup aspek fisik maupun psikis, sehingga untuk mencapai tingkat kesiapan yang optimal dalam proses pembelajaran, diperlukan sinergi antara kondisi fisik dan psikis yang saling mendukung (Suviana, 2021). Kesiapan merupakan faktor yang penting dalam proses pembelajaran. Siswa yang siap belajar akan lebih mudah memahami materi, lebih aktif di kelas, konsentrasi dalam belajar dan lebih mudah mencapai tujuan pembelajaran. Kesiapan individu akan mempersiapkan diri untuk memberikan respons terhadap situasi yang dihadapi dengan caranya

sendiri. Kesiapan dalam belajar mencakup berbagai aspek mental, emosional, dan kognitif yang sangat penting untuk keberhasilan dalam proses pendidikan. Siswa yang memiliki kesiapan belajar yang baik cenderung menunjukkan antusiasme, mampu berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta lebih mudah dalam memahami materi yang disampaikan. Tingkat kesiapan yang matang akan mendukung siswa dalam memperdalam pemahaman terhadap materi pelajaran serta meningkatkan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung (Widodo, dkk 2017). Dengan kesiapan yang matang proses belajar tidak hanya menjadi lebih produktif dan menyenangkan, tetapi juga memungkinkan individu untuk mencapai pemahaman yang baik, meningkatkan keterampilan praktis, dan mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Setiap siswa memiliki keterampilan belajar yang beragam, mencakup kemampuan membaca, menyimak, dan menulis, yang diperoleh melalui pengalaman belajar masing-masing. Perbedaan keterampilan ini berkontribusi terhadap pencapaian prestasi belajar. Prestasi belajar yang baik mencerminkan tercapainya tujuan pembelajaran secara efektif. Oleh karena itu, guru senantiasa berupaya menyampaikan materi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik guna mengoptimalkan hasil belajar. Namun, upaya tersebut belum tentu selalu menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk meraih prestasi belajar yang optimal, diperlukan usaha yang sebanding, termasuk konsentrasi siswa selama proses pembelajaran. Kemampuan dalam memahami materi tidak hanya bergantung pada perhatian terhadap penjelasan guru, tetapi juga ditentukan oleh inisiatif belajar mandiri siswa. Tingkat

konsentrasi memainkan peran penting dalam pemahaman tersebut, karena tanpa konsentrasi yang memadai, proses penyelesaian masalah cenderung menjadi semakin sulit dan menjauh dari tujuan pembelajaran (Fridaram, dkk 2020).

Menurut Bili (2019) konsentrasi belajar merupakan upaya individu dalam memfokuskan perhatian dan pikirannya pada aktivitas belajar, dengan mengabaikan hal-hal yang tidak berkaitan dengan proses tersebut. Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap materi pelajaran dengan mengabaikan berbagai hal yang tidak relevan. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran secara efektif, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Dalam penelitian Slameto (2003) Indikator konsentrasi belajar dapat diidentifikasi melalui beberapa aspek, antara lain: (a) adanya perhatian atau penerimaan terhadap materi yang disampaikan, (b) kemampuan untuk memberikan respons terhadap materi yang diajarkan, (c) kesesuaian gerakan anggota tubuh dengan instruksi yang diberikan oleh guru, (d) kemampuan dalam mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh, (e) kesanggupan untuk mengemukakan ide atau pendapat secara aktif, (f) kesiapan dalam mengakses kembali pengetahuan yang telah dipelajari ketika diperlukan, (g) munculnya minat terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari, serta (h) ketahanan terhadap kejenuhan selama mengikuti proses pembelajaran.

Selama kegiatan pembelajaran berlangsung di dalam kelas, tidak jarang siswa menghadapi berbagai gangguan, baik yang berasal dari dalam

diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal), yang dapat menghambat kemampuan mereka dalam berkonsentrasi. Gangguan tersebut dapat berupa pikiran yang melayang kepada permasalahan pribadi atau keinginan lain di luar konteks pembelajaran. Konsentrasi merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses belajar mengajar. Apabila siswa mengalami hambatan dalam berkonsentrasi, proses pembelajaran tidak akan berjalan secara optimal, yang pada akhirnya dapat menyebabkan pemborosan waktu, energi, dan sumber daya (Fauziah, 2023).

Menurut pandangan Abraham Maslow, proses pembelajaran idealnya mendorong peserta didik untuk mencapai tingkat aktualisasi diri. Aktualisasi diri ini merujuk pada pencapaian tingkat kedewasaan yang tertinggi, yang tercermin melalui kematangan dalam berpikir serta terbentuknya kepribadian yang positif dan seimbang (Takdir, 2014). Siswa yang mampu belajar secara optimal adalah mereka yang mampu berkonsentrasi, artinya siswa perlu memiliki kebiasaan untuk memfokuskan pikirannya, karena hal ini merupakan syarat mutlak dalam proses belajar. Namun dalam kenyataannya siswa yang mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi disebabkan oleh: (1) kesulitan dalam memahami materi. Hal ini ditunjukkan dengan karakteristik siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami materi yaitu: kesulitan dalam mengingat informasi, kesulitan dalam mengerjakan tugas, dan kurang fokus, (2) kelelahan mental atau fisik . Hal ini ditunjukkan dengan karakteristik siswa yang mengalami kelelahan mental atau fisik yaitu: siswa mudah lelah atau mengantuk, penurunan kinerja akademik, sering menunda tugas, dan sering mengeluh lelah dan setres, (3) permasalahan luar atau pikiran yang

memecah perhatian yang sedang dipusatkan. Hal ini ditunjukkan dengan karakteristik siswa yang mengalami permasalahan luar atau pikiran yang memecah perhatian yang sedang dipusatkan yaitu: perasaan cemas atau khawatir, dan sering terpikirkan masalah pribadi atau keluarga.

Konsentrasi belajar yang baik akan membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran dan hasil belajar yang diharapkan. Kemampuan anak dalam berkonsentrasi akan memberikan dampak yang baik dalam menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru dan cepat memahami materi dibandingkan anak yang sulit berkonsentrasi. Perhatian siswa terhadap materi pelajaran cenderung muncul apabila materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan minat belajar mereka. Ketika siswa memandang materi pembelajaran sebagai sesuatu yang relevan dan bermanfaat, hal tersebut akan menumbuhkan motivasi untuk mempelajarinya secara lebih serius. Namun, apabila perhatian tersebut belum terbentuk, maka perlu dilakukan upaya untuk membangkitkannya, agar siswa mampu mengikuti dan menjalani proses pembelajaran secara optimal.

Sesuai dengan hal tersebut, peneliti menemukan kondisi lapangan di SMP Negeri 1 Singaraja. Pada awal penelitian, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 1 Singaraja, serta menganalisis kebutuhan siswa melalui program magang BK yang dilaksanakan selama 4 bulan (26 Agustus- 20 Desember), kemudian melakukan penelitian yang dilaksanakan dari tanggal (14 Maret- 16 April) yang berfokus pada kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja dengan total jumlah siswa yaitu sebanyak 412 siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan bersama guru BK ditemukan beberapa masalah belajar siswa yang berkaitan dengan konsentrasi belajar. Kondisi siswa dapat dikatakan belum memiliki konsentrasi belajar yang baik di kelas. Berdasarkan dari hasil observasi awal sekitar 51,85% siswa yang mengalami konsentrasi rendah. Penyebab gangguan konsentrasi rendah disebabkan oleh: (1) Kesulitan dalam memahami materi. Hal ini menunjukkan indikator konsentrasi belajar rendah kurangnya adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran, (2) kelelahan mental atau fisik. Hal ini menunjukkan indikator konsentrasi belajar rendah kurangnya merespon materi yang diajarkan, dan (3) permasalahan luar atau buah pikiran yang memecah perhatian yang sedang dipusatkan. Hal ini menunjukkan indikator konsentrasi belajar rendah kurangnya penerimaan atau perhatian pada materi pembelajaran.

Selain penyebab gangguan konsentrasi tersebut, faktor suasana lingkungan belajar juga mempengaruhi siswa kesulitan untuk konsentrasi belajar. Siswa mengalami kelelahan dan mudah mengantuk ketika di siang hari. Cuaca panas dan ruang kelas yang penuh seringkali membuat siswa mengalami sulit untuk berkonsentrasi. Akibatnya, perhatian dan fokus terhadap pelajaran menurun drastis.

Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) melalui pemberian layanan informasi serta bimbingan klasikal. Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa memahami pentingnya konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Namun

demikian, upaya yang dilakukan oleh guru BK belum menunjukkan hasil yang optimal, mengingat setiap siswa memiliki permasalahan yang beragam. Hal ini menyebabkan guru BK perlu menangani berbagai permasalahan siswa secara menyeluruh, tidak hanya terbatas pada isu konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar memegang peranan penting dalam menentukan pencapaian prestasi akademik siswa. Tingkat konsentrasi dapat diamati melalui sejauh mana siswa mampu memfokuskan perhatian selama kegiatan belajar berlangsung. Untuk mencapai konsentrasi yang optimal, diperlukan berbagai upaya, antara lain: (1) membangun minat dan motivasi belajar yang tinggi, (2) menyediakan lingkungan belajar yang kondusif, seperti meja belajar yang bersih dan tertata rapi, (3) menghindari rasa jenuh atau kebosanan selama belajar, (4) menjaga kondisi fisik dengan memperhatikan kesehatan dan mengelola kelelahan, (5) menyelesaikan permasalahan pribadi yang dapat mengganggu proses belajar, serta (6) memiliki tekad yang kuat untuk meraih hasil belajar yang maksimal pada setiap kesempatan belajar.

Peneliti juga mengevaluasi pelaksanaan program layanan bimbingan konseling di SMP Negeri 1 Singaraja. Dalam meninjau proses bimbingan konseling khususnya dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar yang rendah. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMP Negeri 1 Singaraja yang dilaksanakan pada tanggal 18 September 2024, diketahui bahwa pelaksana layanan konseling terkait meningkatkan konsentrasi belajar belum optimal dalam mengatasi permasalahan konsentrasi belajar. Hal tersebut dikarenakan lebih banyak menggunakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan melalui pendekatan bimbingan

klasikal dan layanan informasi. Sementara itu untuk layanan konseling kelompok hanya dilakukan dengan waktu yang terbatas dikarenakan masih kurangnya jam layanan untuk melakukan proses konseling, karena guru BK hanya berfokus untuk mengatasi permasalahan siswa secara individu. Salah satu strategi yang dilakukan oleh guru BK di SMP Negeri 1 Singaraja dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di kelas yaitu dengan memberikan layanan bimbingan klasikal melalui metode diskusi bersama kelompok.

Permasalahan terkait konsentrasi belajar tidak sepenuhnya menjadi tanggung jawab wali kelas maupun guru mata pelajaran, melainkan juga merupakan bagian dari tanggung jawab guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Melalui penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling, guru BK berperan dalam membantu siswa mengatasi hambatan konsentrasi belajar agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal. Guru BK bertanggung jawab untuk menyediakan program bimbingan dan konseling untuk membantu siswa memaksimalkan potensinya dan mengantisipasi dan mencegah masalah yang mungkin terjadi. Sekolah merupakan sebuah lembaga yang dirancang untuk mengajarkan siswa dibawah pengawasan pendidik atau guru. Suatu lembaga tidak bisa berjalan sendiri dalam melayani siswa. Bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pelayanan bantuan yang diberikan kepada siswa, baik secara individu maupun kelompok, dengan tujuan untuk mendorong kemandirian dalam mengembangkan potensi diri secara optimal. Pengembangan ini mencakup aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karier, yang dilaksanakan melalui berbagai bentuk layanan dan

kegiatan pendukung sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berupaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan melakukan layanan konseling kelompok, terutama berfokus pada masalah yang dihadapi oleh siswa. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang masuk dalam komponen layanan responsif bimbingan dan konseling. Semakin beragam dan mendesaknya kebutuhan peserta didik, termasuk kebutuhan yang bersifat insidental, menuntut adanya layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang responsif dari guru BK atau konselor sekolah. Salah satu bentuk layanan yang dapat digunakan untuk merespons kebutuhan tersebut secara efektif adalah konseling kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh bantuan secara kolektif dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya (Barida, dkk 2023).

Konseling kelompok bertujuan sebagai upaya preventif sekaligus korektif terhadap perilaku anggota kelompok. Terdapat berbagai manfaat yang dapat diperoleh melalui pelaksanaan konseling kelompok, antara lain: a) memberikan kesempatan bagi seluruh anggota untuk membangun komunikasi interpersonal, serta meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap perilaku yang ditampilkan pada saat ini; b) pelaksanaan konseling kelompok berfokus pada permasalahan individual yang dihadapi oleh masing-masing anggota; c) setiap anggota memegang tanggung jawab atas keberhasilan proses dan pencapaian tujuan konseling kelompok; d) konseling kelompok didasarkan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi dan kekuatan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya; dan e) dalam dinamika kelompok,

setiap anggota diharapkan mampu menunjukkan empati serta memberikan dukungan satu sama lain guna menciptakan suasana yang terapeutik. Dengan menggunakan layanan konseling kelompok akan memudahkan guru BK dalam menangani permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing – masing anggota kelompok, memberikan umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Oleh karena itu dalam penelitian ini sangat sesuai menggunakan konseling kelompok, karena berdasarkan karakteristik siswa dengan permasalahan yang sama. Sehingga dengan layanan konseling kelompok diharapkan mampu membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Dalam perspektif teori behaviorial, perilaku individu terbentuk melalui pengalaman yang diperoleh dari interaksi langsung dengan lingkungan sekitar, yang secara bertahap membentuk kepribadian seseorang. Oleh karena itu, perilaku dapat diubah dengan cara memanipulasi dan merekayasa kondisi-kondisi belajar tertentu. Setiap peserta didik adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri dan sedang mengalami proses perkembangan yang berkelanjutan. Keunikan ini muncul karena mereka dibesarkan dalam lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda, sehingga masing-masing memiliki potensi, kemampuan, kekuatan, motivasi, minat, kebiasaan, aspek kognitif, karakter, serta ciri-ciri fisik dan psikologis yang bervariasi. Pada dasarnya, individu dibentuk dan dipengaruhi oleh lingkungannya, namun arah perkembangan perilaku ditujukan untuk memperoleh pola perilaku baru, menghilangkan perilaku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diharapkan. Upaya modifikasi terhadap

perilaku menyimpang dapat dilakukan dengan menciptakan kondisi lingkungan yang positif dan terstruktur sehingga mampu merangsang munculnya perilaku yang adaptif dan konstruktif (Syahara, 2019)

Menurut Putra (2019) Konseling behavioral merupakan salah satu pendekatan dalam teori konseling yang menitikberatkan pada perilaku individu. Pendekatan ini berpandangan bahwa perilaku manusia pada dasarnya dibentuk dan dipengaruhi oleh lingkungan, serta sebagian besar perilaku tersebut diperoleh melalui proses pembelajaran atau pelatihan. Dengan demikian, perubahan perilaku dapat dicapai melalui manipulasi lingkungan dan penerapan teknik-teknik pembelajaran yang sistematis. Sedangkan menurut Syahara (2019) Konseling behavioral merupakan suatu pendekatan terapi dalam konseling yang didasarkan pada prinsip-prinsip teori belajar, dengan fokus utama pada perilaku individu. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk membantu konseli dalam mempelajari dan mengembangkan perilaku baru yang adaptif guna menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Pendekatan ini mengutamakan penggunaan berbagai teknik yang bersifat praktis dan berorientasi pada tindakan sebagai sarana untuk memodifikasi perilaku yang tidak diinginkan. Dalam konseling, konseling belajar bertujuan untuk membentuk perilaku baru, menghilangkan perilaku yang tidak adaptif, memperkuat dan mempertahankan perilaku yang positif, serta membangun pola perilaku dengan memberikan penguatan atau reward yang menyenangkan segera setelah perilaku yang diharapkan muncul.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral merupakan suatu teknik dalam praktik konseling yang

berlandaskan pada teori belajar, dengan titik fokus pada perilaku individu. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah: (1) membentuk perilaku baru yang adaptif, (2) menghilangkan perilaku yang tidak sesuai, serta (3) mempertahankan perilaku yang positif dan diharapkan. Dalam pelaksanaannya, konseling behavioral memerlukan penerapan teknik-teknik tertentu, salah satunya adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan suatu strategi yang bertujuan untuk membangun mekanisme internal dalam diri individu, membentuk kepribadian yang sehat, meredakan kekacauan pikiran yang timbul akibat ketidakmampuan dalam mengendalikan ego, serta memudahkan individu dalam mengelola diri. Selain itu, teknik relaksasi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik, membantu individu memperoleh tidur yang berkualitas, meningkatkan fokus dan konsentrasi, mengurangi stres, serta mengendalikan kepanikan. Manfaat lainnya mencakup peningkatan kemampuan berpikir rasional, pengembangan kreativitas, daya ingat yang lebih baik, serta pencapaian performa yang lebih optimal dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Dari permasalahan rendahnya konsentrasi belajar ini peneliti menggunakan teknik relaksasi progresif otot. Teknik relaksasi otot adalah suatu metode yang digunakan untuk meredakan ketegangan dengan cara mengendurkan otot-otot tubuh. Penerapan teknik ini berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi belajar, karena membantu siswa lebih fokus saat menerima materi pelajaran. Namun dalam kenyataan faktor kelelahan mental atau fisik dapat menyebabkan ketegangan syaraf, yang membuat siswa mengalami penurunan konsentrasi belajar. Hal tersebut menyebabkan siswa

akan kesulitan untuk fokus pada satu objek. Hal ini mengakibatkan siswa mengalami ketegangan otak atau kelelahan. Gejala yang nampak yaitu siswa kesulitan fokus yang membuat mudah terdistraksi, dan pikiran yang memecah perhatian yang sedang dipusatkan. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, penerapan strategi relaksasi otot dinilai tepat untuk mereduksi ketegangan fisik dan psikologis, sehingga dapat berkontribusi dalam mengatasi permasalahan rendahnya konsentrasi belajar pada siswa. Melalui teknik ini, siswa yang mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran diharapkan mampu mengoptimalkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya secara lebih efektif.

Maka berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menggunakan teori konseling behavioral teknik relaksasi dengan menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Penerapan konseling behavioral memungkinkan pemecahan masalah yang dialami konseli dengan berlandaskan pada teori belajar, yang berfokus pada perilaku individu. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mempelajari dan mengembangkan perilaku baru yang adaptif sebagai bentuk penyelesaian atas permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, strategi ini dapat diterapkan oleh guru BK kepada individu dalam setting kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk mencapai tujuan konseling. Melalui proses ini, siswa diharapkan dapat mengalami perkembangan personal yang positif serta mencapai hasil belajar yang optimal.

Hal tersebut diperkuat adanya penelitian terdahulu yaitu penelitian dari Fakhri, dkk (2023) meneliti tentang “Penerapan Relaksasi Atensi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa” menunjukkan bahwa Hasil analisis menggunakan Uji T atau Independent Samples Test menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi belajar pada kelompok yang mendapat perlakuan relaksasi atensi dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan tersebut (Sig. (2-tailed) = 0,000, $p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini, hipotesis yang menyatakan bahwa relaksasi atensi berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Psikologi diterima, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selain itu, diperkuat adanya penelitian terdahulu yaitu dari Sari, dkk (2024) meneliti tentang “Efektivitas Peregangan Otot Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Di Universitas Negeri Padang”. Analisis data menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada kelompok eksperimen dari 73,00 menjadi 79,80, sementara kelompok kontrol justru mengalami penurunan dari 74,40 menjadi 72,60. Hasil uji normalitas dan homogenitas mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen. Selanjutnya, hasil uji hipotesis dengan menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, dengan nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik peregangan otot efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar, sebagaimana terlihat dari peningkatan signifikan skor kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.

Maka berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis terdorong melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

- 1.2.1 Terdapat konsentrasi belajar yang rendah pada siswa.
- 1.2.2 Pemahaman dan penerapan layanan konseling teori behavioral teknik relaksasi belum optimal pada siswa SMP Negeri 1 Singaraja.
- 1.2.3 Faktor kelelahan mental atau fisik yang menyebabkan siswa mengalami penurunan konsentrasi belajar.
- 1.2.4 Banyak siswa yang kurang fokus saat belajar di sekolah.
- 1.2.5 Kurangnya kesadaran diri dalam siswa untuk belajar.
- 1.2.6 Kurangnya kesiapan guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok siswa.
- 1.2.7 Belum diketahui apa saja yang menyebabkan rendahnya konsentrasi belajar siswa.
- 1.2.8 Belum diketahui apakah melalui konseling behavioral teknik relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Fokus penelitian atau pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah efektivitas teori konseling behavioral teknik relaksasi untuk meningkatkan

konsentrasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah :

Apakah konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian adalah:

Untuk mengetahui efektifitas dari pendekatan teori konseling behavioral teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari efektivitas teori konseling teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Sebagai sumbangan dan pengembangan ilmu pendidikan, dalam menambah wawasan serta dapat dijadikannya refrensi khususnya pada aspek layanan konseling behavioral dengan teknik relaksasi di lingkungan sekolah.
2. Sebagai acuan di bidang penelitian yang sejenisnya dan sebagai pengembangan penelitian lebih lanjut dengan topik yang sesuai dan mendominasi populasi yang berbeda.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi guru: Dengan adanya penelitian ini, bermanfaat untuk guru BK dalam menambah wawasan serta pengetahuan dalam memberikan layanan pendekatan konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.
2. Bagi siswa: Hasil dari penelitian ini akan memberikan dampak yang positif bagi siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar.
3. Bagi Sekolah: Hasil dari penelitian ini akan menjadi tolak ukur bagi keberhasilan siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

