

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS PENDEKATAN
KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK MEDITASI DALAM
MENGUATKAN KONSENTRASI SISWA SMPN 3 SINGARAJA

Program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: audita@student.undiksha.ac.id iketut.dharsana@undiksha.ac.id
eka.paramartha@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Konsentrasi adalah kemampuan memusatkan perhatian melalui panca indra sehingga informasi dapat diproses secara optimal. Namun, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan berkonsentrasi karena perhatian mudah teralihkan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan konseling kognitif behavioral dengan teknik meditasi untuk meningkatkan konsentrasi siswa di SMP Negeri 3 Singaraja. Penelitian ini menggunakan Quasi Experimental dengan desain Pretest-Posttest Kontrol Group Design. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh intervensi selama 9 pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan khusus. Data dikumpulkan menggunakan angket konsentrasi yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji Independent Sample T-Test dan Effect Size (Cohen's d) dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai Cohen's d = 1,114 menunjukkan ukuran efek tinggi. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal berbasis pendekatan kognitif behavioral dengan teknik meditasi efektif untuk menguatkan konsentrasi siswa dan dapat dijadikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: Konsentrasi, Konseling Behavioral, Teknik Meditasi

**THE EFFECTIVENESS OF CLASSROOM GUIDANCE BASED ON THE
COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACH USING MEDITATION TECHNIQUES TO
STRENGTHEN STUDENTS' CONCENTRATION AT SMP NEGERI 3 SINGARAJA**

Email: audita@student.undiksha.ac.id iketut.dharsana@undiksha.ac.id
eka.paramartha@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Concentration is the ability to focus attention through the five senses so that information can be processed optimally. However, many students still experience difficulties in maintaining concentration because their attention is easily distracted. This study aimed to examine the effectiveness of the Cognitive Behavioral Counseling approach using meditation techniques to improve students' concentration at SMP Negeri 3 Singaraja. This study employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 60 students who were divided into an experimental group and a control group. The experimental group received the counseling intervention for 9 sessions, while the control group did not receive any specific treatment. Data were collected using a concentration questionnaire that had met the validity and reliability requirements and were analyzed using the Independent Samples t-test and Cohen's d effect size with the assistance of SPSS. The results showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the experimental and control groups. A Cohen's d value of 1.114 indicated a large effect size. Therefore, classical guidance services based on the cognitive behavioral approach through meditation techniques are effective in enhancing students' concentration and may serve as an alternative guidance and counseling intervention in schools

Keywords: Concentration, Cognitive Behavioral Counseling, Meditation Technique