

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian...penilaian mengenai sikap dari diri individu, (Riinawati, 2020). Konsentrasi adalah perhatian yang fokus atau daya perhatian yang terkumpul pada suatu objek atau aktivitas tertentu (KBBI). Konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran dan perhatian peserta didik terhadap materi selama proses pembelajaran sehingga informasi yang diterima dapat dipahami dan diolah secara optimal (Adila, Sucipto, & Hilyana, 2022). Menurut Pemba, Darmawang, dan Kusuma (2025), konsentrasi belajar adalah terpusatnya perhatian peserta didik terhadap informasi yang diperoleh selama proses belajar sehingga peserta didik lebih mudah menerima dan memahami materi yang diberikan guru. Dari definisi tersebut, dapat dipahami bahwa inti dari konsentrasi yaitu perhatian. Perhatian menurut KBBI adalah hal memerhatikan dan kesadaran. Kata dasar perhatian merujuk pada aktivitas kesadaran terhadap sesuatu, sehingga dapat dijelaskan bahwa perhatian ini erat kaitannya dengan kesadaran berfikir karena perhatian pada dasarnya merupakan bentuk dari kesadaran yang difokuskan terhadap suatu stimulus tertentu. Perhatian tidak muncul secara otomatis, melainkan melibatkan proses di mana individu secara sadar memilih, menyadari, dan memusatkan pikirannya pada pembelajaran dan informasi yang dianggap penting. Proses ini menunjukkan adanya aktivitas kesadaran berpikir, karena individu menggunakan kemampuan berpikirnya untuk mengarahkan fokus, membedakan stimulus yang relevan dan tidak relevan, serta mengolah informasi yang diterima. Tanpa adanya kesadaran berpikir, perhatian tidak akan terbentuk secara

optimal karena individu tidak mampu menyadari secara penuh stimulus yang ada di sekitarnya.

Kesadaran berpikir tersebut tidak dapat dilepaskan dari peran panca indera, karena seluruh stimulus yang menjadi objek perhatian berasal dari informasi yang diterima melalui indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa. Panca indera berfungsi sebagai alat penerima informasi dari lingkungan, yang kemudian disadari dan diolah dalam proses berpikir. Dengan demikian, perhatian muncul ketika individu mampu menggunakan kesadaran berpikirnya untuk memfokuskan diri pada stimulus yang masuk melalui panca indera. Oleh karena itu, semakin baik individu dalam menyadari dan memanfaatkan panca inderanya, maka semakin optimal pula perhatian yang ditunjukkan, karena perhatian merupakan hasil dari kesadaran berpikir terhadap stimulus yang diterima melalui indera tersebut. Artinya, konsentrasi tidak hanya bergantung pada penglihatan saja, tetapi juga berkaitan dengan indra lainnya. Maka dapat disimpulkan bahwa indikator dari terciptanya perhatian adalah (1) penglihatan, (2) pendengaran, (3) penciuman, (4) peraba dan (5) perasa. Panca indera merupakan indikator dari konsentrasi karena seluruh perhatian yang merupakan inti dari konsentrasi, berlangsung melalui mekanisme penerimaan stimulus oleh indera manusia, sehingga perhatian hanya dapat terjadi apabila individu menerima dan menyadari adanya stimulus. Ketika seseorang benar-benar memperhatikan, maka kesadaran berpikirnya akan terarah pada stimulus tertentu yang diterima melalui penglihatan, pendengaran, maupun indera lainnya. Dengan kata lain, aktivitas panca indera mencerminkan apakah kesadaran berpikir individu sedang aktif dan terfokus

atau tidak. Individu yang memiliki fokus kesadaran berpikir yang baik akan menunjukkan keterlibatan indera yang optimal seperti melihat dengan fokus, mendengar dengan cermat, serta peka terhadap rangsangan di sekitarnya. Sebaliknya, jika kesadaran berpikir rendah, maka meskipun indera secara fisik berfungsi, individu tidak benar-benar menyadari atau memproses informasi yang diterima, sehingga tampak seperti tidak memperhatikan. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas perhatian dapat dilihat dari seberapa jauh individu menyadari dan memanfaatkan panca inderanya dalam menerima dan mengolah stimulus. Dalam pembelajaran, Peserta didik yang memiliki fokus kesadaran berpikir yang baik akan menunjukkan keterlibatan pancaindra secara optimal selama proses pembelajaran, seperti memusatkan pandangan pada guru atau materi yang disampaikan, mendengarkan penjelasan dengan cermat, serta peka terhadap berbagai stimulus yang mendukung kegiatan belajar. Sebaliknya, apabila kesadaran berpikir peserta didik rendah, meskipun pancaindra berfungsi secara fisik, informasi yang diterima tidak diproses secara optimal sehingga peserta didik tampak tidak memperhatikan penjelasan guru, mudah terdistraksi, dan mengalami kesulitan memahami materi pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas konsentrasi belajar dapat dilihat dari sejauh mana peserta didik mampu menyadari dan memanfaatkan fungsi pancaindranya dalam menerima, mengolah, serta memusatkan perhatian pada stimulus pembelajaran yang relevan.

Penglihatan adalah alat untuk melihat (KBBI daring:2025) penglihatan menurut ensiklopedia adalah kemampuan untuk mendeteksi cahaya dan membentuk gambar yang diproses oleh otak melalui organ mata dan ini adalah fungsi indra yang

memungkinkan manusia melihat bentuk, warna dan juga gerak. Dalam kegiatan belajar, terdapat perbedaan antar siswa, di mana sebagian siswa mampu menangkap detail visual seperti tulisan berukuran kecil atau perbedaan lainnya, sedangkan sebagian siswa tidak dapat menangkap detail visual seperti tulisan guru yang ada di papan. Indikator kedua yaitu pendengaran. Pendengaran adalah hasil mendengar atau mendengarkan (KBBI VI :Daring). Menurut ensiklopedia, pendengaran adalah kemampuan untuk menerima dan menginterpretasikan gelombang suara melalui telinga dan ini adalah proses indra yang memungkinkan manusia mendengar bunyi, suara dan juga percakapan. Untuk mencapai perhatian, Diperlukan adanya kesadaran berpikir terhadap pendengaran. Terdapat beberapa kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik, di mana sebagian peserta didik mampu menangkap informasi secara jelas seperti intonasi guru, penjelasan guru, termasuk suara-suara dari lingkungan sekitar, sementara itu, sebagian peserta didik lainnya mengalami kesulitan dan tidak fokus dalam mendengarkan penjelasan guru maupun intonasi guru. Fokus kesadaran akan pendengaran ini memungkinkan peserta didik untuk lebih fokus terhadap apa yang didengar, kesadaran berpikir terhadap pendengaran menjadi dasar penting dalam proses konsentrasi, karena melalui kesadaran tersebut individu tidak hanya mendengar, tetapi juga memahami dan mengolah informasi auditif secara optimal. Tanpa kesadaran berpikir, proses mendengar tidak berkembang menjadi perhatian yang bermakna. Indikator selanjutnya yaitu penciuman. Penciuman menurut KBBI VI Daring adalah proses, cara, perbuatan mencium. Menurut ensiklopedia, penciuman adalah kemampuan untuk mendeteksi aroma atau bau melalui hidung dan penciuman memungkinkan manusia dalam mengenali juga membedakan berbagai bau yang ada di

lingkungan. Maka, Diperlukan kesadaran berpikir terhadap penciuman, yaitu kemampuan individu untuk secara sadar terhadap rangsangan bau yang diterima melalui indera penciuman. Ada sebagian peserta didik yang mampu tetap fokus meskipun terdapat aroma tertentu di lingkungan belajarnya seperti bau makanan, parfum atau kondisi ruang kelas, ada juga sebagian siswa lainnya yang tidak fokus pada saat mencium bau bau tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran berpikir tidak hanya berfungsi untuk menyadari stimulus, tetapi juga untuk mengontrol respon terhadap stimulus tersebut, sehingga perhatian tetap terarah sehingga konsentrasi dapat terjaga secara optimal. Indikator keempat yaitu peraba. Menurut ensiklopedia, peraba adalah kemampuan merasakan sentuhan, tekanan dan suhu melalui reseptor sensorik di kulit dan peraba membantu manusia dalam memahami sensasi fisik dari kontak langsung dengan berbagai benda. Individu yang memiliki kesadaran berpikir yang baik terhadap peraba akan lebih mampu mengenali berbagai rangsangan sentuhan, seperti suhu, tekanan, tekstur, maupun getaran, serta membedakan mana yang nyaman dan tidak nyaman. Ada sebagian peserta didik yang mampu tetap fokus meskipun terdapat rangsangan tersebut, sedangkan sebagian lainnya lebih peka sehingga mudah terdistraksi dan mengganggu kenyamanan pada saat pembelajaran.

Indikator terakhir yaitu indra perasa. Kepedulian terhadap objek juga dapat terbentuk melalui stimulus yang diterima oleh indera perasa. Meskipun penggunaannya tidak selalu dominan dalam setiap aktivitas, indera perasa tetap berperan dalam membangun kesadaran individu terhadap pengalaman yang sedang dialami. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, perasa adalah kemampuan untuk merasakan rasa. Dalam konteks

kesadaran berpikir, kemampuan ini tidak hanya berhenti pada sekadar merasakan, tetapi juga melibatkan proses menyadari, mengolah, dan memberi makna terhadap sensasi rasa yang diterima. Terdapat variasi antar siswa dalam merespon sensasi rasa, ataupun sisa rasa makanan dan minuman. Sebagian peserta didik mampu tetap fokus meskipun mengalami kondisi tersebut, sementara sebagian lainnya lebih terpengaruh sehingga perhatian mudah teralihkan dan dapat berdampak pada konsentrasi selama proses pembelajaran.

Konsentrasi dalam berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam memanfaatkan fungsi panca indra untuk menerima dan mengolah informasi secara optimal khususnya dalam proses pembelajaran. Apabila fungsi panca indra tidak diarahkan dengan baik melalui kesadaran berpikir (*awareness*), maka berbagai rangsangan yang diterima dapat menyebabkan perhatian mudah teralihkan. Pada aspek penglihatan, kondisi yang berlawanan ditunjukkan ketika peserta didik tidak mampu memusatkan perhatian terhadap stimulus visual yang relevan seperti tulisan di papan tulis, maupun media pembelajaran, sehingga pandangan mudah beralih ke objek lain di lingkungan kelas., Pada aspek pendengaran, peserta didik kurang mampu mengarahkan perhatian terhadap informasi yang didengar sehingga suara lain di sekitar dapat mengganggu fokus belajar. Pada aspek penciuman, peserta didik kurang mampu menyadari dan mengendalikan perhatian terhadap rangsangan aroma yang muncul di lingkungan. Pada aspek peraba dan perasa, peserta didik kurang mampu mengelola perhatian terhadap sensasi sentuhan maupun rasa yang dirasakan sehingga dapat menghambat kemampuan mempertahankan fokus. Kondisi tersebut menunjukkan

bahwa rendahnya konsentrasi bukan hanya dipengaruhi oleh kemampuan menerima rangsangan melalui panca indra, tetapi juga oleh kurangnya kesadaran berpikir dalam mengarahkan dan mengendalikan perhatian terhadap stimulus yang sesuai.

Dalam pendidikan, konsentrasi berperan penting dalam keberhasilan proses belajar mengajar. Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila tujuan pembelajaran itu tercapai dan berhasil tidaknya tujuan pembelajaran tergantung pada proses pembelajaran yang dijalani oleh siswa. Konsentrasi memegang peranan penting dalam keberhasilan proses belajar. Tanpa konsentrasi yang baik, informasi yang diterima siswa cenderung tidak tersimpan dengan optimal sehingga hasil belajar pun kurang maksimal. Dalam penelitian ini, pengamatan terhadap konsentrasi difokuskan pada indikator kesadaran berfikir terhadap panca indera, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa. Kelima indera tersebut berperan sebagai pintu masuk utama stimulus yang kemudian diproses dalam sistem kognitif individu. Dalam pendekatan kognitif behaviorial, konsentrasi dipahami sebagai hasil dari interaksi antara stimulus sensorik (yang diterima melalui panca indera), proses kognitif (seperti perhatian dan pikiran), serta respons perilaku individu. Sejalan dengan konsep tersebut, kesadaran berpikir terhadap panca indera menjadi aspek yang sangat penting. Kesadaran berpikir mencerminkan kemampuan individu dalam menyadari, menangkap, membedakan, serta mengolah stimulus yang diterima, baik yang bersifat kuat maupun halus. Individu yang memiliki kesadaran berpikir yang baik akan lebih mampu menyadari rangsangan yang masuk, sehingga lebih mudah memunculkan minat dan kepedulian, yang kemudian berkembang menjadi perhatian

yang terfokus atau konsentrasi. Sebaliknya, rendahnya kesadaran berpikir menyebabkan stimulus tidak disadari dan tidak diolah secara optimal, sehingga perhatian menjadi lemah dan mudah teralihkan. Rendahnya konsentrasi siswa sering kali dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran berpikir dalam mengelola stimulus yang diterima melalui panca indera. Siswa yang tidak memiliki kesadaran berpikir yang baik cenderung sulit memusatkan perhatian, karena rangsangan dari lingkungan sekitar tidak mampu dipilah dan diarahkan dengan tepat, sehingga mudah mengganggu fokus yang sedang dibangun. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengembangkan kesadaran berpikir terhadap stimulus yang diterima melalui panca indera menjadi hal yang sangat penting dalam mendukung konsentrasi belajar. Dengan kesadaran berpikir yang baik, individu tidak hanya mampu menerima stimulus, tetapi juga mampu mengontrol, memilih, dan memfokuskan perhatian secara lebih efektif.

Permasalahan rendahnya konsentrasi siswa di sekolah merupakan isu lama yang sampai sekarang mungkin masih menjadi perhatian dalam dunia pendidikan karena konsentrasi dalam pembelajaran itu merupakan suatu hal yang sangat penting. Berbagai pakar dan peneliti telah mengkaji faktor penyebab serta upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berkonsentrasi. Namun demikian, rendahnya konsentrasi siswa masih sering ditemukan di lingkungan sekolah khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Hal ini disebabkan oleh perkembangan peserta didik smp yang sedang berada pada fase remaja awal dan pada tahap ini, siswa mengalami berbagai perubahan baik itu secara fisik, emosional dan juga kognitif yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam memusatkan

perhatiannya. Selain itu, siswa smp di jaman sekarang lebih rentan terhadap pengaruh stimulus eksternal seperti kebisingan, penggunaan gawai serta kondisi kelas yang kurang kondusif yang menyebabkan konsentrasi siswa menjadi lebih rendah dan mudah terpengaruh sehingga siswa smp dipandang sebagai jenjang yang strategis dan cocok untuk dilakukan intervensi guna membantu siswa meningkatkan kemampuan konsentrasi sebagai bekal untuk menghadapi tuntutan pada jenjang pendidikan selanjutnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dewi Citrawathi & Giada, G, 2020) menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa masih perlu mendapat perhatian. Penelitian tersebut mengukur konsentrasi belajar menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang didukung dengan lembar observasi selama proses pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 41,38% siswa berada pada kategori konsentrasi belajar rendah, sedangkan 58,62% berada pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kemampuan memusatkan perhatian secara optimal selama mengikuti pembelajaran. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurmalianan (2017) mengenai konsentrasi belajar siswa SMP menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar peserta didik masih belum optimal. Konsentrasi belajar diukur menggunakan angket atau skala konsentrasi belajar yang disusun berdasarkan indikator kemampuan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 29,6% siswa berada pada kategori konsentrasi belajar rendah, sedangkan 41,7% berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki tingkat konsentrasi

belajar yang tinggi sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam memusatkan perhatian selama kegiatan belajar. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa konsentrasi siswa di jenjang SMP masih rendah. Hal ini serupa dengan pengamatan peneliti selama melaksanakan Asistensi Mengajar di SMPN 3 Singaraja yang dilaksanakan pada bulan September sampai desember pada tahun 2025. Menurut salah satu guru BK yang ada di SMPN 3 Singaraja, banyak sekali siswa yang kurang memahami pembelajaran yang sedang berlangsung dikarenakan gangguan eksternal yang terjadi, misalnya saja kebisingan yang ada di dalam kelas maupun di luar kelas, juga ada beberapa siswa yang mengeluh dikarenakan siswa tersebut tidak bisa fokus dan memperhatikan pembelajaran sehingga pembelajaran yang dilaksanakan tidak efektif.

Pada saat peneliti melaksanakan asistensi mengajar di SMPN 3 Singaraja pada bulan September sampai desember tahun 2026, peneliti menemukan bahwa di sekolah tersebut terdapat suatu program yang dilaksanakan setiap hari rabu yaitu meditasi mindfullnes bersama di lapangan setiap pagi sebelum melakukan pembelajaran. Meditasi tersebut dilaksanakan untuk meningkatkan fokus siswa dalam pembelajaran, di dalam pelaksanaannya, siswa akan diinstruksikan untuk duduk dengan nyaman dan menutup mata secara perlahan untuk menenangkan pikiran. Proses meditasi ini diiringi oleh alunan musik instrumental yang tenang sehingga membantu siswa lebih rileks, tujuan dilaksanakannya meditasi ini yaitu untuk membantu siswa mengurangi tingkat stress dan meningkatkan kemampuan konsentrasi. Meskipun sekolah sudah menerapkan program meditasi tersebut, peneliti mengamati beberapa kendala pada saat

program berlangsung, salah satunya yaitu lingkungan yang tidak kondusif, banyak siswa yang main main pada saat sesi meditasi terutama di barisan belakang. Selain itu, gangguan gangguan sekitar juga mempengaruhi sesi tersebut sehingga sesi meditasi terasa kurang terlaksana dengan baik. Hasil pengamatan tersebut memberikan pandangan bahwa kurangnya konsentrasi siswa membutuhkan perhatian yang lebih serius agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Terlebih lagi, di sekolah tersebut telah diterapkan program meditasi *mindfulness* yang bertujuan meningkatkan fokus belajar, namun pelaksanaannya masih belum menunjukkan hasil yang optimal. Fakta ini mencerminkan kondisi nyata di lapangan, yaitu masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Dari aspek kognitif, peserta didik belum mampu mengarahkan dan mempertahankan perhatian secara optimal terhadap informasi yang diterima melalui panca indra. Hal tersebut tampak ketika peserta didik kurang fokus memperhatikan tulisan maupun media pembelajaran yang ditampilkan guru di papan tulis, sehingga informasi visual yang seharusnya diterima tidak diproses secara maksimal. Selain itu, beberapa peserta didik tidak menyimak penjelasan guru secara utuh, mudah terdistraksi oleh suara teman, percakapan di luar kelas, maupun suara dari lingkungan sekitar sehingga informasi yang disampaikan guru tidak dipahami dengan baik. Pada saat yang sama, terdapat peserta didik yang mudah terganggu oleh rangsangan lain, seperti aroma makanan, parfum, atau bau tertentu di dalam maupun di luar kelas sehingga perhatian mereka teralihkan dari proses pembelajaran. Dari aspek peraba, peserta didik sering kali memainkan alat tulis, telepon genggam, atau benda-benda di sekitarnya, serta merasa tidak nyaman dengan kondisi tempat duduk atau suhu ruangan sehingga sulit

mempertahankan fokus terhadap materi pelajaran. Sementara itu, dari aspek perasa, peserta didik lebih berfokus pada sensasi lapar, haus, atau keinginan mengonsumsi makanan dan minuman selama pembelajaran berlangsung, sehingga perhatian terhadap materi menjadi berkurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam mengendalikan perhatian terhadap berbagai stimulus yang diterima melalui panca indra masih belum optimal. Akibatnya, informasi yang diterima tidak diproses secara efektif, pemahaman terhadap materi menjadi kurang maksimal, serta peserta didik lebih mudah lupa terhadap materi yang telah dipelajari. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, proses pembelajaran menjadi kurang efektif dan pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan hasil belajar serta prestasi akademik peserta didik.

Oleh karena itu, penanganan yang efektif dan tepat terhadap rendahnya konsentrasi tersebut tidak hanya penting untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik, tetapi juga untuk mengefektifkan kegiatan mengajar yang ada di kelas. Dengan adanya pemaparan bahwa rendahnya konsentrasi siswa berpengaruh pada hasil belajar dan juga pencapaian akademik mereka, maka peran guru BK di sekolah sangat dibutuhkan sebagai fasilitator untuk menguatkan konsentrasi siswa di sekolah. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu upaya yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan dan menguatkan sensitivitas atau kepekaan terhadap stimulus yang diterima melalui panca indera. Upaya ini penting karena sensitivitas yang rendah akan menghambat munculnya minat dan kepedulian, sehingga perhatian sulit terbentuk secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu membantu siswa

dalam mengelola stimulus untuk meningkatkan kesadaran berfikir serta mengarahkan proses berpikir dan perilaku secara lebih adaptif, sehingga siswa mampu memusatkan perhatian secara lebih optimal, mengurangi gangguan dari lingkungan serta menjadikan proses pembelajaran berlangsung lebih efektif dan bermakna

Salah satu pendekatan yang relevan adalah kognitif behavioral terapi. kognitif behavioral terapi adalah proses untuk melakukan treatment dengan menggunakan langkah-langkah, proses, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap konsentrasi dengan indikator-indikatornya. kognitif behavioral terapi adalah suatu pendekatan konseling yang memandang bahwa seorang individu memiliki perilaku yang dipengaruhi oleh kondisi kognitif (pikiran). Dalam pendekatan ini, perilaku individu dipahami sebagai hasil interaksi antara stimulus, proses kognitif (pikiran dan perhatian), serta respons perilaku. Panca indera berperan sebagai sumber awal stimulus yang masuk, kemudian diproses melalui pikiran, yang selanjutnya memunculkan respons tertentu. Dengan demikian, konsentrasi dapat dipahami sebagai hasil dari kemampuan individu dalam mengelola stimulus sensorik dan mengarahkan proses kognitif secara tepat. Melalui konseling kognitif behavioral, individu dibantu untuk meningkatkan kesadaran terhadap stimulus yang diterima, mengelola perhatian, serta mengembangkan respons yang lebih adaptif. Namun demikian, dalam upaya meningkatkan kesadaran berfikir, diperlukan suatu teknik yang secara langsung melatih kesadaran individu terhadap pengalaman inderawi.

Sehubungan dengan hal tersebut, teknik meditasi dapat digunakan sebagai bagian dari penerapan konseling kognitif behavioral. Teknik meditasi adalah cara untuk melakukan treatment dengan menggunakan langkah-langkah, proses, tujuan, prinsip dan pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, serta skill terhadap indikator-indikatornya yakni panca indra, yaitu (1) penglihatan (2) pendengaran (3) penciuman (4) peraba dan (5) perasa. Meditasi berfokus pada latihan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, termasuk stimulus yang diterima melalui panca indera. Melalui latihan ini, individu diarahkan untuk menyadari rangsangan yang diterima, sehingga kesadaran berpikir meningkat dan perhatian menjadi lebih terfokus. Peningkatan kesadaran berpikir tersebut memungkinkan individu untuk lebih mudah menangkap dan menyadari stimulus yang diterima, yang kemudian mendorong munculnya minat dan kepedulian terhadap objek. Kondisi ini memperkuat perhatian dan pada akhirnya meningkatkan dan menguatkan konsentrasi. Dengan demikian, teknik meditasi dalam kerangka konseling kognitif behavioral dipandang sebagai strategi yang tepat untuk melatih kesadaran berpikir terhadap stimulus yang diterima melalui panca indera sekaligus menguatkan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

Oleh karena itu, layanan Bimbingan Klasikal berbasis teori kognitif behavioral dengan teknik meditasi yang dilakukan konselor diharapkan dapat mengatasi kurangnya konsentrasi siswa sehingga berdampak pada peningkatan konsentrasi peserta didik yang ada di sekolah dan diharapkan pendekatan kognitif behavioral dengan teknik meditasi ini mampu mengatasi permasalahan program meditasi mindfulness dengan kebaruan yang menempatkan meditasi sebagai

bagian dari proses konseling yang terstruktur, berbasis asesmen dan berfokus pada perubahan kognitif serta perilaku belajar siswa sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di SMPN 3 Singaraja dan diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasinya sehingga mampu meningkatkan prestasi belajar mereka secara keseluruhan.



1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan dengan hasil pengamatan, ditemukan bahwa konsentrasi belajar pada siswa masih rendah. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang kurang focus terhadap pembelajaran yang sedang diadakan. Kurangnya konsentrasi siswa pada saat pembelajaran ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan akademik mereka, sehingga diperlukan upaya yang tepat untuk menguatkan konsentrasi belajar mereka.
2. Meskipun sekolah telah mempunyai suatu program yaitu meditasi yang dilakukan setiap satu minggu sekali, tetapi menurut pengamatan, program tersebut belum efektif sehingga diperlukan perbaruan untuk menguatkan konsentrasi peserta didik.
3. Minimnya pemahaman tentang konsentrasi dan juga teknik yang efektif untuk meningkatkan dan menguatkan konsentrasi

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah diadakan dengan tujuan agar penelitian dapat dilakukan dengan fokus dan terarah sesuai dengan pokok masalah. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini berfokus pada efektivitas bimbingan klasikal perbasis pendekatan teori kognitif behavioral dengan teknik meditasi untuk menguatkan konsentrasi pada siswa SMP Negeri 3 Singaraja.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka didapatkan rumusan masalah, sebagai berikut: bagaimana efektivitas bimbingan klasikal berbasis pendekatan kognitif behavioral dengan teknik meditasi untuk menguatkan konsentrasi siswa di SMP Negeri 3 Singaraja.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu untuk dapat menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas bimbingan klasikal berbasis pendekatan teori kognitif behavioral dengan teknik meditasi untuk menguatkan konsentrasi di SMP Negeri 3 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas temuan dalam bidang bimbingan konseling yang berkaitan dengan penerapan teori kognitif behavioral dan teknik meditasi untuk menguatkan konsentrasi peserta didik SMP.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui upaya untuk meningkatkan dan menguatkan konsentrasi belajar melalui

teknik meditasi

b. Bagi Guru BK dan Konselor

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan menambah wawasan guru BK untuk menerapkan teori kognitif behavior dan teknik meditasi untuk meningkatkan dan menguatkan konsentrasi peserta didik

c. Bagi siswa

Adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat memahami tentang konsentrasi belajar dan cara untuk meningkatkan dan menguatkan konsentrasi belajar melalui teknik meditasi sehingga tercapainya tuntutan akademik.

1.7 Produk Penelitian

Adapun beberapa produk penelitian ini berupa:

1. Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk Artikel dan di upload pada jurnal yang memiliki indeks scopus atau sinta.
2. Instrumen intervensi berupa RPBK yang digunakan sebagai instrumen intervensi pelaksanaan bimbingan klasikal berbasis teori kognitif behavioral dengan teknik meditasi untuk menguatkan konsentrasi.
3. Sebuah instrumen berjenis kuesioner yang telah teruji validitasnya dan memiliki bentuk butir positif dan negatif.
4. HKI atau Hak Kekayaan Intelektual yang telah resmi terdaftar dan memiliki hukum atas hak cipta serta, merupakan hasil kreativitas penulis selama melaksanakan penelitian.