

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol. 9 No. 1, 2022
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index p-ISSN 2548-4311 e-ISSN 2828-2965	hlm.38—45

MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISE

Sriana¹, Evia Darmawani², Erfan Ramadhani³

¹²³Universitas PGRI Palembang

Email: nanasriana21@gmail.com evia.syamsuddin@gmail.com erfankonselor@gmail.com

Abstract: This research is motivated by the existence of students' problems related to low concentration in learning, such as the ability to focus, oral speech ability and psychomotor speech ability. This study aims to increase the concentration of student learning after the implementation of group guidance services with group exercise techniques. This study uses the Guidance Counseling Action research method (PT-BK) with two cycles. The population and sample in this study were 10 students of class XII of SMK Shailendra Palembang. The data collection techniques used include: (1) Observation, (2) Documentation. The data analysis technique used in this research is descriptive quantitative data analysis with percentages. The results of this counseling guidance action research (PT-BK) indicate that, through group guidance with group exercise techniques, it can increase learning concentration. The increase is known from the increase in indicators in each cycle, in the first cycle 50% focus ability, quite good 40% oral speech ability, quite good and 50% psychomotor speech ability, quite good while in the second cycle there is a significant increase, namely 80% focus ability. , both 70% good oral speech ability and 90% psychomotor speech ability, good.

Keywords: *Study Concentration, Group Guidance, Group Exercise Techniques*

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi adanya permasalahan siswa terkait dengan rendahnya konsentrasi dalam belajar, seperti pada kemampuan fokus, kemampuan sambutan lisan dan kemampuan sambutan psikomotor. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PT-BK) dengan dua siklus. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas XII SMK Shailendra Palembang berjumlah 10 orang. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi: (1) Observasi, (2) Dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian tindakan bimbingan konseling (PT-BK) ini menunjukkan bahwa, melalui bimbingan kelompok dengan teknik group exercise dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Peningkatan tersebut diketahui dari peningkatan indikator disetiap siklusnya, pada siklus I kemampuan fokus 50%, cukup baik kemampuan sambutan lisan 40%, cukup baik dan kemampuan sambutan psikomotor 50%, cukup baik sedangkan pada siklus II mengalami peningkatan yang signifikan yaitu, kemampuan fokus 80%, baik kemampuan sambutan lisan 70% baik dan kemampuan sambutan psikomotor 90%, baik.

Kata kunci: Konsentrasi Belajar, Bimbingan Kelompok, Teknik Group Exercise

PENDAHULUAN

Setiap siswa mempunyai keterampilan dalam belajarnya yang berbeda-beda, seperti keterampilan membaca, mendengar, dan menulis yang mereka peroleh dari pengalaman belajarnya. Keterampilan tersebut dapat dievaluasi pada hasil belajarnya. Menurut Siagian (2016:123) mengatakan keberhasilan pembelajaran disekolah akan terwujud dari keberhasilan belajar siswa. Semua guru akan berusaha semaksimal mungkin membantu siswa dalam memperoleh keberhasilan belajar secara baik. Namun seringkali usaha guru tersebut belum tentu akan berhasil secara maksimal pula. Pencapaian hasil belajar yang optimal perlu adanya usaha yang optimal pula dari pihak siswa, diantaranya konsentrasi atau fokus saat mengikuti kegiatan belajar.

Konsentrasi saat proses pembelajaran dapat dilihat pada aktivitas siswa saat belajar. Seperti dari minat, keinginan, motivasi untuk mencapai hasil yang diinginkan. Bentuk aktivitas itu dapat dilihat pada saat fokus mengikuti pembelajaran mulai dari mendengar, memperhatikan, mengingat, memahami dan mengerjakan tugas. Namun kenyataan masih ada siswa yang seringkali mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, hal ini disebabkan berbagai faktor diantaranya yaitu kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, ruang kelas tidak kondusif, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, keadaan yang ribut, cuaca buruk dan lain-lain), pikiran yang kacau dengan banyak urusan atau masalah-masalah kesehatan yang terganggu (badan lemah), bosan terhadap mata pelajaran dan lain-lain.

Kenyataan di lapangan, gangguan belajar disebabkan beberapa gangguan sebagaimana dikemukakan Setiani (2014) bahwa banyak siswa yang menampakkan perilaku yang menghambat kegiatan pembelajaran. Seperti, tidak semangat mengerjakan tugas, bicara sendiri selama mengikuti pelajaran, menulis atau menggambar yang tidak relevan dengan kajian bidang studi yang di ikuti, menyontek, melamun ketika mengikuti pembelajaran, ruang kelas tidak kondusif. Hasil penelitian yang dilakukan Ramadhaniar (2018) bahwa siswa sangat sulit konsentrasi saat belajar, siswa suka bermain sendiri dan mengganggu teman saat guru menjelaskan di kelas, sebagian besar siswa terlihat kurang antusias mengikuti pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi selama mengajar di kelas XII Jurusan Akomodasi Perhotelan (AP) dan Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) yang dilaksanakan selama proses pembelajaran menggunakan layanan klasikal sebelum pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PT-BK) di kelas XII SMK Shailendra Palembang kurang efektif, peneliti menemukan berbagai permasalahan di kelas tersebut, salah satunya yaitu konsentrasi belajar. Peneliti terfokus pada masalah konsentrasi belajar karena peneliti memberikan layanan klasikal masih ada siswa yang konsentrasi belajar rendah, hal ini juga didukung oleh informasi dari guru mata pelajaran bahwa siswa bermasalah pada konsentrasi belajarnya saat proses belajar mengajar berlangsung. Gejala perilaku yang di tunjukkan pada siswa kelas XII SMK Shailendra Palembang, kondisi siswa di kelas tersebut terdapat siswa yang tidak fokus saat pembelajaran berlangsung, saat ditanya siswa tidak bisa menjawab, siswa kurang aktif dalam bertanya dan menanggapi tentang materi yang sedang dibahas, siswa tidak mempunyai catatan belajar, hal ini disebabkan siswa tidak mau mencatat karena siswa mempunyai kebiasaan memfoto catatan di papan tulis dan catatan temannya di ponsel. Oleh karena itu dibutuhkan metode pembelajaran yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Terkait belum optimalnya konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, peneliti berupaya menerapkan metode dan teknik yang mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa, peneliti menduga konsentrasi belajar siswa mampu ditingkatkan melalui bimbingan kelompok dengan teknik group exercise. Layanan bimbingan kelompok merupakan aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna

bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi anggota kelompok secara berkelompok (Tohirin, 2007:170). Selain itu, dengan adanya bimbingan kelompok siswa mampu memperoleh pengalaman dan informasi yang baru, khususnya cara belajar yang mudah dipahami dan diingat.

Salah satu metode atau teknik pada bimbingan kelompok dapat diorientasikan pada aktivitas-aktivitas yang terstruktur, terencana dan terukur baik dalam durasi, materi, dan resikonya. Menurut Rusmana (2009), Metode atau teknik yang melibatkan aktivitas semacam ini disebut latihan (*exercise*) merupakan latihan kepada kelompok yang harus dilakukan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan khusus. Terdapat sebelas jenis latihan (*exercise*), antara lain yaitu menulis, gerak, lingkaran, dyad dan triad, creative pops, arts and crafts, fantasi, bacaan umum, umpan balik, kepercayaan, experiential, dilema moral, keputusan kelompok, sentuhan.

Penelitian ini difokuskan pada kegiatan latihan menulis. Latihan menulis merupakan salah satu dari teknik latihan (*exercise*) yang bertujuan untuk melatih mereka fokus dalam mengerjakan sesuatu atau tugas dan mereka dapat menghasilkan ide-ide atau respon-respon di pikiran mereka saat menyelesaikan tugas tersebut. Menulis merupakan salah satu teknik yang diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar karena pada otak manusia memiliki sebuah sel yang bertanggung jawab dalam menyaring dan mengurutkan informasi-informasi yang masuk mulai dari yang paling penting sampai yang kurang penting. Hal ini berguna untuk membantu kita fokus dan konsentrasi kepada hal apa saja yang harus di prioritaskan terlebih dahulu. Menulis (bukan mengetik) mampu menajamkan ingatan dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Bahkan, menulis halus juga terbukti mampu meningkatkan kinerja otak yang berhubungan dengan proses belajar dan bekerja (Syafina, 2016).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (*Guidance and Counseling Action Research*). Menurut Dewi & Rosmana (2013:16) mengungkapkan bahwa, Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling (PT-BK) merupakan upaya yang dilakukan secara terencana dan sistematis dengan melakukan refleksi terhadap praktik pelayanan yang dilaksanakan oleh guru, khususnya guru bimbingan dan konseling untuk memecahkan masalah, memperbaiki mutu serta hasil pelayanan yang berupa tindakan yang dimunculkan dan terjadi dalam bentuk layanan secara bersama. Penelitian ini terfokus pada siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah serta diberikan solusi dalam pemecahan masalah tersebut. Sampel penelitian ini sebanyak 10 orang siswa kelas XII SMK Shailendra yang memiliki konsentrasi belajar rendah. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan bimbingan belajar menggunakan bimbingan kelompok. Selanjutnya, Kemiss dan Mc Taggart (dalam Hidayat dan Badrujaman, 2012:16) mengungkapkan bahwa penelitian tindakan pada hakikatnya berupa rangkaian kegiatan yang terdiri dari empat langkah yaitu, perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), pengamatan (*observasi*), refleksi (*refection*). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan studi dokumentasi. Selanjutnya, analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif menggunakan rumus persentase yang digunakan untuk melihat besarnya persentase peningkatan hasil dari perlakuan Hartono (2002:37).

HASIL

Deskripsi Pra-Tindakan

Tabel 4.1 Tabel Hasil Pra-Tindakan

No	Aspek yang diteliti		N	Hasil Penilaian Siklus I										Jumlah	
	Tahapan BKp	Konsentrasi Belajar		SB		B		CB		KB		SKB		F	%
				F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
1	Tahap Pembentukan	Fokus	10	-	-	-	-	-	-	3	30	7	70	10	100
		Sambutan Lisan		-	-	-	-	-	-	-	-	10	100	10	100
		Sambutan Psikomotor		-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	100	10
2	Tahap Peralihan	Fokus		-	-	-	-	-	-	3	30	7	70	10	100
		Sambutan Lisan		-	-	-	-	-	-	-	-	10	100	10	100
		Sambutan Psikomotor		-	-	-	-	-	-	-	-	10	100	10	100
3	Tahap Inti (diskusi)	Fokus		-	-	-	-	-	-	4	40	6	60	10	100
		Sambutan lisan		-	-	-	-	-	-	3	30	7	70	10	100
		Sambutan psikomotor		-	-	-	-	-	-	-	-	10	100	10	100
4	Tahap Pengakhiran	Fokus		-	-	-	-	-	-	5	50	5	50	10	100
		Sambutan lisan		-	-	-	-	-	-	3	30	7	70	10	100
		Sambutan psikomotor		-	-	-	-	-	-	-	-	10	100	10	100

Konsentrasi belajar dapat dilihat dari indikator konsentrasi yaitu kemampuan fokus, kemampuan sambutan lisan dan kemampuan sambutan psikomotor. Dari 10 orang siswa pada hasil pra-tindakan, terdapat 5 orang siswa yang menunjukkan fokus masih kurang baik, 3 orang siswa yang mempunyai kemampuan sambutan lisan masih kurang baik, dan tidak ada sama sekali yang menunjukkan kemampuan sambutan psikomotor atau sangat kurang baik.

Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Tabel 4.2 Tabel Hasil Tindakan Siklus I

No	Aspek yang diteliti		N	Hasil Penilaian Siklus I										Jumlah	
	Tahapan BKp	Konsentrasi Belajar		SB		B		CB		KB		SKB		F	%
				F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
1	Tahap Pembentukan	Fokus	10	-	-	-	-	4	30	4	40	2	20	10	100
		Sambutan Lisan		-	-	-	-	2	20	5	50	3	30	10	100
		Sambutan Psikomotor		-	-	-	-	1	10	5	50	4	40	10	100
2	Tahap Peralihan	Fokus		-	-	-	-	4	40	4	40	2	20	10	100
		Sambutan Lisan		-	-	-	-	2	20	5	50	3	30	10	100
		Sambutan Psikomotor		-	-	-	-	2	20	4	40	4	40	10	100
3	Tahap Inti (kegiatan latihan menulis)	Fokus		-	-	-	-	5	50	4	40	1	10	10	100
		Sambutan lisan		-	-	-	-	4	40	4	40	2	20	10	100
		Sambutan psikomotor		-	-	-	-	4	40	4	40	2	20	10	100
4	Tahap Pengakhiran	Fokus		-	-	-	-	5	50	4	40	1	10	10	100
		Sambutan lisan		-	-	-	-	4	50	5	40	1	10	10	100
		Sambutan psikomotor		-	-	-	-	5	40	4	40	1	10	10	100

Konsentrasi belajar dapat dilihat dari indikator konsentrasi yaitu kemampuan fokus, kemampuan sambutan lisan dan kemampuan sambutan psikomotor. Dari 10 orang siswa pada hasil pra-tindakan, terdapat 5 orang siswa yang menunjukkan fokus cukup baik, 4 orang siswa yang mempunyai kemampuan sambutan lisan cukup baik, dan 5 orang siswa sudah menunjukkan kemampuan sambutan psikomotor cukup baik.

Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Tabel 4.3 Tabel Hasil Tindakan Siklus II

No	Aspek yang diteliti		N	Hasil Penilaian Siklus II										Jumlah	
	Tahapan BKp	Konsentrasi Belajar		SB		B		CB		KB		SKB		F	%
				F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
1	Tahap Pembentukan	Fokus	10	-	-	6	60	2	20	2	20	-	-	10	100
		Sambutan Lisan		-	-	5	50	3	30	2	20	-	-	10	100
		Sambutan Psikomotor		-	-	5	50	3	30	2	20	-	-	10	100
2	Tahap Peralihan	Fokus		-	-	6	60	3	30	1	10	-	-	10	100
		Sambutan Lisan		-	-	5	50	3	30	2	20	-	-	10	100
		Sambutan Psikomotor		-	-	5	50	4	40	1	10	-	-	10	100
3	Tahap Inti (kegiatan latihan menulis)	Fokus		-	-	7	70	3	30	-	-	-	-	10	100
		Sambutan lisan		-	-	6	60	4	40	-	-	-	-	10	100
		Sambutan psikomotor		-	-	8	80	2	20	-	-	-	-	10	100
4	Tahap Pengakhiran	Fokus		-	-	8	80	2	20	-	-	-	-	10	100
		Sambutan lisan		-	-	7	70	3	30	-	-	-	-	10	100
		Sambutan psikomotor		-	-	9	90	1	10	-	-	-	-	10	100

Konsentrasi belajar dapat dilihat dari indikator konsentrasi yaitu kemampuan fokus, kemampuan sambutan lisan dan kemampuan sambutan psikomotor. Dari 10 orang siswa pada hasil pra-tindakan, terdapat 8 orang siswa yang menunjukkan fokus baik, 7 orang siswa yang mempunyai kemampuan sambutan lisan baik, dan 9 orang siswa sudah menunjukkan kemampuan sambutan psikomotor baik.

Keseluruhan Hasil Penelitian

Pada tabel berikut, dapat dilihat perbandingan tingkat konsentrasi belajar siswa SMK Shailendra Palembang pada Pra-Tindakan dan Tindakan (Siklus I dan II) mengalami peningkatan secara signifikan.

Tabel 4.4 Keseluruhan Hasil Penelitian Pra-tindakan, Siklus I, dan Siklus II.

No	Aspek yang diteliti		N	Pra-tindakan					Siklus I					Siklus II				
	Tahapan BKp	Konsentrasi Belajar		SB	B	CB	KB	SKB	SB	B	CB	KB	SKB	SB	B	CB	KB	SKB
1	Tahap Pembentukan	Fokus	100 %	-	-	30%	70%	-	-	40%	40%	20%	-	60%	20%	20%		
		Sambutan Lisan		-	-	-	100 %	-	-	20%	50%	30%	-	50%	30%	20%		
		Sambutan Psikomotor		-	-	-	100 %	-	-	10%	50%	40%	-	50%	30%	20%		
2	Tahap Peralihan	Fokus		-	-	30%	70%	-	-	40%	40%	20%	-	60%	30%	10%		
		Sambutan Lisan		-	-	-	100 %	-	-	20%	50%	30%	-	50%	30%	20%		
		Sambutan Psikomotor		-	-	-	100 %	-	-	20%	40%	40%	-	50%	40%	10%		
3	Tahap Inti pra tindakan (diskusi) siklus I dan II (kegiatan latihan menulis)	Fokus		-	-	40%	60%	-	-	50%	40%	10%	-	70%	30%	-		
		Sambutan lisan		-	-	30%	70%	-	-	40%	40%	20%	-	60%	40%	-		
		Sambutan psikomotor		-	-	-	100 %	-	-	40%	40%	20%	-	80%	20%	-		
4	Tahap Pengakhiran	Fokus		-	-	50%	50%	-	-	50%	40%	10%	-	80%	20%	-		
		Sambutan lisan		-	-	30%	70%	-	-	40%	40%	20%	-	70%	30%	-		
		Sambutan psikomotor		-	-	-	100 %	-	-	50%	40%	10%	-	90%	10%	-		

PEMBAHASAN

Hasil data yang diperoleh dari pengamatan peneliti dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa menunjukkan hasil yang baik sekaligus mengidentifikasi efektifitas layanan dan teknik ini untuk membantu siswa meningkatkan konsentrasi belajar. Data hasil penelitian dari sebelum tindakan (pra-tindakan) dan sesudah tindakan (siklus I dan II) menunjukkan perubahan peningkatan konsentrasi belajar secara signifikan. Hal ini dapat terlihat pada peningkatan setiap indikator konsentrasi belajar yaitu: a) fokus, b) kemampuan sambutan lisan, c) kemampuan sambutan psikomotor.

Konsentrasi Belajar Siswa Pra-Tindakan

Data yang diperoleh sebelum tindakan (Pra-tindakan), konsentrasi belajar masih dikatakan kurang baik, hal ini dapat dilihat pada kemampuan fokus, sambutan lisan dan sambutan psikomotor. Siswa-siswa yang tergolong dalam kategori rendah pada konsentrasi belajarnya artinya mereka belum sepenuhnya memiliki tanda-tanda atau indikator belajar yang baik yaitu siswa mampu memperhatikan guru saat menjelaskan, tidak melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan pembelajaran, aktif bertanya dan menanggapi, serta mencatat pokok pembahasan yang dijelaskan guru. Munculnya konsentrasi belajar yang rendah dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu gangguan jasmani dan faktor eksternal yaitu gangguan dari lingkungan belajar. Faktor-faktor tersebut dipertegas oleh Hakim (2003:14), yang menyebutkan bahwa faktor-faktor penghambat konsentrasi belajar meliputi faktor internal yaitu mengantuk, lapar, stres, tidak tenang, mudah gugup, dan sejenisnya. Sedangkan faktor eksternal yaitu ruang belajar yang panas, kotor, ribut, teman yang mengobrol.

Konsentrasi Belajar Siswa Siklus I

Setelah dilakukan tindakan siklus I, konsentrasi belajar mulai meningkat cukup baik, tetapi belum maksimal. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman dari peneliti mengenai penggunaan teknik *group exercise* pada bimbingan kelompok, sehingga tujuan dari teknik ini belum mencapai hasil yang diharapkan, kemudian peneliti melakukan perbaikan kembali pada siklus II menggunakan jenis latihan menulis yang berbeda dan dapat tersampaikan kepada siswa yang bisa diterapkan pada pembiasaan belajar yang baik. Maka dari itu, latihan pada bimbingan kelompok sangat penting dan sangat membantu guru bimbingan dan konseling dalam memperbaiki kualitas dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Hal ini juga dijelaskan oleh Dahlan (1987:17), yang menyatakan bahwa keterampilan perlu dilatihkan kepada guru bimbingan dan konseling dengan tujuan agar mereka dapat: a) mengkaji dan menelaah kelemahan dirinya selaku guru bimbingan dan konseling. b) mengembangkan prinsip, keterampilan dan metode pemberian bantuan yang bersifat behavioral sehingga benar-benar bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling. c) menggunakan berbagai jenis latihan dalam usaha meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pemberian bantuan. Hal ini juga dipertegas oleh pendapat Rusmana (2009:3) menyatakan bahwa, penggunaan latihan sangat dibutuhkan memandang penggunaan latihan sebagai suatu bantuan yang sangat bernilai bagi konseli atau siswa, anggota kelompok dan proses kelompok.

Konsentrasi Belajar Siswa Siklus II

Setelah dilakukan perbaikan tindakan atau siklus II, konsentrasi belajar siswa meningkat secara signifikan dengan kategori baik. Hal ini dapat dilihat pada setiap indikator konsentrasi belajar yaitu fokus, sambutan lisan dan sambutan psikomotornya. Pada siklus II, pemahaman

peneliti sudah baik mengenai penggunaan teknik *group exercise* yang dilakukan melalui kegiatan latihan menulismembuat catatan belajar yang mudah dipahami dan menarik, sehingga kegiatan latihan tersebut berdampak pada hasil yang dicapai oleh siswa yaitu konsentrasi belajar yang rendah menjadi meningkat. Khususnya pada indikator psikomotornya 90% orang siswa dengan kategori baik. Hal ini dapat membuktikan bahwa teknik *group exercise* latihan menulis dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa SMK Shailendra Palembang. Hal ini dipertegas oleh pendapat Rusmana (2009:19), keuntungan paling utama dari latihan menulis ini adalah anggota menjadi lebih fokus saat menyelesaikan tugas tertulis dan mereka dapat menghasilkan ide-ide atau respon-respon dikepala mereka saat menyelesaikan tugas tersebut. Kemudian hasil temuan dari penelitian Suprihatin, dkk (2013:288) bahwa teknik *group exercise* pada bimbingan kelompok dapat secara langsung berlatih, berbicara, menanggapi, bekerjasama, belajar bersama dalam suasana kelompok. kegiatan ini merupakan sarana untuk mengembangkan diri dalam rangka pembelajaran efektif dalam kelompok kecil. Dari kegiatan tersebut nantinya siswa dapat menerapkan kedalam kelompok yang lebih besar. Dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa setelah siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* merupakan suatu upaya efektif untuk membantu mengubah perilaku dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar yaitu: 1) teknik yang efektif, menarik, mengasyikkan dapat membawa siswa serius, bebas berfikir kreatif dan mengembangkan daya ingat dalam belajar karena menggunakan latihan menulis, dengan layanan bimbingan kelompok siswa mempunyai kesempatan untuk belajar berkelompok secara efektif, belajar aktif, dan belajar fokus, 3) latihan menulis merupakan latihan yang bisa berdampak pada ingatan dan daya pikir kreatif dalam meningkatkan kemampuan sambutan psikomotor siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Konsentrasi belajar siswa sebelum tindakan (Pra-tindakan) yaitu melalui bimbingan kelompok dengan teknik diskusi belum mencapai peningkatan hal ini dapat dilihat pada hasil tahap kegiatan dan pengakhiran bimbingan kelompok, kemampuan fokus hanya 40-50% kurang baik, kemampuan sambutan lisan 30% kurang baik dan kemampuan sambutan psikomotor sangat kurang baik atau tidak ada sama sekali.

Setelah dilakukan tindakan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*, terjadinya peningkatan secara signifikan antara sebelum tindakan (pra-tindakan) dan sesudah tindakan (siklus I dan siklus II). Pada siklus I konsentrasi belajar siswa mengalami peningkatan mencapai 50% cukup baik pada kemampuan fokusnya, konsentrasi belajar mengalami peningkatan mencapai 40% cukup baik pada kemampuan lisannya, dan konsentrasi belajar mengalami peningkatan mencapai 40-50% cukup baik pada kemampuan psikomotornya. Sedangkan pada siklus II siswa yang mengalami peningkatan konsentrasi belajar mencapai 70-80% baik pada kemampuan fokusnya, konsentrasi belajar mengalami peningkatan mencapai 60%-70% baik pada kemampuan lisannya, dan konsentrasi belajar mengalami peningkatan mencapai 80%-90% baik pada kemampuan psikomotornya. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada tahap kegiatan dan tahap pengakhiran bimbingan kelompok.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* yang telah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling sekaligus peneliti dan berkolaborasi bersama guru bimbingan dan konseling dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa SMK Shailendra Palembang.

DAFTAR RUJUKAN

- Dahlan, M. D. (1987). *Latihan Ketrampilan Konseling (Seni Memberikan Bantuan)*. Bandung: Diponegoro.
- Dewi & Rosmana. (2013). *Profesionalisasi Guru BK Melalui PTBK*. Medan: Unimed Press.
- Hakim, Thursan. (2003). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hartono. (2002). *Statistik Untuk Penelitian*. Yogyakarta: LSFK2 dan Pustaka Pelajar.
- Hidayat dan Badrujaman (2012). *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Jauhari, *Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Group Exercise Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Santri*,” Jurnal Vol 2 ISSN 2614-2198.
- Ramadhaniar. Prana, “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Kelas VIII - 7 Mts N 2 Deli Serdang”. Skripsi, Program bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok Di Sekolah (Metode, Teknik, dan Aplikasi)*. Bandung: Rizki Press.
- Setiani. Amalia Cahya, “Meningkatkan Konsentrasi Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Karang cegak. Kabupaten Purbalingga. Skripsi, Universitas Negeri Semarang.
- Siagian. Flora Eva, “Pengaruh Minat Kebiasaan Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Matematika”. Jurnal Formatif., ISSN 2088-351X.
- Suprihatin. Dewi. Dkk, “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercise untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa”. Jurnal Penelitian Pendidikan. ISSN 1412-565