

Penerapan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMA N 1 Gebog Kudus

Nailis Sa'adah¹, Sumarwiyah², Agung Slamet Kusmanto³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

Email: namakunailis@gmail.com¹, sumarwiyah@umk.ac.id², agung.slamet@umk.ac.id³

Info Artikel

Dipublikasikan: 30-04-2024

Keyword:

Cognitive Behavior Therapy, Konsentrasi Belajar

Abstract

The aim of this research is to determine the factors that cause low student learning concentration and the application of individual counseling with the Cognitive Behavior Therapy approach to improve student learning concentration. The type of research used is a qualitative case study. Data collection techniques used observation, interviews, home visits and documentation. The results of the study prove that the application of cognitive behavior therapy counseling can help improve student learning concentration in AY and AMI. Before counseling, students AY and AMI experienced low learning concentration because they were unable to divide time between learning, playing and resting. Therefore, counselees AY and AMI have low learning concentration. After individual counseling for three meetings, students AY and AMI Sudha were able to concentrate during the learning process.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia dalam membantu pemerintah untuk mengembangkan serta mewujudkan cita-cita bangsa. Pendidikan dapat terjadi karna adanya sebuah interaksi secara langsung antara pendidik dan peserta didik. Sedangkan interaksi itu terjadi ketika adanya proses belajar mengajar secara langsung di sekolah. Proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah memang sangat berperan penting dalam mengembangkan segala aspek salah satunya yaitu untuk mengembangkan potensi peserta didik atau mengubah sikap dan tingkah laku seseorang melalui proses pembelajaran. Pendidikan tidak hanya dilakukan dilembaga sekolah melainkan dapat terjadi di lingkungan rumah yang dimana orang tua lah yang berperan sebagai gurunya. Sedangkan dari pemahaman masyarakat pendidikan merupakan proses pembelajaran yang dilakukan disekolah dimana tempat sekolah tersebut menjadi salah satu tempat terjadinya proses pembelajaran secara formal.

Menurut Budiningsih (dalam Suprihatiningrum, 2016: 15), belajar merupakan suatu proses pembentukan pengetahuan, yang mana para siswa dapat aktif melakukan berbagai kegiatan, aktif dalam berfikir, menyusun konsep, dan memberikan sebuah makna tentang hal-hal yang sedang dipelajari. Maka dari itu belajar membutuhkan sebuah konsentrasi belajar yang sangat matang, agar kita dapat focus dengan baik dan dapat menghasilkan sebuah perubahan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan, ketrampilan, pemahaman serta sikap yang lebih baik. Adapun tugas utama seorang siswa di sekolah adalah belajar, dengan belajar siswa akan dapat berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk dapat belajar dengan baik siswa harus memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik, karna

setiap siswa harus dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar adalah proses dimana individu fokus memusatkan daya pikiran dan perbuatan pada satu objek yang sedang dipelajari dengan menyisihkan berbagai objek lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajari saat itu (Ikawati, 2015).

Menurut Asmani yang dikutip (Irwansyah, 2022), bahwa terdapat dua faktor yang dapat dijadikan sebagai salah satu jalan untuk menuju keberhasilan dalam proses belajar yaitu daya serap terhadap pembelajaran dan bentuk perubahan tingkah laku siswa. Ada beberapa faktor yang mengakibatkan rendahnya daya serap siswa yaitu konsentrasi belajar yang rendah.

Secara kasat mata, ciri-ciri orang yang konsentrasi tidak dapat terlihat karena sangat sulit untuk didefinisikan apakah dia sedang melamun atau sedang memperhatikan. Adapun menurut Makmun (2003), konsentrasi belajar yang dilakukan oleh siswa memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Konsentrasi memperhatikan guru yang sedang menjelaskan pelajaran ataupun buku.
- b. Menjawab pertanyaan hasil diskusi atau jawaban teman sesuai dengan masalah atau yang menyimpang dari masalah (ragu-ragu).
- c. Membuat catatan atau ringkasan.
- d. Mengerjakan tugas dengan baik.

Berdasarkan observasi di SMA N 1 Gebog peneliti menemukan jika masih banyak siswa kurang berkonsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung, seperti tidak dapat memperhatikan guru saat mengajar, tidak dapat aktif pada saat proses pembelajaran, tidak mengerjakan tugas dengan baik, dikarenakan pembelajaran daring 2 tahun lalu yang mengakibatkan siswa hanya diberikan tugas sehingga saat belajar di rumah siswa dengan semauanya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sesuka hatinya, tidak pernah membuat catatan atau ringkasan tentang materi yang sudah diajarkan, tidak bisa mengemukakan sebuah ide atau pendapat tentang apa yang sudah dijelaskan oleh bapak atau ibu guru, tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa masih ada banyaknya siswa yang tidak berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Untuk mengatasi konsentrasi belajar rendah pada siswa peneliti memberikan konseling *cognitive behavior therapy* untuk dapat membantu dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Cognitive Behavior Therapy merupakan perpaduan dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan behavior terapi kognitif memfokuskan pada suatu pikiran, asumsi dan kepercayaan. Selain itu terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali sebuah kesalahan dan mengubah suatu bentuk kesalahan. Dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini mengajak konseli untuk dapat menentang sebuah pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan sebuah bukti yang bertentangan dengan sebuah keyakinan tentang masalah yang dihadapi. Sedangkan *kognitif behavior therapy* didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negative yang sangat mempengaruhi emosi (Rusmana et al., 2020: 76).

Cognitive Behavior Therapy yaitu terapi perilaku kognitif yang bertujuan untuk mengajak klien untuk dapat menentang pikiran dan emosi mereka dengan memberikan sebuah bukti yang bertentangan dengan kesadaran mereka tentang masalah yang sedang dihadapi. namun terapi ini tidak hanya berfokus pada cerita masa lalu, melainkan pada apa yang terjadi pada persepsi masa kini, yang berubah

negative menjadi positif. Namun ada juga pendapat dari beberapa ahli yang mengevaluasi masa lalu sebagai bagian dari kehidupan siswa dan memaksa mereka untuk menerima masa lalu untuk mengubah pemikiran mereka di masa sekarang dan dapat mencapai suatu perubahan yang lebih baik di masa depan.

Aaron Temkin dalam Amin (2014), menyatakan bahwa ada tahap dalam proses konseling dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* antara lain dengan membangun hubungan baik dengan konseli, melakukan assessment terhadap masalah konseli, menggunakan dialog sokrates, Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*), Mengimplementasikan program penanganan (*Implement the treatment programme*), Mengevaluasi kemajuan (*Evaluative progres*), dan yang terakhir yaitu termination.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Suatu penelitian dianggap berhasil jika memiliki pendekatan fundamental yang sesuai dengan desain dan topik penelitian. Penelitian kualitatif melihat perspektif partisipan dengan strategi yang interaktif dan fleksibel. Penelitian kualitatif ini digunakan untuk meneliti kondisi subyek alam dimana peneliti sebagai instrumen utamanya. Adapun Arikunto (2015: 12), penelitian kualitatif adalah kegiatan dimana peneliti tidak menggunakan angka dalam menampilkan data dari pada saat pemberian penafsiran, pelaksanaan penelitian ini terjadi dengan cara alamiah, situasi normal dengan tidak dimanipulasi keadaannya dan kondisinya, serta apa adanya, menekankan pada deskripsi secara ilmiah, pengambilan data yang sewajarnya dilakukan sesuai keadaan yang ada, sehingga peneliti diharuskan untuk terjun kelapangan. Menurut Wingkel dalam Rahardjo & Gudnanto (2011: 246), Studi kasus adalah metode yang digunakan dalam mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara mendalam, dengan tujuan untuk dapat memahami individuitas siswa dalam membantu siswa dalam perkembangan selanjutnya.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa 2 (dua) orang dan guru BK 1 (satu) orang. Untuk memperoleh data yang obyektif dan dapat dipertanggung jawabkan peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, dokumentasi, dan kunjungan rumah.

Analisis data dalam penelitian ini, dilakukan pada saat pengumpulan data meliputi analisis data *system bacon* dengan alasan kesesuaian dengan penelitian bersifat kualitatif, data yang diperoleh berupa keterangan-keterangan yang merupakan gambaran dari subjek penelitian, dan dengan teknik ini dapat ditarik kesimpulan yang sesuai.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan kunjungan rumah maka penelitian permasalahan dari kedua anak di SMA tersebut menunjukkan tindak lanjut dari masalah malas belajar. Berdasarkan data yang peneliti peroleh, maka selanjutnya peneliti paparkan dalam penyajian data sebagai berikut. Terdapat 2 konseli AY dan AMI.

A. Konseli AY

1. Identifikasi Masalah Konseli I AY

AY merupakan siswa kelas XI F11 di SMA N 1 Gebog Kudus. AY merupakan anak ke dua dari dua bersaudara. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli yang Bernama AY melalui metode

wawancara, observasi, *home visit* dan dokumentasi, peneliti menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli tersebut yaitu masalah konsentrasi belajar yang rendah.

Masalah konsentrasi belajar rendah yang dialami oleh AY ini berkaitan dengan kesehariannya, dari setelah pulang sekolah. Konseli AY tidak dapat membagi waktu antara belajar, bermain dan istirahat. Konseli AY lebih sering menonton film drakor kesukaannya sampai larut malam sehingga membuat AY lupa untuk belajar dan beristirahat. Karena AY sering mengejar episode film drakornya sehingga membuat dirinya tidak ingat waktu hanya dibuat untuk menonton film drakor.

Ketidak mampuan konseli AY dalam mengatur waktu membuat dirinya sering tidur saat proses pembelajaran sehingga membuat AY tidak dapat berkonsentrasi saat pembelajaran. Hal tersebut yang akan menjadikan konseli AY tidak dapat memahami materi yang sudah diajarkan oleh guru, sehingga membuat AY tertinggal dalam memahami materi yang sudah dijelaskan.

Untuk mengetahui faktor penyebab konsentrasi belajar rendah yang dialami konseli AY dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data sehingga diperoleh data-data sebagai berikut yang pertama AY Sering mengantuk saat jam pembelajaran karena sering menonton film drakor sampai larut malam, sehingga waktu tidurnya kurang, yang kedua tidak beraktivitas saat proses pembelajaran seperti mencatat hal-hal yang penting, bertanya dan menjawab pertanyaan. dan yang terakhir tidak mengerjakan tugas karena tidak dapat memahami materi yang diajarkan. Langkah selanjutnya peneliti memberikan layanan konseling individual menggunakan konseling *Cognitive Behavior Therapy*, dengan Langkah-langkah sebagai berikut:

1) Konseling Pertama Pada Tanggal 7 Agustus 2023

Pada konseling pertemuan pertama peneliti meminta konseli AY untuk dapat menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya yaitu konsentrasi belajar rendah. Peneliti Bersama konseli AY mengidentifikasi dan menganalisis Bersama untuk mengetahui penyebab konsentrasi rendah yang dialami oleh konseli AY yaitu dikarenakan tidak dapat membagi waktu antara belajar, bermain, dan istirahat sehingga membuat konseli AY lebih sering menghabiskan waktu dengan bermain. Dalam penerapannya konseli dan peneliti membuat rancangan bagaimana agar dapat merubah perilaku yang diharapkan.

2) Konseling Kedua Pada Tanggal 14 Agustus 2023

Pada pertemuan konseling kedua peneliti melanjutkan dengan menggunakan konseling *Cognitive Behavior Therapy* untuk dapat membantu menemukan faktor apa saja yang membuat konseli AY memiliki konsentrasi belajar yang rendah dan untuk dapat mengetahui sejauh mana perkembangan konseli setelah dilakukannya konseling pertemuan pertama. Pada pertemuan kedua peneliti menanyakan perkembangan pada pertemuan yang pertama kemarin, konseli AY sudah dapat mengetahui bagaimana cara mengatur waktu dengan baik, tetapi setelah digali lebih mendalam lagi konseli AY juga mempunyai kendala bagaimana agar dirinya tidak mengantuk lagi saat proses pembelajaran. Peneliti dan AY menentukan sebuah tujuan untuk merubah kebiasaan AY tidur saat proses pembelajaran dengan aktif dikelas seperti mencatat hal-hal yang penting saat guru menerangkan, mau bertanya dan dapat memberikan sebuah

argumentasi. Hal tersebut akan membantu dalam mengatasi kebiasaan AY tidur saat proses pembelajaran

3) **Konseling Ketiga pada Tanggal 21 Agustus 2023**

Pada pertemuan konseling ketiga konseli AY sudah menunjukkan perubahan yang sangat baik. Hasil skala interval setelah dilakukan konseling AY mendapatkan skor 78% dalam kategori tinggi, yakni AY sudah berhasil membentuk perilaku yang baru hal itu ditunjukkan dengan nilai AY yang semakin meningkat dan tugas-tugas yang dapat AY kerjakan dengan baik dan benar. Melihat perubahan yang ditunjukkan oleh konseli AY bisa dikatakan sudah berhasil dalam menerapkan Teknik CBT dalam usaha membentuk pola pikir dan tingkah laku yaitu dengan lebih dapat berfikir dengan baik dan dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya.

2. **Pembahasan Konseli I AY**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa AY mengalami permasalahan konsentrasi belajar rendah. Dari hasil analisis tingkat skala interval yang dilakukan sebelum konseling maka peneliti akan melakukan 2. konseling oleh peneliti sebanyak tiga kali dengan konseli AY. Pertemuan terjadi pada tanggal 7 Agustus – 21 Agustus 2023, dengan diperoleh data bahwa konseli AY mengalami masalah konsentrasi belajar rendah. selanjutnya konselor memberikan alternatif Tindakan atau bantuan yang diberikan kepada konseli AY dengan menggunakan Konseling *Cognitive Behavior Therapy*, teknik ini digunakan untuk membantu konseli dalam mengelola dirinya, dengan cara peneliti menyadarkan konseli untuk dapat fokus dan tidak mengantuk saat proses pembelajaran, berusaha untuk beraktivitas dalam pembelajaran, dengan mencatat materi yang penting, bertanya, dan menjawab pertanyaan, mengembangkan sikap tanggung jawab dan percaya diri. Setelah diberikan konseling selama tiga kali pertemuan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* maka hasil interval dari konseli AY yaitu 78% yang dikategorikan Tinggi dan dapat dikatakan efektif karena konseli dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya dengan baik.

B. **Konseli AMI**

1. **Identifikasi Masalah Konseli II AMI**

AMI merupakan siswa kelas XI F11 di SMA N 1 Gebog Kudus. AMI merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli yang bernama AMI melalui metode wawancara, observasi, *home visit* dan dokumentasi, peneliti menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli tersebut yaitu masalah konsentrasi belajar yang rendah.

Konseli AMI mempunyai permasalahan konsentrasi belajar yang rendah itu terjadi karena faktor-faktor yaitu kurangnya motivasi belajar, merasa takut untuk bertanya dan mengemukakan pendapat, tidak bisa membagi waktu antara belajar, main dan istirahat. Ketidakmampuan konseli dalam membagi waktu membuat konseli merasa kebingungan. Sehingga membuat AMI merasa kebingungan dan membuat dirinya sulit untuk dapat berkonsentrasi saat pembelajaran.

Untuk dapat mengetahui faktor penyebab konsentrasi belajar rendah yang dialami oleh konseli AMI dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data, sehingga dapat diperoleh data-data sebagai berikut yaitu Kurangnya motivasi belajar, merasa takut untuk bertanya dan mengemukakan

pendapat, tidak bisa membagi waktu antara belajar, main dan istirahat. Dalam pelaksanaan konseling ini diharapkan dapat mencapai sebuah keberhasilan dalam menhelesaikan masalah konseli yaitu konsnetrasi belajar yang rendah. Konseling ini akan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan.

1) Konseling Pertama pada Tanggal 7 Agustus 2023

Pada proses konseling pertemuan pertama peneliti meminta AMI untuk dapat menceritakan permasalahan yang dialaminya. Disini konseli AMI menceritakan dirinya dengan permasalahan yang sedang dialaminya yaitu masalah konsentrasi belajar yang rendah. Peneliti Bersama konseli mencoba untuk menganalisis apa yang membuat konseli mengalami permasalahan tersebut. Setelah dianalisis peneliti dapat memberikan sebuah therapy untuk dapat membantu konseli dalam meningkatkan konsnetrasi belajar. Peneliti menggunakan konseli *Cognitive Behavior Therapy* untuk dapat menemukan faktor apa saja yang menyebabkan konsnetrasi belajar rendah pada AMI dan bagaimana penerapan konseling CBT untuk dapat membantu meningkatkan konsnetrasi belajar konseli.

2) Konseling Kedua pada Tanggal 14 Agustus 2023

Pada pertemuan kedua ini peneliti melanjutkan konseling dengan menggunakan konseling yang sama yaitu konseling *Cognitive Behavior Therapy* untuk membantu konseli dalam meningkatkan konsnetrasi belajarnya. Pada pertemuan kedua ini konseli sudah menunjukkan sedikit perubahan dan peningkatan tingkah lakunya sehingga membuat konseli lebih dapat dengan matang untuk meningkatkan kembali konsnetrasi belajarnya. Peneliti selalu memberikan therapy agar konseli selalu konsisten dengan napa yang yang ingin dicapai. Dengan hasil konseling pertemuan pertama kemarin konseli sudah dapat membagi waktunya dengan mengurangi jam bermain dan nongkrong sama teman-teman dan sudah berani untuk dapat aktif dikelas dengan bertanya jika dirinya merasa kurang memahami materi yang diajarkan sehingga nantinya dapat mengerjakan tugas dengan baik dan benar. Setelah dilakukannya konseling kedua peneliti tidak pernah lupa untuk selalu mmeberikan sebuah motivasi kepada konseli AMI untuk selalu semangat dan konsisten dalam menjalankan komitmennya, karena permasalahan konsnetrasi belajar itu tidak mudah jadi jangan pernah menyepelekan masalah belajar pada siswa.

3) Konseling Ketiga pada Tanggal 21 Agustus 2023

Pada konseling pertemuan ketiga ini konseli AMI sudah menunjukkan banyak perubahan yang dialaminya yaitu AMI sudah dapat meningkatkan motivasi diri, dan rasa percaya diri sehingga AMI dapat lebih berkonsnetrasi saat pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil skala interval setelah dilakukannya konseling selama tiga kali pertemuan yaitu dengan skor 68% yang dikategorikan tinggi. Hal ini ditunjukkan AMI dalam kegiatan selama pembelajaran dengan MAI lebih aktif bertanya, menjawab pertanyaan dan dapat mengerjakan tugas dengan baik dan benar. AMI mengaku bahwa dirinya juga sudah dapat mmebagi waktu dengan baik karena AMI lebih ingin fokus dalam sekolahnya karena AMI ingin menggapai cita-cita yang diinginkannya.

2. Pembahasan Konseli II AMI

Berdasarkan hasil dari konseling yang dilakukan antara peneliti dengan konseli AMI dapat disimpulkan bahwa pemilihan Teknik ini digunakan untuk membantu konseli dalam mengelola dirinya, dengan cara sebagai berikut yaitu memberikan semangat dan motivasi tentang pentingnya belajar. mengembangkan sikap tanggung jawab, percaya diri dalam merubah pikiran yang negative, membantu konseli untuk dapat membagi waktu. Setelah dilakukannya konseling selama tiga kali pertemuan hasil interval yang didapat dari konseli AMI yaitu 68% itu artinya dalam kategori tinggi. Dapat dikatakan penelitian ini efektif dalam meningkatkan konsnetrasi belajar siswa yang rendah karena adanya perubahan dan peningkatan yang ada pada konseli AMI setelah dilakukan konseling.

Simpulan

Konsentrasi belajar merupakan salah satu model utama bagi siswa dalam menerima materi pelajaran. Maka dari itu siswa perlu menanamkan modal itu dalam pembelajaran agar ia dapat mencapai keberhasilan dalam belajarnya sesuai dengan apa yang diharapkan. Untuk membangun konsentrasi belajar memang tidak mudah karena mungkin ada banyak kendala dan faktor yang mempengaruhi seperti tidak adanya motivasi dalam diri untuk belajar.

Salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa yaitu dengan mengembangkan kemampuan berfikir kritis dalam belajar. dengan siswa mengembangkan kemampuan berfikir yang kritis dalam belajar itu akan membuat siswa aktif dalam mengasah dan mengembangkan pola pikir dan pengetahuan yang dimiliki, sehingga siswa akan lebih fokus dan dapat berkonsentrasi terhadap pelajaran yang sedang di pelajari. Dengan adanya konsentrasi dalam belajar akan membantu membangkitkan minat siswa untuk lebih dapat focus pada pelajaran yang sedang berlangsung dan agar dapat mendorong siswa agar dapat lebih aktif dalam mengamati, memecahkan suatu problem dalam pelajaran dan pada akhirnya siswa dapat menentukan jalan penyelesaiannya terhadap problem pelajaran yang menurut dirinya itu sulit. Jika konsentrasi belajar siswa rendah maka akan menimbulkan kualitas belajar yang rendah sehingga akan mempengaruhi nilai belajar siswa menjadi rendah. Hal itu terjadi karena adanya ketidak seriusan siswa dalam belajar, sehingga dengan adanya ketidak seriusan siswa itu yang akan menyebabkan kurangnya pemahaman materi pada siswa.

Maka dari itu dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* diharapkan dapat membantu mengubah sebuah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan dengan belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga dapat merasa lebih baik, serta dapat berfikir Irbih jelas lagi. Dengan pendekatan ini juga diaharpkan agar siswa dapat berpartisipasi dalam sebuah training untuk dirinya sendiri dengan membuat sebuah keputusan, penguatan diri dan bentuk strategi lain yang mengacu pada self regulation agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa di SMAN 1 Gebog Kudus agar selalu semangat dan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah

Hasil dari konseling selama tiga kali pertemuan sudah dapat dilihat dengan jelas bahwa konseling *Cognitive Behavior Therapy* sangat efektif dalam membantu meningkatkan kosnnetrasi belajar pada siswa AY dan AMI. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas yang telah diuraikan dapat disimpulakn bahwa

faktor penyebab kosnnetrasi belaaajr rendah itu karena siswa tidak dapat membagi waktunya antara belajar, bermain dan beristirahat. Sehingga ssiwa merasa kecapekan yang akhirnya membuat siswa menjadi tidur saat jam pembelajaran, dengan menggunakan penerapan konseling Cognitive Behavior Therapy maka dapat membantu meningkatkan kosnnetrasi belajar siswa yang rendah menjadi tinggi.

Daftar Pustaka

- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Ikawati, M. P. D. (2015). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 158–164. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4484>
- wansyah, I. (2022). Peningkatan Kompetensi dan Pengembangan Karir Sumber Daya Manusia Pada Lembaga Pendidikan Islam (Strategi Keterlibatan Kepala Madrasah, Pengawas dan Organisasi Guru). *Ta'dib*, 11(2), 68–79. <https://doi.org/10.54604/tdb.v11i2.44>
- Rahardjo, S., & Gudnanto. (2011). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Rahayu, I. T., & Ardani, T. A. (2004). *Observasi dan Wawancara*. malang: Bayumedia Publishing.
- Rahmayani, D. (2017). *Faktor-Faktpr yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Rusmana, N., Hafina, A., & Suryana, D. (2020). Group Play Therapy for Preadolescents: Post-Traumatic Stress Disorder of Natural Disaster Victims in Indonesia. *The Open Psychology Journal*, 13(1), 213–222. <https://doi.org/10.2174/1874350102013010213>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yulia, P., & Navia, Y. (2017). Hubungan Disiplin Belajar dan Konsentrasi Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Pythagoras*, 6(2), 100–105.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (2 ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sukandar, A. (2009). *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta*. Tesis. Universitas Sebelas Maret.