

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pelaksanaan layanan konseling individual untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI F 6 MAN 2 Payakumbuh, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Konsentrasi Belajar Siswa Sebelum diberikan Layanan Konseling Individual

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar siswa kelas XI F 6 MAN 2 Payakumbuh sebelum diberikan layanan konseling individual berada pada kategori rendah. Rendahnya konsentrasi belajar siswa sebelum perlakuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti kecemasan, kelelahan fisik, kejenuhan belajar, gangguan lingkungan, serta kebiasaan yang mengalihkan perhatian siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa membutuhkan bantuan khusus untuk mengatasi permasalahan pribadi dan akademik yang menghambat kemampuan berkonsentrasi dalam belajar.

2. Konsentrasi Belajar Siswa Sesudah diberikan Layanan Konseling Individual

Setelah diberikan layanan konseling individual, konsentrasi belajar siswa kelas XI F 6 MAN 2 Payakumbuh mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan konsentrasi belajar ini menunjukkan bahwa

layanan konseling individual memberikan dampak positif bagi siswa dalam memahami dan mengatasi permasalahan yang dialami. Melalui konseling individual, siswa menjadi lebih mampu mengelola emosi, mengurangi gangguan psikologis, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih fokus dan terarah.

3. Perbandingan Konsentrasi Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Individual

Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individual. Skor rata-rata konsentrasi belajar siswa meningkat sebesar 34,60 poin, yang menandakan adanya perubahan positif dalam kemampuan siswa memusatkan perhatian.

Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, serta didukung oleh hasil uji *N-Gain* yang berada pada kategori tinggi dan efektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI F 6 MAN 2 Payakumbuh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah :

1. Siswa

Siswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling individual secara optimal sebagai sarana untuk mengatasi permasalahan pribadi

maupun akademik yang dapat menghambat konsentrasi belajar. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi belajar serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih efektif dan terarah.

2. Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat terus mengembangkan dan mengoptimalkan pelaksanaan layanan konseling individual, khususnya dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan konsentrasi belajar. Selain itu, kerja sama dengan guru mata pelajaran dan wali kelas perlu ditingkatkan agar permasalahan konsentrasi belajar siswa dapat ditangani secara komprehensif.

3. Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling individual, sebagai bagian penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa. Dengan dukungan tersebut, pelaksanaan layanan konseling individual diharapkan dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah subjek, menggunakan desain penelitian yang berbeda, atau mengombinasikan layanan konseling individual dengan layanan bimbingan lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang

bimbingan dan konseling, khususnya terkait peningkatan konsentrasi belajar siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsyuddin Makmun. (2022). *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: Remadja Rosdakarya.
- Abu Ahmadi. (2009). *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Abubakar. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Agus Wibowo dan Hamirin. (2012). *Menjadi Guru Berkarakter*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bagus. (2024). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Budiantara, I. N. (2017). *Statistika Inferensial*. Surabaya: ITS Press.
- Burhan Bungin. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Chyquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018). Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPA dalam pembelajaran matematika di SMA XYZ Tangerang. *A Journal of Language, Literature, Culture, and Education*, 14(1), 39–52.
- Danuri, & Maisaroh, S. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Dimiyati dan Mudjiono.(2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fanu, James Le. (2009). *Deteksi Dini Masalah-Masalah Psikologi Anak*. Yogyakarta : Think.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hake, R. R. (1999). *Analyzing Change/Gain Scores*. Indiana University.
- Hakim, Thursan. (2003). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta :Puspa Swara.

- Hanafi, & Remiswal. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Harahap, N. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). Henry Holt and Company.
- Juntika Nurihsan, Ahmad.(2007). *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT. Revika Aditama
- Light, R. J., & Alexakos, K. (1970). The impact of personal and emotional problems on students' learning and concentration. *Journal of Educational Psychology*, 61(2), 101–108.
- Makmun, Abin Syamsuddin.(2007). *Psikologi Pendidikan (Perangkat Sistem Pengajaran Modul)*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Maolani, R. A., & Cahyana, U. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Maulani, F. (2021). *Penerapan Konseling Individual untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan*. Diploma Thesis. Madura: Institut Agama Islam Negeri Madura.
- Misdar, M., Idi, A., Isnaini, M., Mardeli, M., Zulhijra, Z., & Syarnubi, S. (2017). Proses Pembelajaran Di Program Studi Pendidikan Agama Islam FTK Uin Raden Fatah Palembang. Tadrib: *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 52-74.
- Muchlis Solichin, *Psikologi Belajar Dengan Pendekatan Baru* , Surabaya: Pena Salsabila, 2017, hlm. 74. (n.d.). 1–13.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nastiti, M. G., Farial, & Auliah, N. (2017). Peran Guru BK dalam Konseling Individual Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Negeri

3 Banjarbaru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 5–8.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurjannah. (2023). *Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Palu*. Diploma Thesis. Palu: Universitas Islam Negeri Datokarama Palu.

Prayitno, (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Cetakkan Pertama, Jakarta : Raja Grafindo Persada

Rosi'ah, P. (2023). *Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa pada Proses Pembelajaran di MAN 1 Banjarmasin*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Antasari Banjarmasin.

Rosita, R., dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Romlah, Psikologi Pendidikan, (Malang: UMM Pers, 2010) hal. 81.

Sardiman A.M, *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011) hal. 40.

Siswanto.(2007). *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta : Penerbit ANDI.

Slameto.(2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Slameto.(2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sofyan, W.S. (2007). *Konseling individual teori dan praktek*. Bandung :Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharsimi Arikunto. (2013). *Posedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukarelawan, M., dkk. (2024). *Evaluasi Pembelajaran dan Analisis Data Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sunawan. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: Nieuw Setapak.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.
https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Syahfitri. (2008). *Evaluasi Pembelajaran*. Medan: Universitas Negeri Medan Press.
- Tabrani, Rusyan, Atang Kusdinar, dan Zainal Arifin. (1989). *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Remadja Karya.
- Tohirin, (2007). *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widodo, A., dkk. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.