

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Konsentrasi belajar merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk memusatkan pikiran dan perhatian pada pelajaran tertentu dengan mengendalikan pikiran/ide, keinginan, dan emosional. Hal ini menjadi faktor penting karena konsentrasi berkontribusi besar dalam keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran.¹ Konsentrasi belajar bisa tercapai jika seseorang menikmati kegiatan tersebut. Jika seseorang menikmati kegiatan tersebut, maka konsentrasi akan lebih mudah dan terjadi secara otomatis. Hal tersebut akan menyebabkan seseorang lebih mudah fokus terhadap sesuatu yang sedang dipelajari atau yang sedang dikerjakan²

Konsentrasi merupakan kunci utama keberhasilan proses belajar. Jika peserta didik mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, maka proses belajar mengajar menjadi tidak maksimal. Keberhasilan peserta didik dalam berkonsentrasi akan menjadikannya mampu memahami materi yang disampaikan serta mengaplikasikan segala informasi yang didapat. Dengan begitu, peserta didik akan mendapatkan nilai yang memuaskan.

Konsentrasi memiliki pengaruh yang besar bagi keberhasilan belajar mengajar. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riinawati yang berjudul Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin menyebutkan bahwa konsentrasi memiliki pengaruh yang besar terhadap prestasi belajar anak.³ Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan adanya hubungan yang kuat antara konsentrasi dengan meningkatnya kinerja peserta didik. Jika konsentrasi peserta didik baik, maka prestasi belajar peserta didik juga baik.

¹ Ratih Novianti, "Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MAN 2 PALEMBANG," *Jurnal PAI Raden Fatah* 1, no. 1 (2019): 1–20.

² Riinawati Riinawati, "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 4 (2021): 2305–12.

³ Riinawati, "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin," *Berajah Journal: Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan*, n.d.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru BK di MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus, banyak peserta didik yang masih kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran. Beberapa problem yang sering terjadi ialah peserta didik sering mengobrol dengan teman sebangku dan tidak fokus mendengarkan penjelasan guru. Adapun peserta didik yang duduk di belakang cenderung tidak memperhatikan penjelasan guru. Kurangnya minat belajar peserta didik menjadikan mereka enggan untuk mendengar penjelasan guru, hal tersebut berakibat pada situasi kelas yang tidak kondusif yang berakibat peserta didik lainnya merasa terganggu dan hilangnya fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, fasilitas yang kurang memadai seperti tidak berfungsinya kipas angin yang menyebabkan kondisi kelas menjadi tidak nyaman sehingga peserta didik yang duduk di dekat jendela sering bermain sendiri.⁴

Tingkat konsentrasi yang dimiliki seseorang berbeda, tergantung dengan rentan usia orang tersebut. Menurut *Brain Balance Center* menyebutkan bahwa rentang konsentrasi anak berdasarkan usia 2 tahun (4-6 menit), usia 4 tahun (8-12 menit), usia 6 tahun (12-18 menit), usia 8 tahun (16-24 menit), usia 10 tahun (20-30 menit), usia 12 tahun (24-36 menit), usia 14 tahun (28-42 menit), usia 16 tahun (32-48 menit). *Brain Balance Center* menyebutkan metode sederhana untuk menentukan rentan konsentrasi pada anak dengan mengalikan 3-5 menit dengan usia mereka.⁵ Berdasarkan rentan waktu konsentrasi belajar anak, *Brain Gym* dapat digunakan peserta didik sebagai strategi efektif untuk meningkatkan konsentrasi.

Brain Gym merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk membantu mengaktifkan fungsi alami otak secara menyeluruh sehingga peserta didik dapat belajar lebih efektif. Dalam sebuah penelitian, 78% laki-laki dan 63% perempuan memanfaatkan waktu senggang dengan gerakan fisik. Setelah kegiatan belajar mengajar dilakukan, *brain gym* dapat digunakan untuk menenangkan pikiran karna stress belajar.⁶

⁴ Wawancara dengan Ibu Very Triyani, 5 Februari 2022 di Mts NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus

⁵ Rizal Fadli, "Rentang Kemampuan Konsentrasi Anak Sesuai Usianya," halodoc.com, 2020.

⁶ Aryati Nuryana and Setiyo Purwanto, "Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak," *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* 12, no. 1 (2010): 88-89.

Serangkaian gerakan yang dirancang khusus mencakup 26 gerakan yang mendukung sistem fungsi otak kiri dan kanan. Gerakan tangan dan kaki yang ringan dalam suatu permainan memberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Kemampuan kognitif seperti kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, belajar, memori, pemecahan masalah, dan kreativitas dapat ditingkatkan dengan rangsangan yang diberikan. Selain itu, gerakan tersebut dapat mengoptimalkan fungsi kerja pancaindra dan meningkatkan daya ingat seseorang.⁷ Gerakan *brain gym* dapat dilakukan menggunakan layanan konseling kelompok Islami.

Konseling kelompok Islam merupakan suatu interaksi antara konselor dengan konseli yang bersifat kelompok dalam proses konseling tersebut. Interaksi tersebut bertujuan untuk memecahkan masalah secara efektif dan dinamis yang berpusat pada perilaku dan pemikiran anggota kelompok. Penyelesaian tersebut diharapkan individu hidup sesuai dengan aturan dan petunjuk Allah sesuai dengan *sunnatullah*, sesuai dengan hakikat sebagai makhluk Allah, ajaran islam (Al-Quran dan As-Sunnah) serta mengabdikan dan beriman kepada-Nya, sehingga diharapkan dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁸

Pentingnya konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah membantu peserta didik fokus selama pembelajaran berlangsung, dan meningkatkan semangat peserta didik sehingga minat belajar meningkat, merangsang otak dengan membantu menyeimbangkan otak secara bersamaan. Penggunaan konseling kelompok Islam juga memberikan bantuan kepada peserta didik sesuai dengan ajaran Islam.

Konsentrasi belajar sangat penting dan menjadi faktor utama selama proses belajar mengajar berlangsung. Untuk menciptakan suasana kelas yang kondusif diperlukan adanya metode untuk membantu peserta didik lebih nyaman serta fokus dalam belajar, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Islami**

⁷ Tica Chyquitita, Yonathan Winardi, and Dylmoon Hidayat, “Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA Dalam Pembelajaran Matematika Di SMA XYZ Tang ... Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi,” *A Journal of Language, Literature, Culture, and Education POLYGLOT* 14, no. 1 (2018): 41–42.

⁸ Arina Rijki Aulia and Efa Findriani, “KERANGKA KONSEPTUAL KONSELING KELOMPOK BERBASIS ISLAM Arina Rijki Aulia Dan Efa Findriani Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018): 25–36.

Menggunakan *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VII Mts NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan tersebut, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat konsentrasi peserta didik sebelum dan setelah pemberian layanan konseling kelompok Islam menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di Mts NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus?
2. Bagaimana tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di Mts NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus?
3. Bagaimana efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di Mts NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan hasil rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui tingkat konsentrasi peserta didik sebelum dan setelah pemberian layanan konseling kelompok Islam menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di Mts NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus?
2. Untuk mengetahui tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di Mts NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus?
3. Untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di Mts NU Al-Falah Tanjungrejo Kudus?

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap pembaca dapat memperoleh manfaat dari hasil penelitian baik secara tepritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sumber informasi dan referensi, terkhusus bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam ataupun mahasiswa umum mengenai *Brain Gym* dan Layanan Konseling Kelompok Islami
 - b. Memberikan wawasan kepada peneliti lain mengenai *brain gym* dan Layanan Konseling Kelompok Islami dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik
2. Manfaat Praktis
- a. Diharapkan penelitian ini dapat membantu sekolah dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym*.
 - b. Bagi Guru BK, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu metode dan pendekatan yang efektif untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym*.
 - c. Bagi peserta didik, melalui penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

E. Sistematika Penelitian

Adapula penyusunan sistematika dalam penelitian ini sebagai berikut.

Bab 1 Pendahuluan, menjelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, dan sistematika penelitian.

Bab 2 Landasan Teori, menjelaskan mengenai teori yang digunakan dalam penelitian tentang efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik

Bab 3 Metode Penelitian, menjelaskan mengenai metode yang digunakan peneliti dalam menganalisis data

Bab 4 Hasil dan Pembahasan, menjelaskan mengenai hasil dari penelitian serta pembahasan mengenai data yang telah di analisis

Bab 5 Penutup, berisi simpulan, keterbatasan penelitian, dan saran-saran.