

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Konsentrasi Belajar

a. Pengertian konsentrasi belajar

1) Konsentrasi

Konsentrasi dalam bahasa Inggris yaitu *concentrate* berarti memusatkan dan *concentration* yang berarti pemusatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, konsentrasi merupakan memusatkan pikiran atau perhatian pada suatu hal. Sedangkan belajar berasal dari kata “ajar” yang memiliki arti berusaha memperoleh kepintaran atau ilmu.

Ibrahim Elfiky mendefinisikan konsentrasi sebagai upaya memfokuskan suatu objek dengan menyeimbangkan kekuatan hati dan pikiran.¹ Pemusatan perhatian dibutuhkan dalam proses pembelajaran. Jika konsentrasi tidak maksimal, maka hasil dari pembelajaran juga tidak maksimal.

Menurut Siswanto konsentrasi adalah suatu kemampuan untuk mencurahkan seluruh perhatian pada masalah yang dihadapi dan menghindari pikiran-pikiran yang mengganggu saat memecahkan masalah.²

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi secara umum memiliki pengertian yaitu upaya seseorang dalam memusatkan perhatian secara menyeluruh terhadap problem yang sedang dihadapi.

2) Belajar

Belajar merupakan proses memodifikasi atau meningkatkan kepribadian berdasarkan pengalaman. Artinya, belajar adalah proses, bukan hasil. Belajar bukan sekedar menghafal, tapi pengalaman.³ Menurut Arthur J. Gathes, belajar merupakan mengubah perilaku melalui pengalaman dan latihan.⁴ Sedangkan menurut Clifford T. Morgan, belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif permanen dalam

¹ Agus Wibowo and Hamirin, *Menjadi Guru Berkarakter* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012).

² Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, Dan Perkembangan* (Yogyakarta: Andi, 2007).

³ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007).

⁴ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru* (Jogjakarta: Ar-Ruzz, 2013).

berperilaku yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu.⁵ Belajar mengacu pada proses mengubah karakter atau kepribadian seseorang berdasarkan praktik pengalaman.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan kepribadian seseorang dalam bentuk evaluasi sikap, penguasaan dominan, pengetahuan dan kemampuan dasar yang berkaitan dengan kepribadian seseorang.

3) Konsentrasi belajar

Dimiyati dan Mudjiono menyebutkan bahwa konsentrasi belajar merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk memusatkan perhatian pada pelajaran. Fokusnya terdapat pada isi materi pembelajaran dan proses memperolehnya.⁶ Jika konsentrasi peserta didik rendah, bisa dikatakan bahwa peserta didik tidak menikmati proses belajar yang dilakukannya.

Menurut Aunurrahman, konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang hanya diketahui oleh individu itu sendiri. Hal ini terjadi karena setiap orang memiliki aktivitas yang berbeda dan tidak sesuai dengan apa yang sedang dipikirkan.⁷

Hartanto berpendapat bahwa ketidakpuasan peserta didik terhadap pembelajaran merupakan indikator perhatian dengan menekankan detail yang tidak menghubungkan apa yang dipelajari dengan detail tersebut.⁸ Ketika seseorang mencoba untuk konsentrasi, maka fokus utama orang tersebut terletak pada aktivitas atau kegiatan yang sedang dilakukan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan pengertian konsentrasi belajar merupakan pemusatan yang dilakukan dengan mengabaikan segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Dengan kata lain konsentrasi belajar juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengarahkan atau

⁵ Mustaqim, *Psikologi Pendidikan* (Semarang: Fakultas tarbiyah IAIN Walisongo & Pustaka Belajar Jogjakarta, n.d.).

⁶ Dimiyati and Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009). 239

⁷ Aunurrahman, *Belajar Dan Pembelajaran* (Bandung: Alfabeta, 2014). 180

⁸ Hartanto, "Hubungan Antara Kekhusyu'an Zikir Dengan Konsentrasi Belajar" (Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada., 1995).

memfokuskan segala pikiran sehingga mampu mempelajari sesuatu dengan baik.⁹

Konsentrasi memiliki pengaruh yang besar terhadap proses pembelajaran peserta didik. Peserta didik yang memiliki kendala dalam berkonsentrasi akan menyia-nyiakan waktu, tenaga, dan pikiran jika mereka berusaha untuk belajar. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang berkonsentrasi dengan baik.¹⁰

b. Faktor penghambat konsentrasi belajar

Sebagian besar keberhasilan dari seseorang dalam memusatkan pikiran tergantung pada individu itu sendiri. Berikut merupakan faktor yang menghambat seseorang dalam berkonsentrasi menurut Nugroho diantaranya sebagai berikut:¹¹

1) Tidak memiliki motivasi diri

Motivasi menjadi satu hal yang harus dimiliki seseorang untuk mendorong dirinya dalam belajar. Beberapa anak dapat memiliki prestasi yang baik apabila diberikan rangsangan berupa reward seperti dijanjikan untuk diberikan hadiah dan pemberian pujian atas keberhasilan dalam pencapaian tertentu. Akan tetapi pemberian reward tersebut diharapkan tidak terlalu berlebihan yang mengkhawatirkan anak terlalu berharap terhadap reward tersebut daripada fokus terhadap proses pembelajaran. Peran orang tua diperlukan untuk menumbuhkan motivasi belajar dalam diri anak.

2) Lingkungan tidak mendukung

Suasana yang terlalu ramai dan bising tentu akan menghambat seseorang dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung.

3) Kondisi Kesehatan Peserta Didik

Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap konsentrasi peserta didik. Apabila kondisi fisik anak melemah maka peserta didik tidak fokus dengan materi yang disampaikan. Sehingga perlunya keadaan fisik yang sehat dan bugar agar

⁹ Olivia Fridaram, "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw," *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 01, no. 2 (2020): 161–70.

¹⁰ Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi* (Jakarta: Puspa Swara, 2003).

¹¹ Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

peserta didik dapat menyerap ilmu atau materi yang disampaikan pengajar.

Adapula faktor penghambat peserta didik dalam konsentrasi selama pembelajar menurut Orgami antara lain:¹²

1) Rentan Perhatian Pendek

Umumnya anak kelas 1 SD akan mengalami kesulitan dalam memperhatikan materi yang disampaikan pengajar. Kondisi ini mengkhawatirkan karena kapasitas persepsi anak yang rentan dibatasi oleh fakta bahwa anak tersebut merupakan anak dengan rentan perhatian yang pendek dan tidak memihak, anak hanya memahami instruksi guru ketika dia duduk di tengah.

2) Gaya Belajar

Pengajar lebih sering menggunakan metode ceramah dalam pembelajaran, hal tersebut menyebabkan peserta didik cepat lelah. Sistem pembelajaran yang monoton juga membuat peserta didik bosan saat belajar di kelas.

3) Pelajaran Tidak Sesuai dengan Tingkat Pemahaman Anak

Anak yang kesulitan mengikuti kecepatan belajar dan kurikulum akan semakin sulit memahami proses belajar yang menyebabkan anak kesulitan dalam berkonsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, jika pelajaran terlalu mudah serta ritme belajar yang lambat di kelas mengakibatkan anak menjadi malas menyimak.

4) Stress dan Kecemasan

Fokus menjadi kunci utama peserta didik dalam berkonsentrasi. Pikiran yang bercabang karena masalah keluarga, konflik antar sebaya atau gangguan kesehatan akan mempengaruhi peserta didik dalam berkonsentrasi selama pembelajaran berlangsung.

5) Tidur tidak Berkualitas

Gangguan tidur atau insomnia menjadi salah satu faktor peserta didik tidak fokus selama belajar di kelas. Ketika peserta didik begadang malam hari, peserta didik akan kehilangan semangat di pagi hari yang berujung malas mengikuti kegiatan pembelajaran selama di kelas.

6) Pola Makan Kurang Sehat

¹² Slameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*

Peserta didik yang kekurangan gizi karena kebiasaan makan yang buruk memiliki kemungkinan besar untuk sulit berkonsentrasi di kelas.

7) Gangguan Belajar

Alasan terbesar anak tidak berkonsentrasi yaitu gangguan selama proses pembelajaran berlangsung. Seperti, ajakan mengobrol di kelas, fasilitas kurang memadai, dan gangguan lain yang berasal dari lingkungan tempat belajar.¹³

c. Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar

Slameto berpendapat bahwa terdapat lima faktor yang memengaruhi seseorang dalam konsentrasi selama belajar di antaranya:¹⁴

- 1) Rendahnya minat peserta didik mengenai bidang yang sedang dipelajari.
- 2) Perasaan yang tidak baik. Misalnya, gelisah, tertekan, marah, khawatir, dan takut.
- 3) Lingkungan belajar tidak nyaman.
- 4) Kondisi kesehatan.
- 5) Bosan terhadap suasana kelas atau gaya belajar.

Tonie Nase berpendapat bahwa konsentrasi belajar peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti:¹⁵

- 1) Lingkungan, merupakan faktor utama yang mempengaruhi konsentrasi belajar peserta didik seperti berupa suara, pencahayaan, suhu, dan desain pembelajaran
- 2) Modalitas belajar, dapat ditentukan oleh peserta didik ketika memproses penjelasan yang diterimanya. Dalam hal ini, konsentrasi belajar dan kreativitas guru sebagai pengajar akan meningkatkan konsentrasi belajar di kalangan peserta didik dengan mengembangkan metode pembelajaran yang efektif di kelas.
- 3) Pergaulan, jika peserta didik memiliki pergaulan yang positif dan mendukung maka berpengaruh terhadap konsentrasi belajar peserta didik di kelas. Hal tersebut terjadi karena

¹³ Ruslia Isnawati, *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))*, ed. Tika Lestari, Pertama (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2020).

¹⁴ Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*.

¹⁵ Luh Putu Ayu Widya Ningsih, Kadek Suranata, and Ketut Dharna, "Penerapan Konseling Ekstensial Humanistik Dengan Teknik Mediasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di Titl 3 SMK Negeri 3 Singaraja," *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Dan Konseling 2*, no. 1 (2014).

pengaruh pergaulan dari peserta didik juga membawa dampak terhadap sikap dan perilaku anak.

- 4) Psikologi, faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar peserta didik tidak hanya kondisi fisik, tetapi juga faktor psikologi. Misalnya, ketika anak memiliki masalah di rumah, mereka kehilangan semangat dan motivasi untuk belajar yang berakibat dengan fokus belajar anak terganggu.

d. Ciri-ciri Anak yang dapat Konsentrasi Belajar

Ciri-ciri konsentrasi belajar peserta didik berkaitan dengan perilaku belajar individu tersebut. Ciri-ciri peserta didik yang dapat berkonsentrasi belajar dapat diketahui melalui klasifikasi perilaku belajar antara lain:¹⁶

- 1) Perilaku Kognitif, merupakan perilaku yang dimiliki seseorang melibatkan pengetahuan, informasi, dan kemampuan intelektual. Pada perilaku kognitif, peserta didik dapat menerapkan ilmu yang diberikan pengajar. Ketika proses pembelajaran sedang berlangsung, peserta didik yang memiliki keinginan kuat untuk belajar harus disandingkan dengan peserta didik yang memiliki pengetahuan tentang materi pelajaran yang akan diajarkan kepada peserta didik.
- 2) Perilaku Afektif, merupakan perilaku sikap dan persepsi ditandai keinginan untuk menanggapi materi yang diajarkan, mengemukakan pendapat/ide, menunjukkan sikap positif.
- 3) Perilaku Psikomotor. Dalam perilaku ini, peserta didik yang melakukan dengan cara konsisten sesuai instruksi pengajar menampilkan komunikasi non verbal melalui bahasa tubuh mereka, termasuk gerakan dan reaksi terhadap gerakan yang pengajar berikan.
- 4) Perilaku Berbahasa. Dalam perilaku ini peserta didik dengan konsentrasi tinggi dapat ditandai dengan adanya aktivitas bahasa terkoordinasi dengan baik dan benar.

2. Konseling Kelompok Islami

a. Pengertian konseling kelompok Islami

Konseling merupakan komponen penting dari bimbingan konseling baik di dalam maupun di luar sekolah. Konseling adalah proses di mana seorang konselor berperan untuk membantu konseli dalam mengubah pikiran dan perilaku.¹⁷

¹⁶ Tabrani Rusyan, *Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989). 10

¹⁷ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009).

Konseling Islami berasal dari kata “counseling” yang berarti nasehat.¹⁸

Prayitno dan Erman Amti mendefinisikan konseling sebagai upaya bantuan konselor kepada konseli yang dilakukan melalui wawancara yang bertujuan untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah dan berakhir teratasinya masalah yang dialami konseli.¹⁹ Dalam hal ini, pertemuan yang disepakati antara konseli dan konselor bertujuan untuk memberikan bantuan berupa penyesuaian diri dengan lingkungan dan diri sendiri.

Sukardi mengemukakan konseling sebagai dukungan pribadi dari seorang konselor yang dipraktikkan berdasarkan norma-norma dan ditetapkan dalam suasana yang tenang. Konseling bertujuan untuk mendapatkan pemahaman diri dan kepercayaan diri untuk memperbaiki perilaku di masa depan.²⁰

H.M. Arifin berpendapat bahwa konseling Islam dapat membantu seseorang yang memiliki masalah secara fisik maupun mental yang berkaitan dengan kehidupan sekarang maupun masa depan. Bantuan yang diberikan berupa pertolongan dalam bidang spiritual dan emosional, sehingga konseli dapat mengatasi dengan kekuatan iman dan ketakwaan.²¹

Menurut Samsul Munir, konseling Islami adalah proses yang berkesinambungan dan sistematis yang memberikan bantuan yang terarah agar individu dapat mengembangkan potensi kegamaannya secara optimal dengan mengoptimalkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits.²²

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, konseling kelompok Islami merupakan proses membantu, menyalurkan dan mendorong seseorang untuk membuat keputusan dan membimbing untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat di akhirat, tapi tidak melupakan kegiatan di dunia. Dengan kata lain, konseling kelompok Islami adalah proses bantuan yang

¹⁸ Samsul Munir Amir, *Bimbingan Dan Konseling Islami* (Jakarta: Amzah, 2015).

¹⁹ Anas Salahudin, *Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010).

²⁰ Zulfan Saam, *Psikologi Konseling* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014).

²¹ Farid Hasyim and Mulyono, *Bimbingan & Konseling Religius* (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2017).

²² Amir, *Bimbingan Dan Konseling Islami*.

diberikan konselor dalam membangkitkan kembali kehadirannya sebagai makhluk ciptaan Allah dalam kehidupan beragama sesuai dengan kaidah dan petunjuk Allah, sehingga individu dapat mencapai kehidupan di dunia dan di akhirat.²³

b. Tujuan konseling Islami

Konseling Islami memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum/jangka panjang dan tujuan jangka pendek. Tujuan jangka panjang konseling Islami yaitu membantu individu menjadi makhluk yang bahagia di dunia dan di akhirat. Sebagai muslim, dalam mencapai tujuan tersebut diperlukan adanya kemandirian dalam diri individu. Adapun pribadi muslim yang diharapkan dapat terbentuk melalui konseling Islami antara lain:

- 1) Seseorang yang mampu memahami dan mengakui bahwa dirinya adalah wujud Allah, memiliki kelebihan dan kekurangan, serta mampu berakhlak dan bermasyarakat.
- 2) Setiap orang yang dapat menerima nikmat lingkungan dengan cara yang bermanfaat sebagai ungkapan kepada Allah.
- 3) Seorang individu yang dapat mengambil keputusan sesuai dengan ketentuan dan ajaran Islam.
- 4) Seorang individu yang dapat mengkoordinir dirinya sendiri sesuai dengan keputusan yang diambil.
- 5) Seorang individu yang mampu membentuk diri sebagai hamba yang taat dan patuh kepada Allah, bersifat dan bersikap sesuai dengan fitrahnya.

Tujuan jangka pendek dari proses konseling Islami adalah untuk memecahkan masalah yang sedang dialami oleh konseli dengan mengubah sikap dan perilaku konseli sesuai dengan ajaran Islam.²⁴

c. Tahapan konseling kelompok Islami

Tahapan dalam konseling kelompok Islami sangat penting untuk kelancaran penelitian ini. Berikut merupakan tahap-tahap konseling kelompok Islami.²⁵

- 1) Tahap Ta'aruf

²³ Siti Maemunah, "Bimbingan Konseling Islami Dalam Mengantisipasi Kekerasan Siswa Di Sekolah Menengah Kejurusan (SMK) Nusantara Weru Cirebon," *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (n.d.): 18.

²⁴ Erhamwilda, *Konseling Islami. Konseling Islami*

²⁵ Aulia and Findriani, "KERANGKA KONSEPTUAL KONSELING KELOMPOK BERBASIS ISLAM Arina Rijki Aulia Dan Efa Findriani Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta."

Pada tahap ini diharapkan semua anggota saling mengenal satu sama lain. Tahap pertama konselor memperkenalkan dirinya sendiri yang dilanjutkan dengan perkenalan anggota lain. Setelah proses perkenalan berakhir, dilanjut dengan sesi berdoa bersama. Jika anggota mengalami kesulitan berkonsentrasi, maka konselor dapat meningkatkan suasana dengan memberikan inovasi berupa *Ice Breaking* atau permainan untuk menambah semangat anggota. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan agar anggota lebih bersemangat dalam melakukan konseling kelompok. Selain itu, dalam tahap ini konselor menjelaskan mengenai gambaran singkat proses konseling kelompok berlangsung, pembuatan kontrak dengan anggota (durasi konseling, peraturan yang boleh dan tidaknya dilakukan selama proses konseling kelompok berlangsung), dan mengucapkan ikrar yang harus dipatuhi oleh masing-masing anggota kelompok.

2) Tahap Tafahum

Pada tahap ini konselor menjelaskan mengenai topik dalam kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan, serta menanyakan kesiapan konseli sebagai anggota dalam pelaksanaan konseling kelompok.

3) Tahap Ta'awun

Tahap ini merupakan inti dari layanan konseling kelompok Islami. Pada tahap ini semua anggota sudah terjalin hubungan yang baik dengan berbagi pengalaman hidup apa yang sedang dialami kepada anggota kelompok lainnya. Pada tahap ini anggota kelompok saling aktif dan ikut berpartisipasi setiap pembahasan masalah oleh anggota lain.

4) Tahap Takaful

Pada tahap ini, konselor memberikan bantuan kepada konseli dan anggota kelompok ikut aktif saling membantu dengan masalah yang dialami anggota yang lain. Masalah yang digunakan disepakati oleh semua anggota kelompok.

5) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini konselor memberitahu bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir. Pada tahap ini konselor tetap berusaha mempertahankan kondisi atau suasana yang hangat, bebas dan terbuka. Selain itu konselor juga menawarkan untuk melakukan kegiatan konseling kelompok selanjutnya apabila diharapkan konseli.

Selanjutnya, pada tahap ini ditutup dengan doa bersama anggota kelompok.

d. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok Islami

Proses konseling kelompok Islami tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan Konseling Islami yaitu menyelesaikan beberapa masalah individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok, tentunya sesuai dengan landasan Al-Qur'an dan As-Sunnah, membawa konseli untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Selain itu, konseling kelompok Islami dapat diterapkan pada pondok pesantren dan sekolah berbasis Islam. Kekurangan Konseling Islami yaitu tidak dapat digunakan untuk membantu konseli yang bergama non muslim. Konseli tidak bisa belajar mengenai budaya dan agama yang berlainan dengan pribadinya.²⁶

e. Landasan Konseling Islam

Al-Qur'an dan As Sunnah sebagai landasan utama dalam bimbingan dan konseling Islami karena merupakan sumber dari segala sumber petunjuk bagi kehidupan umat Islam. Seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an surat Yunus Ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : *“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembah bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”* (Q.S Yunus:57).²⁷

Disebutkan juga dalam Al-Qur'an surat Al Isra' ayat 82:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: *“dan kami turunkan Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”* (Q.S Al Isra':82).²⁸

Islam mengimbuai para penganutnya untuk menjalani kehidupan yang penuh dengan kebaikan dan ketaqwaan. Karena

²⁶ Aulia and Findriani. 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,”

²⁷ Al Qur'an Surat Yunus ayat 57

²⁸ Al Qur'an Surat Al Isra' ayat 82

itu, setiap kegiatan yang dilakukan dengan mengungkapkan rasa syukur kepada Allah dianggap sebagai ibadah.

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran, dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya,” (Q.S Al Maidah:2)²⁹

3. Brain Gym

a. Pengertian *brain gym*

Brain Gym merupakan serangkaian gerakan tubuh sederhana yang membantu untuk merangsang otak kiri dan otak kanan agar bekerja lebih efektif.³⁰ Gerakan *Brain Gym* memfasilitasi kegiatan belajar setiap hari, membuka bagian otak yang sebelumnya terhambat dan memungkinkan kegiatan belajar dengan memanfaatkan seluruh otak atau biasa disebut *whole brain*.³¹

Brain Gym bisa disebut sebagai senam otak yang bertujuan agar dapat menumbuhkan minat belajar dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Dengan adanya *Brain Gym* diharapkan dapat membantu peserta didik lebih konsentrasi selama pembelajaran berlangsung.

b. Manfaat *brain gym*

Salah satu manfaat dari gerakan *brain gym* yaitu membantu anak dalam menyeimbangkan otak kanan dan kiri yang bertujuan untuk mendorong kreativitas dan meningkatkan rasa percaya diri dalam diri anak. Kemampuan berkonsentrasi dan mengingat juga meningkat. Secara umum, *brain gym* memiliki manfaat sebagai berikut:

- 1) Membantu peserta didik tetap aktif dan kreatif selama proses pembelajaran
- 2) Peserta didik tidak mudah bosan ketika belajar di kelas.
- 3) Gerakan *brain gym* dapat dipakai dalam waktu yang singkat.
- 4) Bisa dilakukan dimana saja.

²⁹ Al Qur'an Surat Al Maidah Ayat 2

³⁰ Ajeng Meriana Setiawan, *Pengaruh Inovasi Produk Terhadap Nilai* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2014).

³¹ Nuryana and Purwanto, “Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak.”

- 5) Efektif untuk mengaktifkan potensi dan ketrampilan yang dimiliki seseorang

Ditinjau dari pengertian yang menyatakan bahwa *brain gym* dapat mengaktifkan semua bagian otak untuk meningkatkan kinerja akademik, Paul E. Denisson menyebutkan bahwa hubungan antara perilaku dan postur tubuh juga memiliki manfaat sebagai berikut:³²

- 1) Meningkatkan kemampuan membaca dan menulis.
- 2) Meningkatkan kemampuan berhitung, mengingat dan berfikir.
- 3) Meningkatkan kemampuan mendengar dan berbicara secara jelas.
- 4) Menghilangkan perasaan gugup dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.
- 5) Meningkatkan konsentrasi peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, *brain gym* dapat bermanfaat untuk kecerdasan dan kemampuan belajar anak, terutama dalam membantu menyeimbangkan fungsi otak kiri dan kanan yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak selama proses belajar berlangsung.

c. Mekanisme Kerja *Brain Gym*

Setiap gerakan *brain gym* memiliki dimensi yang berbeda-beda. Menurut Paul E. Denisson menyatakan bahwa ada tiga dimensi, yaitu dimensi literalis (otak kiri-kanan), dimensi pemfokusan (otak depan-belakang), dimensi pemusatan (otak atas-bawah). Masing-masing dimensi memiliki tugas sendiri yang menyebabkan gerakan *brain gym* lebih bervariasi.³³

1) Dimensi Literalis

Literalis merupakan gerakan kanan ke kiri dan gerakan kiri ke kanan.³⁴ Otak manusia terdiri dari otak kiri dan otak kanan. Masing-masing otak memiliki tugasnya masing-masing. Fungsi kerja otak kiri dan kanan yang buruk dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang. Adapun dampak yang terjadi jika otak kiri dan kanan tidak bekerja secara efektif seperti gangguan dalam menulis, gerakan

³² Paul E. Denisson and Gail E. Denisson, *Buku Panduan Lengkap Brain Gym: Senam Otak* (Jakarta: PT. Grasindo, 2009).

³³ Nuryana and Purwanto, "Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak."

³⁴ Denisson and Denisson, *Buku Panduan Lengkap Brain Gym: Senam Otak*.

mejadi kaku, sulit berbicara, sulit membaca, tulisan tangan cenderung jelek. Gerakan yang dapat mengatasi dimensi literalis yaitu *Lazy 8*

2) Dimensi Pemfokusan

Dimensi ini berfungsi untuk memfokuskan informasi yang diterima otak belakang dengan merekam semua pengalaman, lalu diproses dan ditransfer ke otak bagian depan untuk diekspresikan sesuai dengan kebutuhan dan keinginan. Contoh kasus dalam dimensi pemfokusan yang sering dialami oleh peserta didik yaitu merasa gugup ketika belajar. Secara reflek, energi akan ditarik ke otak bagian belakang sehingga otak bagian depan akan kekurangan energi. Sehingga menyebabkan peserta didik sering gugup dan berbelit ketika ditanya. aktivitas melamun, kemampuan untuk memperhatikan kurang, rendahnya semangat dalam belajar merupakan ciri-ciri anak yang mengalami gangguan pada dimensi pemfokusan. Gerakan *brain gym* yang sesuai pada dimensi pemfokusan yaitu burung hantu (*The Owl*).

3) Dimensi Pemusatan

Dimensi ini berhubungan dengan otak atas dan otak bawah. Kasus dimensi pemusatan yang sering terjadi pada peserta didik yaitu memiliki ketakutan yang berlebihan, sering gegabah, dan tidak percaya diri. Gerakan yang sesuai untuk dimensi pemusatan yaitu Tombol Bumi, Tombol Keseimbangan, dan Pasang Telinga.

d. Gerakan Brain Gym

Paul E. Denisson menyebutkan bahwa sebelum peserta didik menjalankan prose belajar mengajar, mereka harus menjalankan PACE. PACE (*positive, active, clear, energetic*) merupakan empat gerakan yang diperlukan untuk mengembangkan koordinasi otak dalam tubuh. Hal pertama yang harus dilakukan anak dari *Energetic* (minum air), *Clear* (melakukan pijatan saklar otak), *Active* (melakukan gerakan silang), dan *Positive* (melakukan *Hook Ups* atau kait-silang).³⁵

Gerakan *brain gym* terdiri dari 26 gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi otak kiri dan otak kanan. Gerakan ringan melalui gerak tangan dan kaki dapat meningkatkan sirkulasi darah, memberi energy dan merangsang

³⁵ Denisson and Denisson. *Buku Panduan Lengkap Brain Gym: Senam Otak*.

otak dengan merenggangkan otot akibat kelelahan belajar atau stress yang berlebihan.³⁶

1) Gerakan Saklar Otak

Gerakan ini dilakukan dengan memijat jaringan tulang dada kiri dan kanan (saklar otak) selama 20-30 detik. Sementara tangan yang lain mengusap pusar kearah kiri atau kanan. Gerakan tersebut bisa dilakukan secara bergantian untuk mengaktifkan fungsi otak.³⁷

Manfaat dari gerakan saklar otak tersebut dapat mengkoordinasi kedua belah otak, melancarkan peredaran darah, keseimbangan badan dan kerja sama antar kedua mata sehingga dapat mencegah terjadinya mata juling. Selain itu, secara akademis gerakan ini dapat membantu anak-anak dengan keterampilan seperti membaca dan koreksi angka dan huruf.³⁸

2) Gerakan Silang

Gerak silang merupakan gerakan awal untuk pemanasan semua ketrampilan maupun kegiatan. Gerakan yang dilakukan secara bergantian anantara kaki dan tangan yang berlawanan, seperti gerakan jalan di tempat. Gerakan silang memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuann anak dalam hal mengeja, mendengarkan, membaca, dan memahami.

3) Gerakan Tombol Bumi

Gerakan ini dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan garis literal, lalu pusatkan perhatian pada titik pusat yang diperlukan untuk keputusan objek. Selanjutnya ujung jari diletakkan menyentuh bawah bibir, sedangkan ujung jari lainnya diatas tulang kemaluan (15 cm di bawah pusar). Sebagian orang lebih nyaman meletakkan diatas pusar. Ketika kita fokus dan merasakan hubungan antara tubuh atas dan bawah, maka hal tersebut dapat menstabilkan tubuh. Gerakan tersebut dilakukan selama 30 detik dengan 4-6 kali tarikan nafas penuh.

³⁶ Chyquitita, Winardi, and Hidayat, "Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA Dalam Pembelajaran Matematika Di SMA XYZ Tang ... Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi."

³⁷ As'adi Muhammad, *Tutorial Senam Otak Untuk Umum* (Jogjakarta: Flash Book, 2013).

³⁸ Nuryana and Purwanto, "Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak."

Gerakan ini dapat meningkatkan koordinasi dan konsentrasi. Selain itu, melalui gerakan tersebut dapat membantu mengurangi stress (kelelahan mental).³⁹

4) Gerakan Tombol Keseimbangan

Gerakan ini dapat membantu menyeimbangkan telinga bagian dalam. Melalui gerakan ini akan memperbaiki keseimbangan, merileksasikan mata dan bagian tubuh lainnya. Secara akademik, gerakan ini memiliki manfaat untuk meningkatkan pengertian anak terhadap sesuatu yang tersirat, mengenali sudut pandang, dapat menilai kritis dan pengambilan keputusan.

Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara menyentuh 2 jari kebelakang telinga dan menaruh tangan satu lagi di pusar. Tarik nafas dalam, setelah satu menit sentuk bagian telinga yang lain.

5) Gerakan pompa betis (*The Calf Pump*)

Gerakan ini menghasilkan kekuatan yang lebih alamiah yang dapat mempermudah reflek bertahan dan membebaskan perasaan yang membuat seseorang tidak mampu melakukan kegiatan yang positif. Pompa ini dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi perhatian, pemahaman yang mendalam, dan kemampuan mengerjakan sesuatu sampai selesai.

Cara melakukan kegiatan ini yaitu dengan berdiri dan meletakkan tangan disamping, buka tangan selebar bahu. Kemudian kaki kiri mundur selangkah dan luruskan. Kaki bagian depan menginjak lantai sambil tumit terangkat. Setelah itu, miringkan badan ke depan hingga 45 derajat, saat menekan tumit ke lantai dengan posisi badan condong ke depan dan lutut kanan dibengkokkan hembuskan nafas secara perlahan. Untuk hasil yang maksimal gerakan dapat dilakukan sebanyak 3 kali.

6) *Lazy 8*

Gerakan ini bermanfaat untuk melepaskan ketegangan mata terutama untuk memperbaiki penglihatan dengan kedua mata secara bersamaan, meningkatkan pemusatan atau fokus seseorang, menumbuhkan kemampuan akademik dalam hal membaca, membantu mengingat lebih lama.

Gerakan *Lazy 8* dilakukan dengan cara berdiri dengan kaki agak merenggang dan kepala menghadap ke depan,

³⁹ Muhammad, *Tutorial Senam Otak Untuk Umum*.

angkat tangan ke depan dan kepalkan dalam posisi ibu jari dalam kedepan terangkat. Gerakan dimulai dengan menaikkan ibu jari ke kiri, atas lalu ke bawah dan kembali ke titik awal. Ulang gerakan hingga 3 kali secara bergantian.

7) Burung Hantu (*The Owl*)

Gerakan ini dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan tegangan otot pada bahu dan leher. Cara yang dapat dilakukan pada gerakan ini yaitu, cengkeram otot pada bahu, gerakan kepala menghadap ke belakang, tarik nafas dalam lalu tarik bahu ke belakang, kemudia menengok kea rah sisi yang lain. Tundukkan kepala kemudia tarik nafas dalam-dalam sampai otot menjadi rileks.

8) Mengaktifkan Tangan (*Arm Activation*)

Gerakan ini bertujuan untuk merileksasikan dan mengkoordinasikan otot-otot pada bahu dan lengan serta membantu otak dalam melancarkan menulis dengan tangan, berucap dan menulis secara kreatif. Gerakan ini dimulai dengan tangan kiri yang diletakkan di atas bahu kanan di otot lengan, kemudian membuang nafas secara perlahan lewat mulut sambil menekan lengan kanan ke tangan kiri selama 8 detik ke arah depan. Ulangi gerakan secara bergantian mulai dari tangan kanan ke tangan kiri, masing-masing 3 kali.⁴⁰

B. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan Suratun dan Sri Tirtyanti yang berjudul Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Pretest-Protest, Non-Equivalent Control Group Design* yang dilakukan pada 32 peserta didik yang memenuhi inklusi di SMK Muhammadiyah 2 Palembang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan pada tingkat konsentrasi sebelum intervensi baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol pada pengukuran I dengan P value 0.792. akan tetapi terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat konsentrasi di pengukuran I sesudah intervensi, pengukuran II dan III dengan tingkat control <0.05 yang menunjukan bahwa terdapat perbedaan signifikan pelaksanaan *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi pada kelompok yang

⁴⁰ Masykur dan Abdul Hakim, *Cara Cerdas Melatih Otak Dan Menanggulangi Kesulitan Belajar* (Jogjakarta: Ar-Ruzz, 2010).

melakukan *Brain Gym* dengan yang tidak melakukan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan *Brain Gym* sebagai teknik untuk meningkatkan konsentrasi peserta didik. Perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan terletak pada layanan yang diberikan. Peneliti menggunakan konseling kelompok Islami sebagai layanan dalam penelitian ini, sedangkan penelitian ini tidak menggunakan layanan.⁴¹

2. Penelitian yang dilakukan Aryati Nuryana dan Setiyo Purwanto dengan judul Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak. Bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Hasil dari penelitian ini yaitu *Brain Gym* sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik. Dengan nilai U sebesar 80.000 dengan $p = 0.002$ ($p < 0.05$). tingkat konsentrasi belajar subjek yang diberikan sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen memiliki rerata yang termasuk dalam kategori sedang ($ME=57.000$), sedangkan pada kelompok control yang memiliki rerata sedang ($ME=73.68$) dan tingkat konsentrasi belajar subjek setelah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen menunjukkan kenaikan rerata ($ME=73.25$) termasuk dalam kategori sedang. Pada kelompok control yang tanpa diberikan perlakuan menunjukkan penurunan rerata ($ME=76.84$) tetapi masih termasuk dalam kategori tinggi. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu peneliti menggunakan layanan konseling kelompok islami yang tidak digunakan dalam penelitian ini. Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan *Brain Gym* sebagai teknik untuk meningkatkan konsentrasi anak. Selain itu, dalam penelitian ini memiliki persamaan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen.⁴²
3. Penelitian yang dilakukan Arina Rijki Aulia dan Efa Findriani yang berjudul Kerangka Konseptual Konseling Kelompok Berbasis Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berupa studi kepustakaan (Library Research). Metode kepustakaan menggunakan konsep konseling kelompok berbasis Islam dengan sumber data berupa buku, jurnal, dan situs inter net terkait dengan topik. Sumber data diperoleh dari 9 buku, 1 jurnal, 2 skripsi, dan 2

⁴¹ Sri Tirtyanti, "Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa," *Keperawatan Muhammadiyah* 5, no. 1 (2020): 101–5.

⁴² Nuryana and Purwanto, "Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak."

artikel tentang konseling kelompok. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tersebut berupa hasil karya tulisan, seperti catatan, buku, makalah artikel, dan jurnal. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif disertai dengan *Brain Gym* sebagai teknik untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Selain itu, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berupa studi kepustakaan (*Library Research*), sedangkan peneliti menggunakan penelitian lapangan (*Field Research*).⁴³

4. Penelitian yang dilakukan Tica Chyquitita, dkk. dengan judul Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa XI IPA dalam Pembelajaran Matematika di SMA XYZ Tangerang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *the post-test only control group*. Desain ini memiliki dua kelompok, yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen. Hasil penelitian menyatakan bahwa *Brain Gym* tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar peserta didik. Man-Whitney U-test dengan tingkat alfa 0,05 menunjukkan asymp. Sig sebesar $0,001 < 0,05$. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok Islami sebagai layanan dalam penelitian. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.⁴⁴
5. Penelitian yang dilakukan Welvan Areza dalam skripsi yang berjudul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Brain Gym untuk Menurunkan Burn Out Belajar pada Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 METRO Tahun Ajaran 2018/2019. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan menggunakan *Eksperimental Control Group Design (Pretest-Posttest)*. Hasil uji *Mann Whitney U Test* dengan menggunakan SPSS menunjukan angka *Asmp.sig* sebesar $0,03 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* efektif untuk menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI MAN 1 Metro. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti

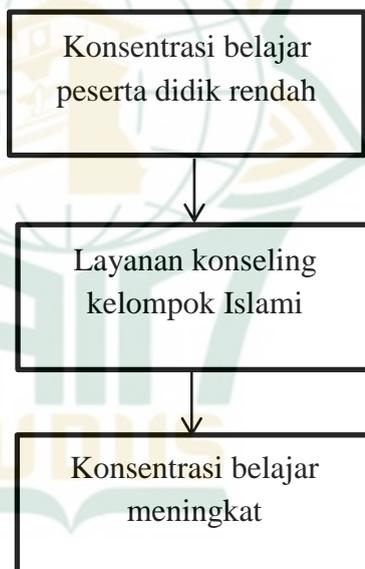
⁴³ Aulia and Findriani, "KERANGKA KONSEPTUAL KONSELING KELOMPOK BERBASIS ISLAM Arina Rijki Aulia Dan Efa Findriani Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta."

⁴⁴ Chyquitita, Winardi, and Hidayat, "Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA Dalam Pembelajaran Matematika Di SMA XYZ Tang ... Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi."

terletak pada tujuan dari penelitian tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mencari efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan *brain gym* untuk menurunkan *burn out*. Sedangkan peneliti bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi pada peserta didik. Persamaan dalam penelitian ini dengan yang dilakukan peneliti terletak pada metode penelitian menggunakan kuantitatif eksperimen.⁴⁵

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir yaitu gambaran mengenai suatu hubungan antar variabel yang sedang diteliti. Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah diuraikan dalam latar belakang yang diperoleh dari studi pendahuluan serta teori yang mendukung, berikut gambaran kerangka berpikir dalam penelitian ini.



Berdasarkan kerangka berpikir yang telah peneliti buat, penelitian dilakukan karena melihat konsentrasi belajar peserta didik yang rendah. Selanjutnya diberikan layanan konseling kelompok Islami menggunakan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

⁴⁵ Welvan Areza, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Brain Gym Untuk Meningkatkan Burn Out Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2018/2019" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019).

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian yang dirumuskan sebagai serangkaian pertanyaan yang dibuktikan kebenarannya dalam penelitian ilmiah. Dengan kata lain, hipotesis juga bisa dikatakan sebagai jawaban sementara yang akan dibuktikan kebenarannya dalam penelitian ilmiah.

Berdasarkan pendapat tersebut, hipotesis yang penulis ajukan adalah: “Layanan Konseling Kelompok Islami menggunakan *Brain Gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik”.

Ha : Layanan Konseling Kelompok Islami menggunakan *Brain Gym* efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik

H0 : Layanan Konseling Kelompok Islami menggunakan *Brain Gym* tidak efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

