

## **PENERAPAN KONSELING KOGNITIF DENGAN TEKNIK PEMBUATAN KONTRAK (*CONTINGENCY CONTRACTING*) UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS X TKR1 SMK NEGERI 3 SINGARAJA**

Diana Aprilia<sup>1</sup>, Kadek Suranata<sup>2</sup>, Ketut Dharsana<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Jurusan Bimbingan Konseling, FIP  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia  
e-mail:

[Diana\\_aprilia32@yahoo.co.id](mailto:Diana_aprilia32@yahoo.co.id)[sura@konselor.org](mailto:sura@konselor.org),[profdarsana@yahoo.com](mailto:profdarsana@yahoo.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja dengan menerapkan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*). Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X TKR1 yang berjumlah 23 orang. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner, dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi dan tahap refleksi. Hasil tindakan selanjutnya dipantau dengan observasi dan kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan penilaian acuan norma (PAN). Hasil penelitian menunjukkan pada siklus 1 skor rata-rata subjek penelitian adalah 64 yaitu tergolong rendah. Pada siklus II terjadi peningkatan konsentrasi belajar dengan skor rata-rata 83 yaitu tergolong tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*) dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Kata kunci: konseling kognitif, teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*), konsentrasi belajar

### **ABSTRACT**

This research study aims to improve concentration in class X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja by applying cognitive counseling with the technique of making the contract (*contingency contracting*). This study is an action research guidance counseling. The subjects were students of class X TKR1 totaling 23 people. In this study, the methods used for data collection was a questionnaire, and observation. This study was conducted in two cycles, and each cycle consisted of the identification, diagnosis, prognosis, counseling, evaluation and reflection phase. The results of subsequent action monitored by observation and questionnaires were analyzed descriptively using norm reference assessment (PAN). The results showed in cycle 1 average score of 64 is the subject of research is relatively low. In the second cycle increasing concentrations studied with an average score of 83 is considered high. Thus, it can be concluded that cognitive counseling with the technique of making the contract (*contingency contracting*) can increase the concentrations studied.

Keywords: konseling kognitif, contract manufacturing engineering (*contingency contracting*), concentration learning

## PENDAHULUAN

Dari hasil pengamatan peneliti di kelas, gejala-gejala yang ditunjukkan oleh siswa kelas X TKR1 di SMK Negeri 3 Singaraja adalah sebagai berikut ; ada beberapa siswa yang konsentrasi belajarnya tinggi, mau mendengarkan guru pada saat menerangkan materi, rajin membuat tugas, rajin masuk kelas, dan aktif didalam kelas untuk bertanya ataupun menjawab soal, ada beberapa siswa yang tidak fokus pada materi, sikap malas pada saat mengikuti pelajaran, membuat tugas lain disaat guru menjelaskan materi, sering bercanda pada saat guru menerangkan materi, sering mengobrol pada saat guru menjelaskan materi, jarang merespon atau lebih banyak diam jika diberikan pertanyaan oleh guru, dan sering mengganggu teman-temannya pada saat belajar

Dalam psikologi umum dalam Nugraha (2008) "Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktifitas belajar". Dalam definisi tersebut terdapat indikator, yaitu : (1) Memusatkan pikiran

Menurut Sumartno (dalam Rachman 2010) yakni: Konsentrasi belajar adalah fokus perhatian siswa untuk dapat memperhatikan, serta dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan. Definisi tersebut mengandung indikator: (1) Fokus perhatian, (2) Memperhatikan, (3) Memahami

Maulana (2011:239) menjelaskan bahwa "Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal". Berdasarkan pendapat diatas mengandung indikator: (1) pemusatan perhatian dan pikiran.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa, Konsentrasi Belajar adalah suatu pemusatan perhatian atau pikiran serta dapat memahami setiap materi

pelajaran. Definisi diatas mengandung indikator: (1) Pemusatan pikiran, (2) Perhatian dalam belajar, (3) Memahami materi.

Dari beberapa definisi tentang konsentrasi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan/memusatkan dan menjaga pikiran terhadap pelaksanaan pembelajaran, dan memahami setiap materi. Ketika seseorang sedang berkonsentrasi, objek yang difokuskan hanya objek yang menjadi target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah dipilih. Fokus yang ditajamkan meningkatkan kemungkinan seseorang dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat.

a. Pengertian konsentrasi belajar. Daud (2010) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi.

b. Ciri-ciri konsentrasi belajar. Engkoswara (2012) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi adalah sebagai berikut:

1) **Perilaku kognitif**, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan: Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan,.

1. Komprehensif dalam penafsiran informasi,

2. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh,
3. Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.

**2) Perilaku afektif**, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai:

1. Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu,
  2. Respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan,
  3. Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.
- 3) Perilaku psikomotor**. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai:
1. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru,
  2. Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.
- 4) Perilaku berbahasa**. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Maka, teori konseling yang dipilih untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa yang menekankan pada perubahan pikiran dalam penelitian ini adalah teori konseling kognitif.

Teori kognitif adalah salah satu teori yang menjelaskan bagaimana anak beradaptasi dengan dan menginterpretasikan objek dan kejadian-kejadian disekitarnya. Bagaimana anak mempelajari ciri-ciri dan fungsi dari objek-objek, seperti mainan, perabot, dan makanan, serta objek-objek social seperti diri, orang tua dan teman.

Piaget berpendapat, karena manusia secara genetik sama dan

mempunyai pengalaman yang hampir sama, mereka dapat diharapkan untuk sungguh-sungguh memperlihatkan keseragaman dalam perkembangan kognitif mereka. Oleh karena itu, dia mengembangkan empat tahap tingkatan perkembangan kognitif yang akan terjadi selama masa kanak-kanak sampai remaja, yaitu sensori motor (0-2 tahun) dan praoperasional (2-7 tahun). Yang akan kita bicarakan untuk masa kanak-kanak adalah dua tahap ini lebih dahulu, sedangkan dua tahap yang lain, yaitu operasional konkret (7-11 tahun) dan operasional formal (11-dewasa), akan kita bicarakan pada masa awal pubertas dan masa remaja.

Pada pandangan piaget (1952), kemampuan atau perkembangan kognitif adalah hasil dari hubungan perkembangan otak dan system nervous dan pengalaman-pengalaman yang membantu individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

#### **Tahap-Tahap Perkembangan Kognitif**

Menurut Jean Piaget, perkembangan manusia melalui empat tahap perkembangan kognitif dari lahir sampai dewasa. Setiap tahap ditandai dengan munculnya kemampuan intelektual baru di mana manusia mulai mengerti dunia yang bertambah kompleks.

**Periode sensorimotor**, Menurut Piaget, bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan selain juga dorongan untuk mengeksplorasi dunianya. Skema awalnya dibentuk melalui diferensiasi refleks bawaan tersebut.

**Periode sensorimotor** adalah periode pertama dari empat periode. Piaget berpendapat bahwa tahapan ini menandai perkembangan kemampuan dan pemahaman spatial penting dalam enam sub-tahapan:

1. Sub-tahapan *skema refleks*, muncul saat lahir sampai usia enam

minggu dan berhubungan terutama dengan refleksi.

2. Sub-tahapan *fase reaksi sirkular primer*, dari usia enam minggu sampai empat bulan dan berhubungan terutama dengan munculnya kebiasaan-kebiasaan.

3. Sub-tahapan *fase reaksi sirkular sekunder*, muncul antara usia empat sampai sembilan bulan dan berhubungan terutama dengan koordinasi antara penglihatan dan pemaknaan.

4. Sub-tahapan *koordinasi reaksi sirkular sekunder*, muncul dari usia sembilan sampai duabelas bulan, saat berkembangnya kemampuan untuk melihat objek sebagai sesuatu yang permanen walau kelihatannya berbeda kalau dilihat dari sudut berbeda (permanensi objek).

5. Sub-tahapan *fase reaksi sirkular tersier*, muncul dalam usia dua belas sampai delapan belas bulan dan berhubungan terutama dengan penemuan cara-cara baru untuk mencapai tujuan.

6. Sub-tahapan *awal representasi simbolik*, berhubungan terutama dengan tahapan awal kreativitas.

#### **2.4 Tahapan praoperasional**

Tahapan ini merupakan tahapan kedua dari empat tahapan. Dengan mengamati urutan permainan, Piaget bisa menunjukkan bahwa setelah akhir usia dua tahun jenis yang secara kualitatif baru dari fungsi psikologis muncul.

**Pemikiran (Pra)Operasi** dalam teori Piaget adalah prosedur melakukan tindakan secara mental terhadap objek-objek. Ciri dari tahapan ini adalah operasi mental yang jarang dan secara logika tidak memadai. Dalam tahapan ini, anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Pemikirannya masih bersifat egosentris: anak kesulitan untuk melihat dari sudut pandang orang lain. Anak dapat mengklasifikasikan objek menggunakan satu ciri, seperti

mengumpulkan semua benda merah walau bentuknya berbeda-beda atau mengumpulkan semua benda bulat walau warnanya berbeda-beda.

Menurut Piaget, tahapan pra-operasional mengikuti tahapan sensorimotor dan muncul antara usia dua sampai enam tahun. Dalam tahapan ini, anak mengembangkan keterampilan berbahasanya. Mereka mulai merepresentasikan benda-benda dengan kata-kata dan gambar. Bagaimanapun, mereka masih menggunakan penalaran intuitif bukan logis. Di permulaan tahapan ini, mereka cenderung egosentris, yaitu, mereka tidak dapat memahami tempatnya di dunia dan bagaimana hal tersebut berhubungan satu sama lain. Mereka kesulitan memahami bagaimana perasaan dari orang di sekitarnya. Tetapi seiring pendewasaan, kemampuan untuk memahami perspektif orang lain semakin baik. Anak memiliki pikiran yang sangat imajinatif di saat ini dan menganggap setiap benda yang tidak hidup pun memiliki perasaan.

#### **2.5 Tahapan operasional konkrit**

Tahapan ini adalah tahapan ketiga dari empat tahapan. Muncul antara usia enam sampai duabelas tahun dan mempunyai ciri berupa penggunaan logika yang memadai.

Untuk menemukan solusi dari permasalahan di atas, digunakan teknik Pembuatan kontrak. Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Prinsip dasar kontrak:

1. Kontrak disertai dengan penguatan.
2. Reinforcement diberikan dengan segera.
3. Kontrak harus dinegoisasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli konselor.
4. Kontrak harus fair.
5. Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak).

6. Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.

Langkah – langkah pembuatan kontrak:

1. Pilih tingkah laku yang akan diubah .
2. Tentukan data awal ( *baseline data*) (tingkah laku yang akan diubah).
3. Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan.
4. Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak.
5. Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

**Indikator konsentrasi belajar.** Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:

1) Perilaku kognitif, ditengarai dengan:

1. Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan.
2. Komprehensif dalam penafsiran informasi.
3. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
4. Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.

2) Perilaku afektif, ditengarai dengan:

1. Perhatian pada materi pelajaran.
2. Merespon bahan yang diajarkan.
3. Mengemukakan suatu ide.

3) Perilaku psikomotor, ditengarai dengan:

1. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru.
2. Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.

Adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

## **METODE**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK), yaitu penerapan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*) untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X TKR1 di SMK Negeri 3 Singaraja Semester Genap Tahun Ajaran 2013/2014.

Subjek pada penelitian ini, yaitu kelas X TKR1 di SMK Negeri 3 Singaraja. Tempat penelitian yang peneliti gunakan adalah di SMK Negeri 3 Singaraja.

Penelitian ini terdiri dari empat tahapan kegiatan, yaitu : 1) Perencanaan, yang terdiri dari identifikasi, diagnosis dan prognosis, 2) Tindakan, yaitu termasuk dalam pemberian *treatment*, 3) Pengamatan, termasuk dalam *follow up*, dan 4) Refleksi. Tahapan demi tahapan akan terus berulang secara siklus sampai terjadi peningkatan konsentrasi belajar yang diharapkan.

a. Tahap Identifikasi

Tahap identifikasi adalah proses pada tahap awal untuk mengidentifikasi yang berhubungan dengan data identitas diri siswa.

b. Tahap Diagnosis

Tahap diagnosis adalah suatu proses untuk menganalisis penyebab suatu masalah yang dihadapi oleh klien. Setelah diidentifikasi siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah, maka langkah selanjutnya adalah menentukan faktor penyebab siswa mengalami masalah tersebut.

c. Tahap Prognosis

Tahap prognosis adalah suatu proses dan prosedur untuk menyiapkan rencana-rencana untuk melatih siswa atau konseli dalam sebuah upaya yang dilakukan dalam proses konseling.

d. Tahap Pelaksanaan (*Treatment*)

*Treatment* bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar di kelas.

e. Tahap Pengamatan (*Follow Up*)

*Follow up*/tindak lanjut atau evaluasi adalah tahap penilaian terhadap indikator-indikator yang tercantum dalam prognosa. Evaluasi adalah suatu tindakan atau suatu proses untuk mengetahui hasil daripada tindakan yang dilakukan.

f. Tahap Refleksi

Refleksi adalah suatu proses pemikiran dan perenungan kembali pada tahap-tahap sebelumnya. Hasil evaluasi tersebut kemudian ditindak lanjuti untuk menentukan rancangan tindakan berikutnya.

Disusunnya kisi-kisi instrument ini bertujuan untuk merumuskan setepat mungkin ruang lingkup dan tekanan instrument dan bagian-bagiannya, sehingga perumusan tersebut menjadi petunjuk yang efektif untuk pembuatan soal. Dalam penelitian tentang penerapan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*) untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, instrument yang disiapkan, yaitu dalam bentuk kuesioner yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan pada landasan teori.

Kuesioner yang digunakan penulis pada penelitian ini disusun dan dikembangkan yang mengacu pada pola Likert. Jumlah jawaban terdiri dari lima pilihan yang menunjukkan kecenderungan kualitas dari variabel yang diukur dengan perjenjangan dari positif sampai negatif. Pemberian skor jawaban sesuai dengan arah pernyataan yang akan dijawab. Apabila arah pernyataannya positif, maka penilaiannya diberikan adalah sebagai berikut : Sangat Setuju (SS)

diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 4, Kurang Setuju (KS) diberi skor 3, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif, maka penilaiannya sebagai berikut : Sangat Setuju (SS) diberi skor 1, Setuju (S) diberi skor 2, Kurang Setuju (KS) diberi skor 3, Tidak Setuju (TS) diberi skor 4, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 5.

Instrument penelitian ini disusun berdasarkan kisi-kisi sebagai berikut ; instrument konsentrasi belajar sebanyak 30 butir, berdasarkan atas pola dan isi instrument yang akan digunakan, maka dibuatlah suatu rancangan instrument yang disebut kisi-kisi instrument.

Setelah instrumen penelitian disusun, maka perlu diadakan uji validitas isi. Validitas isi ini dilakukan sebelum instrumen diujicobakan kepada responden. Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan oleh dua pakar (*judges*) yang bertujuan untuk mencapai validitas isi instrumen sebelum diujikan pada responden. Penelitian ini dilakukan oleh validitas ini (*content validity*) dari kuesioner konsentrasi belajar di kelas yang telah disusun. Validitas isi adalah validitas yang ditentukan oleh derajat representivitas butir-butir tes yang telah disusun mewakili keseluruhan materi yang hendak diukur tersebut.

Untuk menentukan koefisien validitas ini, hasil penelitian dari kedua pakar dimasukkan ke dalam tabulasi silang (2x2) yang terdiri dari dua kolom A, B, C dan D. Kolom A adalah sel yang menunjukkan ketidaksetujuan antara kedua penilai. Kolom B dan C adalah sel yang menunjukkan perbedaan seseorang antara penilai pertama dan kedua (penilai pertama setuju, penilai kedua tidak setuju atau sebaliknya). Kolom D adalah sel

yang menunjukkan persetujuan yang valid antara kedua penilai (*judges*).

**Tabel 02. Formula Gregory**

Penilaian Judges		Judges I	
		Kurang Relevan	Sangat Relevan
Judges II	Kurang Relevan	A (- -)	B (+ -)
	Sangat Relevan	C (- +)	D (+ +)

Dari tabel di atas dapat dicari validitas isi (*content validity*) dengan menggunakan rumus Gregory :

$$VC = \frac{D}{(A + B + C + D)}$$

Nilai validitas isi yang diperoleh mencerminkan keseluruhan butir tes yang dihasilkan. Untuk mengklasifikasikan di kategori mana koefisien validitas itu berada, maka diketahui berdasarkan kriteria di bawah ini. Koefisien bergerak dari + s/d 1, dengan kriteria :

**Tabel 03. Rancangan tabulasi silang**

Setelah analisis isi tersebut dilakukan dengan melakukan uji validitas butir melalui analisis butir. "suatu angket (kuesioner) dikatakan valid jika pertanyaan pada suatu angket (kuesioner) mampu untuk mengungkapkan suatu yang akan diukur oleh angket (kuesioner) tersebut" (santoso, 2000 : 270) dalam penelitian ini nilai kevaliditasan suatu data atau butir pertanyaan yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Kriteria yang digunakan adalah dengan membandingkan harga  $r_{xy}$  dengan harga table kritik  $r$  product moment, dengan ketentuan  $r_{xy}$  dikatakan valid apabila  $r_{xy} > r$  table pada taraf signifikansi 5%.

Setelah diadakan pengujian validitas butir, kemudian dilanjutkan dengan uji reliabilitas. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan / pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk mencari reliabilitas digunakan rumus Alpha, dimana rumus ini digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan satu dan nol, misalnya angket atau soal bentuk uraian.

Dalam penelitian ini nilai kereliabelan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan  $r$  Alpha dengan  $r$  table dengan taraf signifikansi 5%. Rumus Alpha Cronbach adalah sebagai berikut

$$r = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \frac{SD_t - \sum (SD_i^2)}{SD_t^2}$$

Metode yang digunakan dalam menganalisis data adalah analisis deskriptif dengan menggunakan PAN (Penilaian Acuan Norma). Analisis ini digunakan untuk melihat atau mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa yang ditentukan dengan membandingkan konsentrasi belajar siswa sebelum dilaksanakan tindakan dan sesudah dilaksanakan tindakan hingga mencapai rasa percaya diri yang tinggi. Untuk menentukan ukuran anggota dalam penelitian digunakan aturan kurve normal. Penentuan jumlah sampel

melalui kurve normal ditentukan melalui daerah yang dibatasi oleh kurve dan absisnya, daerah ini dinyatakan dalam bentuk persen (%) atau dalam proporsi. Jika dalam % maka kurve meliputi 100%. Seluruh daerah kurve dapat dibagi-bagi menjadi 6 bagian yaitu 3 bagian daerah diatas dan dibawah M (mean).

Daerah yang dibagi-bagi tersebut berdasarkan jarak 1 SD (standar deviasi) diatas maupun dibawah M (mean). Maka dari itu M +1SD – M +3SD terkategori konsentrasi belajar tinggi, M -1SD – <M+1SD terkategori konsentrasi belajar sedang, dan M -3SD – <M-1SD terkategori konsentrasi belajar rendah. Dalam penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan pada siswa-siswa yang konsentrasi belajar yang rendah saja yang berada pada daerah M -3SD – <M-1SD. Untuk itu persentase daerah M -3SD – <M-1SD dari 100% daerah kurve menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Untuk memperoleh M (mean) dan jarak SD (standar deviasi) dibantu dengan menggunakan Program Microsoft Excel 2007.

Adapun deskripsi data yang diperoleh akan dicari arah kecenderungannya dengan membandingkan Mean Observasi dengan Mean Ideal. Formula yang digunakan sebagai berikut :

$$MI = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi ideal} + \text{skor terendah ideal})$$

$$SDI = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi ideal} - \text{skor terendah ideal})$$

Untuk mendapatkan skor konsentrasi belajar, maka MI dan SDI harus ditetapkan terlebih dahulu. Dalam penelitian yang disebarkan terdiri dari 35 butir. Cara penskoran terhadap butir responden adalah jika butir pernyataannya positif maka rentangan skornya yaitu 5 untuk sangat sesuai (SS), 4 untuk sesuai (S), 3 kurang sesuai (KS), 2

tidak sesuai (TS), 1 sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan untuk pernyataan negatif, maka nilainya adalah sebagai berikut : nilai 1 sangat sesuai (SS), 2 untuk sesuai (S), 3 kurang sesuai (KS), 4 untuk tidak sesuai (TS), 5 untuk sangat tidak sesuai (STS). Jadi skor tertinggi idealnya adalah 175 dan skor terendah idealnya adalah 35. Dari hasil analisis maka diperoleh MI adalah 105 dan SDI adalah 23.

Kriteria penggolongan konsentrasi belajar siswa, ditetapkan berdasarkan lima jenjang katagori seperti tabel di bawah ini :

NO	SKOR	KUALIFIKASI
1	MI + 1,5 SDI ≤ MI + 3SDI	Sangat tinggi (A)
2	MI + 0,5SDI ≤ MI + 1,5SDI	Tinggi (B)
3	MI -0,5SDI ≤ MI +0,5 SDI	Sedang (C)
4	MI -1,5SDI ≤ MI -0,5 SDI	Rendah (D)
5	MI -3SDI ≤ MI -1,5SDI	Sangat rendah (E)

Kriteria keberhasilan penelitian tindakan bimbingan konseling ini sesuai dengan a konsentrasi belajar siswa yang sesuai dengan indikator-indikator tersebut. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila siswa mencapai skor yang sudah didapatkan dari PAN (Penilaian Acuan Norma). Siswa yang mencapai skor di bawah skor yang di kategori sedang dan menunjukkan konsentrasi yang di alami siswa sudah dapat dinaikkan melalui konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi. Untuk menentukan pencapaian hasil peningkatan konsentrasi belajar pada siswa tersebut digunakan sebuah pedoman penilaian. Pedoman yang digunakan untuk mengubah skor mentah menjadi skor standar pada norma relatif didasarkan atas Mean dan standar deviasi. Mean dan standar Deviasi tersebut dicari dengan

menggunakan rumus statistik berdasarkan distribusi skor mentah yang dicapai oleh siswa.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil siklus I menunjukkan bahwa terjadi peningkatan konsentrasi belajar dibandingkan pada siklus awal, secara umum siswa sudah paham akan pentingnya konsentrasi belajar di masa depan. Hal ini nampak dari siswa sudah mulai konsentrasi belajarnya tinggi, mau mendengarkan guru pada saat menerangkan materi, rajin membuat tugas, rajin masuk kelas, dan aktif didalam kelas untuk bertanya ataupun menjawab soal.

Pada siklus II siswa kelas X TKR 1 SMK Negeri 3 Singaraja sudah dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan melihat hasil tes akhir yang diadakan. Sebelum tes diadakan siswa masih memiliki konsentrasi belajar sedang diberikan konseling kelompok, konseling individual. Siswa dilatih untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar yang baik. Dari hasil tes siklus II yang telah diadakan dapat dilihat perkembangannya dari grafik persentase perbandingan hasil tes siklus I dan siklus II.

Penerapan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*) sangat efektif digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, karena konseling kognitif dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana kemampuan ia dalam berfikir yang dimiliki sehingga memiliki acuan dalam meningkatkan konsentrasi belajar yang tepat.

### PENUTUP

Kesimpulannya, bahwa konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak mampu meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X TKR 3 SMK

Negeri 3 Singaraja. Peningkatan yang dicapai oleh 9 orang siswa tersebut dikarenakan pemberian tindakan pada konsentrasi belajar siswa dengan konseling kognitif teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*) mempunyai dampak yang positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa dengan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*) sangat efektif untuk membantu siswa di dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Dari simpulan di atas dapat disampaikan beberapa saran mengenai konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*contingency contracting*) untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa:

- a. Kepada siswa, sebaiknya sebagai seorang pelajar lebih meningkatkan konsentrasi belajarnya untuk pencapaian konsentrasi yang lebih baik lagi, baik di sekolah maupun di luar sekolah.
- b. Kepada guru BK, sebaiknya lebih aktif dalam pemberian layanan bimbingan konseling karena dengan demikian dapat membantu siswa yang mengalami masalah maupun yang tidak memiliki masalah sehingga siswa dapat mengembangkan konsentrasi belajarnya baik di sosial maupun akademiknya.
- c. Kepada kepala sekolah, sebaiknya mencari guru BK yang ahli dibidangnya sehingga dapat memberikan layanan secara profesional, efektif dan efisien, karena diharapkan guru BK dapat membantu tumbuh kembang anak dalam mengembangkan konsentrasi belajarnya, sehingga dapat

bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

- d. Kepada peneliti lain, karena peneliti masih merasa jauh dari kesempurnaan maka diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih efektif dalam proses pemberian layanan sehingga hasil yang diperoleh akan lebih maksimal.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti di dalam proses penyusunan skripsi yang berjudul "Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Pembuatan Kontrak (*Contingency Contracting*) untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas X TKR1 di SMK Negeri 3 Singaraja", yaitu kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons, sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha Singaraja.
2. Bapak Kadek Suranata, S.Pd.,M.Pd.,Kons selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan selama penyusunan proposal dan skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons, selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak Drs. I Nyoman Suastika, M.Pd, selaku Kepala SMK Negeri 3 Singaraja, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian sekaligus pengambilan data di SMK Negeri 3 Singaraja.
5. Ibu Dra. Ni Wayan Wati, selaku guru pamong di sekolah yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membantu dan membimbing penulis dalam melaksanakan penelitian dan pengambilan data selama PL-BKS.
6. Siswa-siswi kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja yang telah bersedia membantu peneliti dalam pengambilan dan pengumpulan data.
7. Teman-teman serta pihak lain yang telah membantu peneliti di dalam penyusunan skripsi ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Corey, Gerald. 2003. *Toeri dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Dharsana, Ketut. 2010. *Diktat Konseling Karier dan Problematik Konseling*. Singaraja : Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.
- Komalasari, G. dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks 15 September 2009
- Prayitno, Erman Amti. 2004 *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta, Rineka Cipta, 2004.
- Sedanayasa, Gede dan Suranata, Kadek. 2010. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Singraja.
- Selameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana.1996. *Cara Belajar Siswa Aktif*. Bandung. Sinar Baru Algensindo.