



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

CERMIN

Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SANTRI

Sumarginingsih Arifah Romawati¹, Khulaimata Zalfa², Linda Dwi Sholikhah³

Mahasiswa UNUGHA Cilacap¹, Dosen UNUGHA Cilacap^{2,3}

sumarginingsiharifah@gmail.com¹, zalfazein@gmail.com², lindadwisholikhah@gmail.com³

Abstract

This study aims to: (1) determine the learning concentration of students before being given group counseling services with self-management techniques, (2) reveal the effectiveness of using self-management techniques with group counseling services in increasing learning concentration. This study used a quasi-experimental research. The research design used was the Nonequivalent Control Group Design. This research was conducted at the Raudlatul Huda Adipala Islamic Boarding School in December 2020. The population in this study were female Madin first grade students. The sampling technique used was purposive sampling technique. Samples taken in this study were students who had a low learning concentration consisting of a control group of 7 students and an experimental group of 8 students. Treatment group counseling services with self-management techniques were only given to the experimental group and not to the control group. The data collection instrument was in the form of a questionnaire. Validity test uses product moment correlation coarse numbers and reliability test is Alpha coefficient. The data analysis technique used the t test. The results of this study indicate that the learning concentration of students before being given group counseling services using self-management techniques is low. This is evidenced by the results of the pre-test that the researchers gave to the students. The concentration of student learning after being given group counseling services with self-management techniques is high. This is evidenced by the number of post test results the researcher gave to the students. There is a positive effect of using group counseling services with self-management techniques to increase the learning concentration of students between before and after giving the treatmeant. This is evidenced by the results of hypothesis testing based on the results of the SPSS table. The results of the independent sample t-test sig value is $0.74 > 0.05$, then the data variable is homogeneous and Sig. (2 tailed) is $0.000 < 0.05$, so the use of group counseling services with self-management techniques has a positive effect on learning concentration, Students.

Keywords: Group Counseling, Self Management, Learning Concentration, Santri.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui konsentrasi belajar santri sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, (2) mengungkap efektivitas penggunaan teknik *self management* dengan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Penelitian ini menggunakan penelitian kuasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Desain*. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren

Raudlatul Huda Adipala pada bulan Desember 2020. Populasi pada penelitian ini adalah santri kelas satu MADIN putri. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Sempel yang diambil pada penelitian ini adalah santri yang memiliki konsentrasi belajar rendah terdiri atas kelompok kontrol yang berjumlah 7 santri dan kelompok eksperimen yang berjumlah 8 santri. *Treatmeant* layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* hanya diberikan pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan kepada kelompok kontrol. Intrument pengumpulan data berupa angket. Uji validitas menggunakan *kolerasi product moment* angka kasar dan uji reabilitas adalah *koefisient Alpha*. Teknik analisis data menggunakan *uji t*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar santri sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* adalah rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil *pre-test* yang peneliti berikan kepada santri. Konsentrasi belajar santri setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menjadi tinggi. Hal ini dibuktikan dari jumlah hasil *post test* yang peneliti berikan kepada santri. Terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri antara sebelum dan sesudah pemberian *treatmeant*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS. Hasil *independen sample t-test* nilai sig adalah sebesar $0,74 > 0,05$, maka variabel data homogen dan Sig.(2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif pada konsentrasi belajar santri.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Self Management, Konsentrasi Belajar, Santri.*

A. Pendahuluan

Kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di pendidikan formal maupun pendidikan non formal pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan mutu dan kualitas sistem pendidikan. Interaksi yang baik antara ustadz atau ustadzah dan santri merupakan peran penting terciptanya kegiatan belajar mengajar yang optimal. Peran santri yang sangat berpengaruh pada proses pembelajaran adalah tingkat konsentrasi yang dimiliki. Konsentrasi ketika proses pembelajaran berlangsung merupakan modal utama bagi santri untuk dapat memahami isi dari materi yang telah disampaikan oleh ustadz atau ustadzah, sehingga penyampaian materi dapat tersampaikan secara utuh kepada santri.

Konsentrasi belajar adalah “pemusatan perhatian dan kesadaran sepenuhnya kepada bahan pelajaran yang sedang dipelajari” (Femi. 2010: 106). Konsentrasi belajar dapat ditunjukkan dengan berbagai hal antaranya: perilaku kognitif, perilaku afektif dan perilaku psikomotoriknya. Pada saat konsentrasi terjadi proses pengenalan dan pengelolaan informasi, sebagai berikut; memasukan, menyimpan dan memanggil kembali informasi. Bila seorang santri tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, maka proses belajar tidak dapat berjalan dengan baik pula. Konsentrasi belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor

internal dan faktor eksternal. Seseorang kurang berkonsentrasi ketika proses pembelajaran dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain; kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, faktor keadaan lingkungan, pikiran kacau, masalah kesehatan yang terganggu dan lain-lain. Konsentrasi belajar sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang khususnya dalam ranah pendidikan baik itu pendidikan formal maupun non formal. Dalam pendidikan non formal seperti madrasah diniyah, konsentrasi belajar yang baik sangat dibutuhkan oleh santri. Pentingnya konsentrasi belajar sangat menentukan prestasi belajar santri. Konsentrasi belajar dapat dilihat dari fokusnya seseorang ketika belajar.

Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada bahan pelajaran dan proses memperolehnya. Untuk memperkuat perhatian pada pembelajaran, guru atau konselor perlu menggunakan bermacam-macam strategi belajar-mengajar, dan memperhatikan waktu belajar serta selingan istirahat. Dalam pengajaran klasik, menurut Rooijakker (dalam Dimiyati, 2013: 239), bahwa “perhatian siswa meningkat pada 15-20 menit pertama, kemudian turun pada 15-20 menit kedua. Selanjutnya meningkat dan menurun kembali. Kecenderungan menurunnya perhatian terjadi, sejajar dengan lamanya waktu belajar terjadi”. Oleh karena itu, disarankan untuk memperhatikan dan memberikan selingan istirahat, maka perhatian dan prestasi belajar dapat ditingkatkan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 10 Juni 2020 di Pondok Pesantren Raudlatul Huda, peneliti mengamati perilaku santri Pondok Pesantren Raudlatul Huda disaat proses belajar mengajar berlangsung. Beberapa santri masih memiliki self management yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan masih adanya santri yang belum mampu mengatur waktu belajar, kurang memiliki semangat dalam belajar, susah menata konsentrasi dalam belajar, kurang memiliki semangat dalam belajar, kurang memahami cara belajar dan menunda dalam mengerjakan tugas.

Kondisi ini mengakibatkan santri di kelas kurang kondusif dan santri belum bisa berkonsentrasi dengan baik ketika proses belajar mengajar, karena terdapat beberapa santri yang mengantuk, melamun, berbicara dengan teman ketika jam pelajaran dan tidak memperhatikan guru saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa self management pada santri mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar santri ketika proses belajar mengajar. Padahal konsentrasi belajar yang baik bagi santri sangat penting, karena dapat mempengaruhi keoptimalan proses pembelajaran bagi santri dan santri dapat menerima materi yang telah disampaikan secara utuh dan sempurna. Oleh karena itu, peneliti berupaya meningkatkan konsentrasi belajar santri dengan menggunakan layanan konseling kelompok

dengan teknik self management. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu santri memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi santri melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dengan memanfaatkan kekuatan atau situasi kelompok (Asmani, 2010:116). Sedangkan “teknik self management atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri” (Komalasari., dkk. 2018:180). Pada teknik ini santri terlibat pada keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Hakikatnya tujuan layanan konseling kelompok menurut Prayitno dan Amti (2015: 314) adalah memandirikan santri dalam memecahkan masalahnya dan mengembangkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial. Sedangkan tujuan self management adalah memandirikan santri dalam mengatur perilakunya sendiri (Komalasari.,dkk. 2018:180). Dari pemaparan diatas penulis menggunakan teknik self management dan konseling kelompok karena kedua teknik dan layanan tersebut memiliki fungsi yang sama dengan tujuan proses pendidikan yang dilakukan di pondok pesantren yaitu untuk memandirikan santri. Setiap santri dituntut untuk mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam belajar. Dengan teknik self management yang dilakukan dalam layanan konseling kelompok, santri diharapkan dapat belajar mandiri dalam mengatur perilakunya sendiri dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Desain*. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala pada bulan Desember 2020. Populasi pada penelitian ini adalah santri kelas satu MADIN putri. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah santri yang memiliki konsentrasi belajar rendah terdiri atas kelompok kontrol yang berjumlah 7 santri dan kelompok eksperimen yang berjumlah 8 santri. *Treatmeant* layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* hanya diberikan pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan kepada

kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data berupa angket. Uji validitas menggunakan *kolerasi product moment* angka kasar dan uji reabilitas adalah *koefisien Alpha*. Teknik analisis data menggunakan *uji t*. Penelitian yang dilaksanakan ini termasuk penelitian eksperimen, yang dilakukan selama 4 bulan dimulai dari bulan Januari-April 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor lain yang bisa mengganggu. Jadi eksperimen dilakukan untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan (Umi Zulfa, 2011; 11).

Adapun bentuk atau desain eksperimennya adalah *Nonequivalent Control Group* Desain, yaitu eksperimen yang dilakukan dengan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian *treatment* pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, akan tetapi kelompok eksperimen maupun kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2015; 79). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Disebut pendekatan kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Untuk memperoleh data-data yang diperlukan, penelitian ini lebih banyak menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner atau angket (Saifudin Azwar, 2007; 5).

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok menurut Asmani (2010: 116) adalah “layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok”. Sedangkan konseling kelompok sendiri menurut Mashudi (2013: 247) merupakan “layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok”. Berdasarkan paparan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik atau santri untuk memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Konseling kelompok memiliki konsep sebagai suatu sistem didalamnya tersirat makna tujuan, sasaran dan sifat hubungan yang perlu dibangun oleh konselor dan klien

(santri) konseling kelompok. Konseling kelompok mempunyai beberapa elemen yang harus diperhatikan antara lain: jika setiap individu atau santri mempunyai kesadaran untuk mengubah persepsi tentang kekurangan dan kelebihan yang dimiliki untuk bertukar pengalaman dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi menggunakan dinamika kelompok.

Konselor sebagai pemimpin kelompok perlu memperhatikan hak dan kewajiban santri sebagai anggota kelompoknya. Dalam hal ini konselor juga harus mengetahui manfaat dan keuntungan dari pemberian layanan konseling kelompok dalam penanganan permasalahan santri. Berikut ini adalah manfaat dan keuntungan konseling kelompok menurut Jacobs, Harvill & Marsson (dalam Adhiputra 2015: 27) adalah: (a) perasaan membagi keadaan bersama. (b) rasa memiliki. (c) kesempatan untuk berpraktik dengan orang lain. (d) kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik. (e) belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain. (f) perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup. (g) dorongan teman dan guru untuk memelihara komitmen.

Konselor konseling kelompok harus menguasai dan mengembangkan kemampuan (keterampilan) dan sikap yang memadai keterseleenggaraannya konseling kelompok secara efektif. Keterampilan dan sikap yang harus dimiliki konselor konseling kelompok, yakni: usaha untuk mengenal dinamika kelompok, menerima klien tanpa syarat, membantu tumbuhnya interaksi antar anggota, menerima berbagai pandangan dan sikap setiap anggota, memusatkan perhatian pada proses konseling kelompok, memelihara hubungan antara anggota, dan pengarahan secara konsisten agar tujuan konseling kelompok dapat terlaksana.

Williamson (dalam Mashudi, 2013: 21) menjelaskan bahwa tujuan konseling adalah “mencapai tingkat excellence dalam segala aspek kehidupan klien.” Caranya dengan membantu memberi kemudahan dalam proses perkembangan individu tersebut. Kumboltz 1996 (dalam Mashudi, 2013: 21) menjelaskan bahwa tujuan konseling adalah “membantu klien belajar membuat keputusan-keputusan dan membantu klien memecahkan problem-problemnya”. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah membantu santri atau klien belajar membuat keputusan dan mencapai tingkat excellence dalam segala aspek kehidupannya dengan cara memberi kemudahan dalam proses perkembangan individu.

Segala kegiatan memiliki langkah-langkah yang harus dijalani, untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam konseling kelompok konselor harus memperhatikan langkah-langkah pemberian layanan, hal ini bertujuan agar pengentasan masalah dapat diselesaikan secara tuntas. Menurut Surapranata (2016:30) Konseling kelompok memiliki beberapa langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam pelaksanaannya antara lain: pra konseling, pelaksanaan konseling (tahap awal, tahap transisi, tahap kerja dan tahap pengakhiran) dan paska konseling kelompok.

2. Teknik *Self Management* (Pengelolaan Diri)

Pengelolaan diri atau *self management* menurut Sukadji, 1983 (dalam Komalasari.,dkk. 2018: 180) adalah “prosedur dari mana individu mengatur perilakunya sendiri”. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi prosedur tersebut. Sedangkan menurut Cormier & Cormier (dalam Alamri, 2015) *self management* atau pengelolaan diri adalah “suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik *teurapetik*”.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self manajement* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi atau prosedur perubahan perilaku dimana individu atau santri mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik *terapetik* dalam menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi prosedur tersebut.

Teknik *self management* atau pengelolaan diri dapat digunakan untuk membantu santri dalam menyelesaikan atau mengentaskan beberapa masalah yang dihadapi. Komalasari, Gantina., dkk. (2018: 180) mengungkapkan bahwa masalah yang dapat ditangani menggunakan teknik pengelolaan diri atau *self management* antara lain: (1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri, (2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif, (3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, dan (4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab santri.

Beberapa teknik dalam layanan bimbingan dan konseling memiliki prosedur atau langkah yang harus dilakukan, hal ini akan berpengaruh pada hasil atau tujuan pemberian layanan. Komalasari, Gantina., dkk. (2018: 182) Teknik *Self Management* atau pengelolaan diri atau *self management* dibagi menjadi tiga yaitu; tahap observasi atau monitor diri, tahap evaluasi dan tahap pemberian penguatan, hukuman atau penghapusan.

3. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) menurut kata aslinya berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, *concentration* mempunyai arti pemusatan. Menurut Slameto (2013:86) konsentrasi adalah “pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lain yang tidak berhubungan”. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan perhatian terhadap suatu mata pelajaran dan menyampingkan hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Sedangkan menurut Dimiyati (2013:239) konsentrasi belajar merupakan “kemampuan memusatkan perhatian pada saat pelajaran”. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar dan maupun proses belajar yang dilakukan. Dari pemaparan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan pemusatan perhatian atau pikiran pada isi bahan belajar maupun proses belajar dan menyampingkan semua hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Menurut Olivia (2010:107), kemampuan berkonsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor penyebab gangguan konsentrasi belajar yaitu faktor internal (minat belajar yang tinggi, kesehatan yang baik, istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, jiwa yang tenang, dan tidak memiliki beban masalah yang berat) dan faktor eksternal (dukungan dari orang sekitar, lingkungan yang bersih dan tenang, penerangan yang cukup dan perlengkapan pembelajaran yang mendukung).

Ciri-ciri santri yang dapat berkonsentrasi ketika belajar dapat dilihat dari perilaku kognitif, perilaku afektif dan perilaku psikomotorik. Rusyan (dikutip Setiyaningsih, 2019:63) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi, antara lain: perilaku kognitif (mampu fokus terhadap pelajaran dan mengingat pelajaran yang disampaikan), perilaku afektif (memperhatikan sumber informasi), perilaku psikomotorik (mengikuti petunjuk yang diberikan, mampu mengatur tugas dan kegiatan, dan mampu menjaga barang-barang miliknya).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan konsentrasi belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada santri Pondok Pesantren Ranudlatul Huda Adipala. Dari simpulan utama dapat dijabarkan simpulan sebagai berikut:

Konsentrasi santri Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala sebelum mendapat layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukan hasil bahwa santri belum mampu berkonsentrasi dengan baik ketika belajar. Hal ini dibuktikan dengan skor angket yang diperoleh santri sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dengan jumlah 80-90 kategori rendah dan 92-103 pada kategori konsentrasi belajar sedang.

Adanya perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberi *treatmeant*, dimana terjadi peningkatan konsentrasi belajar setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Hal ini dibuktikan dengan hasil *paired sample t test* bahwa $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ ($-10.234 < 9.258$), dan dibuktikan pula pada *output independent sample t test* bahwa signifikansi $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$) berarti H_0 ditolak. Maka H_a diterima, artinya ada perbedaan antara sebelum dilakukan *treatmean* dan sesudahnya.

Daftar Pustaka

- Adiputra, Nguhah. (2015). *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Alamri, Nurjana. (2015). *Layanan Bimbingan dengan Teknik Self Managemen untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*. e-Jurnal Konseling Gusjijong. (Online). Tersedia: <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/259>. Jilid 1 No.1. (5 Agustus 2019).
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani, Jamal Ma'mur. (2010). *Panduan efektif bimbingan dan konseling di sekolah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Dimiati dan Mudjin. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Komalasari, Gantina., dkk. (2018). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Linasari, Rifninda Nur. (2015). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomlyo Sleman Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta. (Online). Tersedia: http://eprints.uny.ac.id/24717/1/Rifninda%20Nur%20Linasari_11108241127_SKRIPSI.pdf. (5 Agustus 2019).
- Martono, Nanang. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mashudi, Farid. (2013). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Monica, M. A. dan Gani, R. A. (2016). *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self- Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik*

kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *e-Jurnal IAIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling*. (Online). Jilid 03 No. 171-186. Tersedia: <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>. (5 Agustus 2019).

- Nursalim, Mochammad. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks Akademia Pertama.
- Olivia, Femi. (2010). *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Koputindo.
- Prayitno dan Amti, Erman. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setianingsih, Sri. (2019). *Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Strategi Pra Pembelajaran pada Siswa Kelas V Sdit Al Anis Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2018/2019*. (Online) Diakses dari <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/3713/1/FULL%20TEKS.pdf>. (5 Agustus 2019)
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Supranto. (2010). *Statistik Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Erlangga.
- Sulistyarini dan Januar, Mohamad. (2014). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Kemdikbud.