Dedikasi: Jurnal Pengabdian Pendidikan dan Teknologi Masyarakat
e-ISSN: 2987–8233, p-ISSN: 3025–2695
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Website: *https://dedikasi.net/index.php/dedikasi* Halaman: 64 - 68

Layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik di SMA Katolik Karitas Tomohon

Nurdiyani Tindi[1], Meisie Lenny Mangantes[2], Djailan Mansur[3]
Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia
nurdiyanitindi@gmail.com

Kata Kunci:
Bimbingan Klasikal, Self Management, Konsentrasi Belajar

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik melalui penerapan layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-management di SMA Katolik Karitas Tomohon. Permasalahan dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya konsentrasi belajar peserta didik yang ditunjukkan melalui perilaku kurang fokus, mudah terdistraksi, serta kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 34 peserta didik kelas XI-E. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif melalui perhitungan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Pada tahap pra siklus terdapat 16 peserta didik (47,06%) berada pada kategori rendah. Setelah diberikan tindakan pada siklus I, jumlah peserta didik kategori rendah menurun menjadi 10 orang (29,42%). Selanjutnya pada siklus II kembali mengalami penurunan menjadi 3 peserta didik (8,82%), sedangkan peserta didik pada kategori tinggi meningkat yang awalnya hanya 8 orang (23,53%) pada pra siklus, dan meningkat lagi menjadi 14 orang (41,18%) pada siklus satu, dan lebih meningkat lagi mencapai 27 orang (79,41%). Meskipun masih terdapat 3 peserta didik pada kategori rendah, penelitian tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya karena indikator keberhasilan penelitian telah tercapai secara klasikal dan ketiga peserta didik tersebut telah menunjukkan adanya perubahan perilaku belajar dibandingkan sebelum diberikan layanan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas XI-E di SMA Katolik Karitas Tomohon.

Key Word:
Classical Guidance, Self Management, Learning Concentration

Abstract

This study aimed to improve students' learning concentration through the implementation of classical guidance services using self-management techniques at SMA Katolik Karitas Tomohon. The problem addressed in this study was the low level of students' learning concentration, which was reflected in unfocused behavior, easy distraction, and low participation during the learning process. This study employed the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method conducted in two cycles. The research subjects consisted of 34 students of class XI-E. Data were collected through questionnaires. Data analysis was carried out using descriptive quantitative analysis through percentage calculations. The results of the study showed that classical guidance services using self-management techniques were effective in improving students' learning concentration. In the pre-cycle stage, 16 students (47.06%) were in the low category. After the implementation of the action in Cycle I, the number of students in the low category decreased to 10 students (29.42%). Furthermore, in Cycle II, the number decreased again to 3 students (8.82%), while the number of students in the high category increased from only 8 students (23.53%) in the pre-cycle stage to 14 students (41.18%) in Cycle I, and further increased to 27 students (79.41%) in Cycle II. Although there were still 3 students in the low category, the research was not continued to the next cycle because the indicators of research success had been achieved classically, and the three students had shown improvements in their learning behavior compared to before the implementation of the guidance service. Based on the findings, it can be concluded that classical guidance services using self-management techniques were effective in improving the learning concentration of class XI-E students at SMA Katolik Karitas Tomohon.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pembinaan yang dirancang secara sistematis untuk membantu peserta didik mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki. Melalui proses pembelajaran, peserta didik diarahkan agar mampu meningkatkan kemampuan intelektual, sikap, serta keterampilan secara seimbang sehingga dapat

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

berkembang secara optimal dalam kehidupan pribadi maupun lingkungan sosial. Keberhasilan pembelajaran dapat dilihat dari perubahan kemampuan berpikir dan perilaku peserta didik setelah mengikuti kegiatan belajar (Mangantes & Taroreh, 2025).

Salah satu aspek yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar adalah konsentrasi belajar. Kemampuan memusatkan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung membantu peserta didik memahami materi dengan lebih baik, mengikuti pembelajaran secara aktif, serta mencapai hasil belajar yang optimal. Sebaliknya, rendahnya konsentrasi belajar menyebabkan peserta didik sulit memahami materi, mudah kehilangan fokus, dan kurang terlibat dalam aktivitas pembelajaran di kelas (Ifansyah, 2019). Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi fisik, psikologis, motivasi belajar, dan kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, kondisi kelas, serta interaksi sosial dengan teman sebaya yang dapat memengaruhi perhatian peserta didik selama kegiatan belajar berlangsung.

Hasil pengamatan awal yang dilakukan di SMA Katolik Karitas Tomohon menunjukkan masih adanya peserta didik yang mengalami hambatan dalam mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran. Permasalahan tersebut ditemukan pada peserta didik kelas XI-E yang berjumlah 34 orang, terdiri atas 14 peserta didik laki-laki dan 20 peserta didik perempuan. Gejala yang terlihat antara lain peserta didik kurang memperhatikan penjelasan guru, mudah terdistraksi oleh situasi di sekitar kelas, serta kurang menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar peserta didik masih memerlukan perhatian dan penanganan yang lebih optimal.

Permasalahan konsentrasi belajar menjadi salah satu fokus dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran dalam membantu peserta didik mengatasi hambatan belajar agar proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif. Salah satu bentuk layanan yang dapat diberikan yaitu layanan bimbingan klasikal. Layanan ini diberikan kepada seluruh peserta didik dalam satu kelas secara terstruktur dengan tujuan membantu perkembangan peserta didik melalui fungsi pencegahan, pemeliharaan, dan pengembangan potensi diri (Putri et al., 2024).

Layanan bimbingan klasikal termasuk bagian dari layanan dasar dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara langsung oleh guru BK atau konselor kepada peserta didik. Pelaksanaan layanan ini bertujuan membantu peserta didik mengembangkan kemampuan pribadi, sosial, belajar, dan karier secara optimal. Selain itu, layanan bimbingan klasikal juga diarahkan untuk membentuk keseimbangan antara aspek pikiran, sikap, dan perilaku peserta didik sehingga mereka mampu mencapai kemandirian dalam kehidupan sehari-hari (Widiyanti et al., 2023).

Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal yaitu teknik self-management. Teknik ini menekankan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengatur perilakunya secara mandiri. Menurut Cormier dan Cormier (2011), self-management dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pemantauan diri (self-monitoring), penilaian diri (self-evaluation), dan penguatan diri (self-reinforcement). Pendapat tersebut sejalan dengan teori Albert Bandura yang menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilakunya melalui proses pengamatan, penilaian, dan penguatan terhadap diri sendiri. Penerapan teknik self-management membantu peserta didik belajar mengatur perhatian, mengelola waktu belajar, serta mengurangi berbagai gangguan yang dapat menghambat konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai penerapan layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-management untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di SMA Katolik Karitas Tomohon.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). PTBK merupakan jenis penelitian tindakan yang dilaksanakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik melalui tindakan yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan (Djailan Mansur, 2024). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memperbaiki kondisi konsentrasi belajar peserta didik melalui pemberian layanan secara langsung. Model tindakan yang digunakan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart. Model tersebut meliputi empat tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Keempat tahapan dilaksanakan secara berulang dalam beberapa siklus agar layanan yang diberikan dapat dievaluasi dan disempurnakan pada setiap tahap pelaksanaan.

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI-E di SMA Katolik Karitas Tomohon dengan jumlah 34 peserta didik. Komposisi subjek terdiri atas 14 peserta didik laki-laki dan 20 peserta didik

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

perempuan. Pemilihan kelas tersebut didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan masih rendahnya konsentrasi belajar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perubahan perilaku peserta didik selama pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Wawancara dilakukan kepada guru BK dan beberapa peserta didik untuk memperoleh informasi terkait kondisi konsentrasi belajar di kelas. Angket digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai tingkat konsentrasi belajar peserta didik. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai pelengkap data penelitian berupa catatan kegiatan dan bukti pelaksanaan tindakan selama penelitian berlangsung.

Instrumen penelitian menggunakan angket konsentrasi belajar yang terdiri atas 15 butir pernyataan. Angket disusun berdasarkan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penggunaan skala tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar peserta didik secara lebih terukur.

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif melalui perhitungan persentase. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$\mathrm{P} = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dimana P = Persentase
f = Jumlah peserta didik yang memenuhi indikator
n = Jumlah peserta didik

Hasil analisis kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Penelitian dihentikan apabila indikator keberhasilan telah tercapai secara klasikal pada kategori tinggi. Adapun klasifikasi interval skor yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Interval Skor dan Kategori Motivasi Belajar

Interval Skor	Kategori
15 – 30	Tinggi
31 – 45	Sedang
46 - 60	rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa beberapa peserta didik masih mengalami hambatan dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut terlihat dari perilaku peserta didik yang kurang memperhatikan materi yang disampaikan guru, cenderung berbicara dengan teman pada saat pembelajaran, serta mudah terdistraksi oleh situasi di lingkungan kelas. Keadaan ini menyebabkan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran menjadi kurang optimal.

Tahap pra siklus

Pada tahap pra siklus, peneliti terlebih dahulu melaksanakan observasi dan wawancara untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat konsentrasi belajar peserta didik sebelum tindakan diberikan. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama proses pembelajaran, masih ditemukan peserta didik yang kurang mampu memusatkan perhatian ketika kegiatan belajar berlangsung.

Data hasil angket pra siklus menunjukkan bahwa sebanyak 16 peserta didik (47,06%) berada pada kategori rendah, 10 peserta didik (29,41%) berada pada kategori sedang, dan 8 peserta didik (23,53%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kendala dalam mempertahankan konsentrasi selama mengikuti pembelajaran di kelas.

Tahap siklus I

Pada pelaksanaan siklus I, peneliti memberikan layanan bimbingan klasikal dengan menerapkan teknik self-management yang dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Materi yang disampaikan berfokus pada pentingnya konsentrasi dalam kegiatan belajar, berbagai faktor yang dapat menghambat fokus peserta didik, serta upaya mengatur perilaku belajar secara mandiri. Pada tahap self-monitoring, peserta didik diarahkan untuk mengenali dan mencatat perilaku yang sering menyebabkan terganggunya konsentrasi selama pembelajaran. Selanjutnya, pada tahap self-evaluation, peserta didik melakukan penilaian terhadap perilaku belajar yang mereka tampilkan berdasarkan target yang telah ditetapkan sebelumnya. Kemudian, pada tahap self-reinforcement, peserta didik diberikan kesempatan untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil menjaga fokus belajar sesuai target yang telah dicapai.

Data hasil angket pada siklus I menunjukkan adanya perkembangan tingkat konsentrasi belajar peserta didik dibandingkan kondisi awal. Jumlah peserta didik yang berada pada kategori rendah berkurang menjadi

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

10 orang (29,42%), kategori sedang sebanyak 10 orang (29,42%), sedangkan kategori tinggi mengalami peningkatan menjadi 14 orang (41,18%).

Hasil observasi selama pelaksanaan tindakan juga memperlihatkan perubahan perilaku belajar peserta didik ke arah yang lebih baik. Peserta didik mulai menunjukkan perhatian yang lebih baik terhadap penjelasan guru, mulai mengurangi kebiasaan berbicara saat pembelajaran berlangsung, serta lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas. Walaupun demikian, hasil pada siklus I belum mencapai kondisi yang optimal karena masih terdapat beberapa peserta didik yang belum mampu mempertahankan kontrol terhadap perilaku belajar secara konsisten.

Tahap siklus II

Pada pelaksanaan siklus II, layanan bimbingan klasikal diberikan dengan kegiatan yang lebih terarah dan berkelanjutan. Kegiatan layanan difokuskan pada latihan meningkatkan perhatian belajar, pemberian dorongan motivasi, latihan pengendalian diri, serta penilaian kembali terhadap perilaku belajar peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Pelaksanaan tindakan pada siklus II menunjukkan adanya perkembangan perilaku belajar yang lebih positif dibandingkan tahap sebelumnya. Peserta didik mulai memperlihatkan keterlibatan yang lebih baik dalam proses pembelajaran. Selain itu, peserta didik tampak lebih mampu memusatkan perhatian terhadap materi yang disampaikan guru, tidak mudah terpengaruh oleh gangguan di sekitar kelas, serta mampu menjaga fokus belajar dalam waktu yang lebih lama.

Data hasil angket pada siklus II memperlihatkan peningkatan konsentrasi belajar yang cukup signifikan. Jumlah peserta didik yang berada pada kategori tinggi meningkat menjadi 27 orang (79,41%), sedangkan kategori sedang berjumlah 4 orang (11,76%). Pada sisi lain, jumlah peserta didik yang berada pada kategori rendah mengalami penurunan menjadi 3 orang (8,82%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik self-management memberikan dampak positif terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola perilaku belajar secara mandiri. Peserta didik mulai memahami perilaku yang dapat mengganggu konsentrasi belajar dan secara bertahap mampu mengurangi perilaku tersebut selama proses pembelajaran berlangsung.

Temuan penelitian ini mendukung pendapat Miltenberger (2012) yang menjelaskan bahwa self-management merupakan teknik perubahan perilaku yang membantu individu mengendalikan perilakunya melalui tahapan pemantauan diri, penilaian diri, dan penguatan diri. Selain itu, penerapan layanan bimbingan klasikal juga memberikan ruang bagi peserta didik untuk belajar bersama dalam suasana yang lebih interaktif sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aktif dan kondusif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas XI-E di SMA Katolik Karitas Tomohon.

Peningkatan konsentrasi belajar terlihat dari hasil angket pada setiap siklus penelitian. Pada tahap pra siklus terdapat 16 peserta didik (47,06%) berada pada kategori rendah. Setelah tindakan pada siklus I, jumlah tersebut menurun menjadi 10 peserta didik (29,42%). Selanjutnya pada siklus II kategori rendah kembali menurun menjadi 3 peserta didik (8,82%). Sebaliknya, kategori tinggi meningkat dari 8 peserta didik (23,53%) pada pra siklus menjadi 27 peserta didik (79,41%) pada siklus II.

Selain peningkatan hasil angket, perubahan perilaku belajar peserta didik juga terlihat selama penelitian berlangsung. Peserta didik menjadi lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran, lebih aktif dalam kegiatan belajar, serta mampu mengontrol perilaku yang mengganggu proses pembelajaran di kelas. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-management dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di sekolah.

DAFTAR REFERENSI

Alkalah, C. (2016). Upaya meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan penguasaan konten pada siswa kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jangkang Kabupaten Sanggau, 19(5), 1–23.

Cormier, S., & Cormier, B. (2011). *Interviewing strategies for helpers (Self management concept).* Counseling Psychology Textbook.

Fadhilah, N. (2018). Peran bimbingan konseling dalam pengambilan keputusan siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/download/23456/11234

Ifansyah, N. (2019). Meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan bimbingan klasikal metode project based learning SMA Negeri 6 Barabai. *Jurnal Inovasi Bimbingan dan Konseling, 1*(2), 75–78. https://doi.org/10.30872/ibk.v1i2.634

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

Indayani, W., Ibrahim, B., & Suroyo, S. (2022). Penerapan model pembelajaran two stay two stray dalam meningkatkan keaktifan belajar siswa pada mata pelajaran sejarah kelas XI IPS 2 SMAN 2 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 4*(3), 11182–11188.

Ipa, X. I., Tamansiswa, S. M. A., Betung, T., Pelajaran, T., Bimbingan, P. T., Kunci, K., & Belajar, K. (2024). Upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa menggunakan teknik self management melalui bimbingan kelompok kelas XI IPA 1 SMA Tamansiswa Teluk Betung tahun ajaran 2023/2024.

Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner*. Deakin University Press.

Mangantes, M. L., & Taroreh, I. W. E. (2025). Rendahnya motivasi belajar siswa sekolah dasar di era digital serta implikasinya terhadap proses pembelajaran, 5(1), 2547–2550.

Mansur, D. (2024). Layanan konseling individual dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy untuk meningkatkan self-esteem siswa di SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10*(12), 975–980. https://doi.org/10.5281/zenodo.13309371

Mere, Y. M., & Mansur, D. (2024). Upaya guru BK dalam mengatasi kesulitan belajar siswa di SMP Negeri 4 Pasir Putih Fakfak Papua. 10(9), 1009–1013.

Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures*. Learning and Behavior.

Putri, H. J., & Murhayati, S. (2025). Metode pengumpulan data kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 9*(2), 13074–13086. https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27063

Supriyo, S. (2018). Teknik bimbingan klasikal. *Semarang, Swadya Publishing, 4*(3), 64–69. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk

Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK, 1, 5–9.

Syahputra, & Rossada. (2024). Peranan layanan bimbingan klasikal teknik problem based learning untuk membentuk nilai. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 4*(September), 160–168.

Wahyuningrum, S. R., & Damayanti, M. C. O. (2024). Self-management: Peningkatan konsentrasi belajar siswa SMPN 1 Galis. *SSRN Electronic Journal*. https://doi.org/10.2139/ssrn.4932267

Widiyanti, S. D., Supingi, & Trisnani, R. P. (2023). Meningkatkan kepercayaan diri dalam layanan bimbingan klasikal metode bermain peran peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Ponorogo. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA), 2*(2), 381–388.