
**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU
DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA
DI SANGGAR KAMPUNG PANDAN MALAYSIA**

Allika Alnamira Gunawan¹, Sri Ngayomi Yudha Wastuti²
^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera, Indonesia
Email: allikaalnamira11@gmail.com, sringayomi@umsu.ac.id

Article Info

History Articles

Submitted:

14 November 2025

Accepted:

22 Maret 2026

Published:

30 Maret 2026

Kata Kunci: Konseling Individu,
Konsentrasi Belajar, Efektivitas.

Keywords:

*Individual Counselling,
Concentration, Effectiveness.*

Abstrak

Kurangnya konsentrasi belajar pada siswa yang memicu kebisingan di kelas dan mengakibatkan siswa mudah bosan saat belajar dan tidak fokus saat pembelajaran berlangsung. Dengan adanya layanan konseling individu, Konselor/Guru membantu siswa memahami bahwa rasa bosan adalah sinyal psikologis yang wajar, namun perlu dikelola. Dan Memberikan materi bimbingan mengenai teknik belajar aktif untuk meminimalkan kebosanan saat materi berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa di Sanggar Kampung Pandan Malaysia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretetst-posttest*. Penelitian ini dilakukan di kelas 1 dengan 4 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan memberikan pretets sebelum diberikan layanan dan postets setelah diberikan layanan. Peningkatan kejenuhan belajar siswa di Sanggar Kampung Pandan Melayu menunjukkan adanya peningkatan dilihat dari mean atau rata-rata pretest 37.75 dengan mean atau rata-rata posttest 46.75. Dan hasil pada uji-t menunjukkan 0.000 dengan demikian adanya efektivitas konseling individu dalam meningkatkan keonsentrasi belajar siswa di Sanggar Kampung Pandan Malaysia.

Abstract

A lack of concentration among pupils leads to noise in the classroom and causes them to become easily bored whilst studying and lose focus during lessons. Through individual counselling, counsellors and teachers help pupils understand that boredom is a natural psychological response, but one that needs to be managed. They also provide guidance on active learning techniques to minimise boredom during lessons. This study aims to determine the effectiveness of individual counselling in improving students' concentration in learning at Sanggar Kampung Pandan, Malaysia. This study employs a quantitative method with a one-group pretest-posttest design. The study was conducted in Year 1 with four students. The research method used was quantitative, involving the administration of a pretest before the service was provided and a posttest after the service was provided. The improvement in students' learning concentration at Sanggar Kampung Pandan Melayu indicates an increase, as seen from the mean pretest score of 37.75 and the mean posttest score of 46.75. Furthermore, the t-test result showed a p-value of 0.000, thereby confirming the effectiveness of individual counselling in improving students' learning concentration at Sanggar Kampung Pandan, Malaysia.

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar memiliki peran strategis dalam membentuk fondasi pengetahuan dan karakter peserta didik. Pada tahap ini, siswa memerlukan metode pembelajaran yang tidak hanya menyampaikan materi secara akademis, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis, emosi, dan suasana belajar yang kondusif. Keberhasilan proses belajar sangat bergantung pada kondisi mental siswa, termasuk kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian. Ketika suasana belajar tidak menyenangkan, banyak siswa menunjukkan gejala seperti bosan, mengantuk, atau mengganggu temannya saat guru menyampaikan pelajaran (Salsabella & Purnomosidi, 2025).

Pendidikan adalah suatu proses yang dirancang secara terstruktur untuk mengembangkan potensi peserta didik secara maksimal. Keberhasilan dalam dunia pendidikan sangat bergantung pada sejauh mana proses pembelajaran di kelas berjalan dengan efektif. Pada tingkat sekolah dasar, khususnya di kelas rendah, guru sering menghadapi permasalahan berupa rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa (Putri, Kuswandi, & Chabibah, 2025). Konsentrasi belajar yang rendah secara langsung berpengaruh pada capaian hasil belajar siswa. Oleh karena itu, guru perlu mengupayakan strategi pembelajaran yang dapat membangkitkan minat belajar, memulihkan fokus, serta menciptakan iklim kelas yang kondusif. Sa'diyah dalam (Salsabella & Purnomosidi, 2025) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, motivasi, serta cara penyampaian materi oleh guru. Kurangnya variasi dalam strategi mengajar sering kali membuat siswa hanya menjadi pendengar pasif, tanpa keterlibatan aktif yang memadai. Situasi ini berdampak pada menurunnya pemahaman serta hasil belajar siswa secara keseluruhan.

Pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, memainkan peran vital dalam membentuk interaksi sosial dan memenuhi kebutuhan hidup dalam konteks pembelajaran. Di sekolah dasar khususnya, menjaga konsentrasi siswa selama proses pembelajaran merupakan tantangan penting. Pendidikan sangat penting untuk mengembangkan individu yang berkualitas tinggi. Semua kegiatan di sekolah memiliki peran yang fundamental dan pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada proses belajar yang dialami oleh siswa (Ambasari & Hasibuan, 2024). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menurut (Putri, Kuswandi, & Chabibah, 2025) minimnya variasi dalam metode pembelajaran membuat suasana kelas terasa monoton sehingga siswa lebih mudah terdistraksi. Hal ini ditandai dengan perilaku seperti menguap, mengobrol dengan teman, melamun, atau tidak memperhatikan penjelasan guru

Siswa yang memiliki keinginan kuat untuk belajar cenderung lebih mudah memahami materi pelajaran, berpartisipasi lebih aktif dalam pelajaran, dan mencapai tujuan belajar mereka. Terkait dengan keberhasilan proses pembelajaran, menurut Asmani dalam Zamzam dalam (Langmuj, Sancaya, & Krisphianti, 2025) telah ditetapkan bahwa terdapat dua indikator utama yang berpengaruh: kapasitas penyerapan dan konsentrasi. Efektivitas belajar sangat dipengaruhi oleh konsentrasi. Ketika tidak dapat berkonsentrasi, efektivitas belajar tidak dapat dimaksimalkan. Waktu, usaha, dan uang terbuang sia-sia. Perilaku seperti tidak menunjukkan minat pada apa pun, sering berpindah-pindah, tidak memperhatikan saat orang lain berbicara, mengalihkan topik, berbicara berlebihan, dan mengganggu siswa lain merupakan ciri khas dari konsentrasi yang buruk (Nurrahmah, Chan, & Pamela, 2025).

Menurut (Heriyanti, Dewanti, Alivia, Maghfiraldi, & Azzahra, 2025) Berbagai faktor berkontribusi terhadap penurunan konsentrasi siswa. Faktor internal meliputi masalah kesehatan fisik dan mental, serta metode pembelajaran yang tidak tepat. Faktor eksternal mencakup lingkungan belajar yang tidak memadai, penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan, dan tekanan akademik yang tinggi. Konsentrasi selama proses belajar merupakan faktor fundamental dalam kesuksesan akademik, terutama bagi anak-anak sekolah dasar yang mengalami perkembangan kognitif yang cepat. Kecepatan siswa dalam peningkatan pemahaman materi ajar dari guru selama pembelajaran sangat dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi individu. Namun, konsentrasi rentan terhadap berbagai gangguan internal dan eksternal, termasuk kebisingan lingkungan, gangguan teknologi, dan tingkat motivasi intrinsik yang rendah yang sering diamati pada anak-anak sekolah dasar yang lebih muda (Febrianti, Hidayat, Rohmah, Jantia, & Akbar, 2025).

Berdasarkan faktor faktor yang dipaparkan oleh para ahli, Konseling individu bertindak sebagai intervensi mikro yang menargetkan hambatan spesifik pada siswa. Berbeda dengan pengajaran di kelas yang bersifat klasikal, konseling individu memberikan ruang aman bagi siswa sekolah dasar untuk memproses gangguan yang menghambat konsentrasi mereka. Konselor membantu siswa mengenali emosi negatif (seperti kecemasan atau perasaan tidak mampu) yang menguras energi mental. Seperti dengan teknik *reframing*, siswa diajak mengubah pola pikir "saya tidak bisa" menjadi "saya sedang belajar." Dan Konseling individu membekali siswa dengan strategi koping (*coping mechanisms*) untuk menghadapi lingkungan yang kurang ideal.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi. Keterampilan yang dimiliki oleh guru BK sangat mempengaruhi efektivitas layanan konseling yang diberikan. Keterampilan dasar konseling mencakup berbagai aspek, seperti kemampuan mendengarkan secara aktif, empati, dan teknik-teknik konseling lainnya. Misalnya, keterampilan *attending*, yang merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian penuh kepada klien, sering kali kurang diperhatikan. Hal ini dapat mengakibatkan siswa merasa tidak didengar atau diabaikan selama sesi konseling, yang berdampak negatif pada proses konseling itu sendiri. Selain itu, proses konseling individual seharusnya memberikan ruang bagi siswa untuk membuka diri dan mengeksplorasi masalah yang mereka hadapi. Namun, jika guru BK tidak memiliki keterampilan yang memadai, suasana yang mendukung tersebut sulit tercipta.

Konseling merupakan salah satu tindakan yang utama di dalam layanan bimbingan dan konseling. Menurut Rogers konseling merupakan adanya hubungan tatap muka dengan konseli yang bertujuan untuk memberikan bantuan agar konseli bisa berubah sikap dan perilakunya menjadi lebih baik. Tolbert yang dikutip Winkel, mendefinisikan konseling merupakan pemberian bantuan secara *face to face* yang diberikan oleh ahli dalam bidang konseling kepada seorang konseli agar dapat memahami tentang dirinya dan lingkungannya di masa depan. Kegiatan konseling tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, karena tidak semua orang memiliki kemampuan untuk memberikan layanan konseling kepada konseli. Konseling merupakan sebuah profesi yang sudah memnuhi standar kualifikasi profesional, baik dari segi pengetahuan, keterampilan, pengalaman, maupun kualitas pribadi. Oleh karena itu, hanya mereka yang memiliki kapasitas dan kompetensi dalam hal-hal tersebut, yaitu guru bimbingan dan konseling atau konselor. Dalam layanan bimbingan dan konseling, seorang

konselor berperan besar dalam keberhasilan layanan bimbingan dan konseling. Seorang konselor mempunyai tanggung jawab dan tugas yang besar terhadap peningkatan mutu serta kompetensi konselor. Dalam perkembangannya tiap permasalahan yang ditangani, guru BK dituntut agar kompeten menggunakan teknik keterampilan konseling pada saat pelaksanaan layanan konseling.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yeptha Briandana Setyawan pada tahun 2017 dalam jurnalnya yang berjudul Tingkat Pemahaman keterampilan dasar konseling pada guru BK Se Kecamatan Banyumas, diketahui bahwa sebesar (30%) 3 Guru pada kategori rendah, 2 guru (20%) berada pada kategori sedang, dan 5 guru (50%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwasanya sebagian besar guru bimbingan dan konseling belum bisa menggunakan keterampilan konseling secara optimal. Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Dominika Tristiati (2014) didapatkan bahwa tingkat pemahaman keterampilan dasar konseling guru BK di SMA Negeri di daerah Bantul, Yogyakarta berada dalam kategori tinggi yaitu sebesar tidak ada guru (0%) dalam kategori sangat rendah maupun kategori rendah, 1 guru (1,67%) dalam kategori sedang, 32 guru (53,33%) dalam kategori tinggi, dan 27 guru (45%) dalam kategori sangat tinggi. Tingginya tingkat pemahaman keterampilan dasar konseling guru BK di daerah Bantul dikarenakan banyaknya guru BK yang brlatar belakang pendidikan jurusan Bimbingan dan Konseling sebanyak 49 dan berlatar belakang jurusan NonBK sebanyak 6 guru BK (Rahmayanti, Rochani, & Prabowo, 2025).

Menurut (Amalia, F, & Hilyana, 2022) tingkat konsentrasi dalam belajar dapat diukur menggunakan beberapa indikator. Indikator-indikator tersebut meliputi: (1) kesiapan untuk menggunakan pengetahuan sesuai kebutuhan, (2) kemampuan untuk menerapkan pengetahuan, (3) kemampuan untuk menganalisis pengetahuan, (4) perhatian dan keterbukaan terhadap materi pembelajaran, (5) respons terhadap materi yang diajarkan, (6) kemampuan untuk mengekspresikan pendapat dan ide yang diperoleh, (7) minat terhadap subjek, (8) ketidakhadiran rasa bosan selama proses belajar, (9) melakukan tindakan fisik yang sesuai dengan instruksi guru. Konsentrasi belajar merujuk pada kemampuan seorang siswa untuk memusatkan perhatian dan pikiran mereka sepenuhnya pada proses belajar. Hal ini ditunjukkan melalui penguasaan, penerapan, penilaian sikap dan nilai, serta pengembangan pengetahuan dan keterampilan dasar di berbagai mata pelajaran. Menurut Pratiwi Siswa seringkali kesulitan untuk fokus pada pelajaran mereka. Kondisi ini diakibatkan oleh variabel-variabel yang beragam dan memiliki dampak terhadap kemampuan mereka untuk mempertahankan konsentrasi saat belajar (Langmui, Sancaya, & Krisphianti, 2025).

Murid-murid yang memiliki konsentrasi buruk kesulitan memahami materi pelajaran, cepat merasa bosan, dan tidak dapat mengikuti perkembangan pembelajaran. Jika kondisi ini berlanjut, hal ini tidak hanya berdampak negatif pada prestasi akademik, tetapi juga pada perkembangan sosial dan kepercayaan diri murid. Guru sekolah dasar harus memahami kondisi psikologis murid, bukan hanya sekadar mengajar. Pada tahap ini, pentingnya layanan bimbingan dan konseling (BK) menjadi jelas. Hal yang sama berlaku di sekolah-sekolah (Kenanga & Hayati, 2025). Pernyataan tersebut selaras dengan permasalahan yang ada di Sanggar Kampung Pandan Malaysia. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Sanggar Kampung Pandan Malaysia, Kurangnya konsentrasi belajar pada siswa yang memicu kebisingan di kelas dan mengakibatkan siswa mudah bosan saat belajar dan tidak fokus saat

pembelajaran berlangsung. Dengan adanya layanan konseling individu, Konselor/Guru membantu siswa memahami bahwa rasa bosan adalah sinyal psikologis yang wajar, namun perlu dikelola. Dan Memberikan materi bimbingan mengenai teknik belajar aktif (seperti *ice breaking* atau metode *multisensory*) untuk meminimalkan kebosanan saat materi berlangsung.

Demi mengatasi persoalan tersebut salah satu upaya yang dapat ditempuh adalah dengan memberikan layanan konseling individu. Menurut (Mujiyanto, Suprihyatin, & Rahmawati, 2024) Tujuan utama konseling individu adalah untuk mengevaluasi kemajuan siswa dan memberikan dukungan yang lebih mendalam. Guru memikul tanggung jawab dan tugas sebagai konselor sekolah. Siswa menghadapi berbagai masalah, seperti tidak menyukai membaca buku dan pelajaran, terlalu asyik bermain, terlalu asyik dengan smartphone, dan menunda-nunda tugas dan pekerjaan. Semua pihak yang terlibat, terutama guru BK, harus menangani masalah-masalah ini (Raziah & Hasibuan, 2023). Adaptasi psikologis berfokus pada perilaku yang terlihat. Hal ini mengacu pada cara konselor memberikan nasihat kepada klien selama proses konseling. Nasihat merujuk pada upaya untuk membantu orang lain mencapai tujuan mereka. Anak-anak usia sekolah juga menghadapi masalah. Konseling sosial individu merupakan salah satu aspek program pendidikan, bertujuan untuk mendukung siswa dalam menyelesaikan masalah dan menemukan solusi yang lebih baik (Lesmana, Muslikha, & Ulfa, 2024).

Bimbingan adalah proses di mana seorang profesional memberikan dukungan kepada individu atau kelompok individu (termasuk remaja dan dewasa). Tujuan bimbingan adalah untuk membantu mereka yang menerima bimbingan tersebut memanfaatkan kemampuan yang sudah dimiliki dan mengembangkan potensi mereka sesuai dengan norma yang berlaku. Di sisi lain, konseling adalah proses di mana seorang konselor profesional memberikan dukungan kepada individu yang mengalami kesulitan (yang disebut klien) melalui wawancara. Proses ini pada akhirnya bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien (Asbi, Apriananda, & Sembiring, 2024).

Menurut Willis dalam (Hati, Arsini, & Nasution, 2024) konseling individu adalah proses di mana seorang konselor dan klien membangun hubungan mutual melalui sesi satu lawan satu, dengan konselor mendukung pertumbuhan pribadi dan pemecahan masalah klien. Saat klien menjalani konseling, pikiran, sikap, dan emosi mereka menjadi lebih introspektif perasaan akan menjadi semakin berpusat.

Konseling individu merupakan salah satu pendekatan intervensi yang paling efektif dalam menangani kes-kes trauma yang bersifat pribadi dan sensitif seperti pengkhianatan. Melalui hubungan terapeutik yang membina, konselor membantu konseli untuk menstruktur semula pemikiran negatif dan mengintegrasikan pengalaman trauma tersebut ke dalam naratif kehidupan yang lebih positif (Mardiyah, Ayyubi, Nur, & Saragih, 2025)

Pada layanan ini, diterapkan beberapa tahapan menurut (Fadzilah, Hermatasyah, & Alkahfi, 2025) yang mendukung kegiatan ini yaitu: (1) tahapan awal (tahap mendefinisikan masalah) (2) tahap inti (tahap kerja) dan (3) tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan). Menurut Sofyan S. Willis dalam (Dewany, Hariko, & Karneli, 2023) Konseling individu adalah pertemuan satu lawan satu antara seorang konselor dan klien, di mana hubungan konseling yang didasarkan pada kepercayaan terbentuk. Konselor mendukung pertumbuhan pribadi klien dan membantu mereka mengantisipasi masalah yang dihadapi. Konseling individu adalah salah satu jenis konseling yang diberikan oleh seorang konselor kepada individu, dan

tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman diri klien (Rukaya, 2025).

Menurut Prayitno dalam (Hati, Arsini, & Nasution, 2024) Konseling individu melibatkan berbagai tahap. Secara spesifik, tahap-tahap tersebut meliputi tahap pengenalan, eksplorasi, interpretasi, pengembangan, dan evaluasi. Konseling individu melibatkan pertemuan langsung antara siswa atau klien dengan konselor untuk membahas penyelesaian masalah pribadi (Prayitno, Hrp, & Manurung, 2025). Merujuk pada konteks yang disajikan, studi ini dilaksanakan oleh peneliti untuk menginvestigasi lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas konseling individu terhadap konsentrasi belajar siswa dengan tujuan untuk melihat keefektifan konseling individu dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa di Sanggar Kampung Pandan Malaysia. Penelitian ini memberikan manfaat untuk lebih konsentrasi dalam belajar dan memotivasi siswa serta lebih fokus dalam memahami materi pembelajaran.

METODE

Metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh dan mencari kebenaran yang bersifat tentatif, bukan kebenaran absolut. Hasilnya berupa kebenaran ilmiah. Kebenaran ilmiah merupakan kebenaran yang terbuka untuk terus diuji, dikritik bahkan direvisi. Oleh karena itu tidak ada metode terbaik untuk mencari kebenaran, tetapi yang ada adalah metode yang tepat untuk tujuan tertentu sesuai fenomena yang ada. Bahwa pemilihan metode penelitian harus disesuaikan dengan penelitian yang sedang dilakukan agar hasilnya optimal (Putri, Kuswandi, & Chabibah, 2025).

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Menurut penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang didasarkan dan berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Proses penelitian bersifat deduktif, di mana untuk menjawab rumusan masalah digunakan konsep atau teori sehingga dapat dirumuskan hipotesis.

Penelitian kuantitatif berisi unsur-unsur kuantitatif (angka, frekuensi, persentase) dimana data diarahkan untuk menguji hipotesis, dan sifat-sifat lain yang secara umum berhubungan dengan ilmu universalis kuantitatif. Penelitian kuantitatif juga melakukan pengecekan reliabilitas dan memperhitungkan variabel-variabel yang penting. Metode kuantitatif merupakan salah satu pendekatan penelitian ilmiah yang sering digunakan oleh peneliti. Karena dengan metode ini, peneliti berusaha menggali berbagai macam pengetahuan yang masih terkubur jauh dari pengetahuan manusia secara sistematis, terkendali, objektif dan tahan uji. Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan primer tentang hubungan sebab-akibat, hubungan variabel, hipotesis dan pertanyaan yang lebih spesifik, serta menggunakan pengukuran, observasi dan pengujian sebuah teori. Penelitian yang menggunakan pendekatan ini memerlukan sebuah eksperimen, dan survei kemudian hasilnya dikaitkan dengan statistika demi mendapatkan hasil yang diinginkan (Syahroni, 2022). Dan desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*.

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan lembar angket. Observasi dilakukan untuk mencermati konsentrasi belajar selama dan

setelah layanan konseling. Adapun dokumentasi digunakan untuk membantu merekam situasi dan kondisi yang tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata. Wawancara memungkinkan peneliti mendapatkan data primer yang langsung dari sumbernya dan mendapatkan informasi lebih mendalam dan detail tentang topik yang diteliti. Lembar angket memungkinkan peneliti mengumpulkan data dari banyak responden dalam waktu yang relatif singkat, mendapatkan datayang terstruktur dan sistematis sehingga mudah di analisis.

Penelitian dilakukan di Sanggar Kampung Pandan Malaysia, dengan subyek penelitian adalah siswa kelas 1 SD sebanyak 4 siswa. Variabel pada penelitian ini ada dua, yaitu variabel X Konseling Individu dan Variabel Y Konsentrasi belajar. Teknik penumpulan data dengan menggunakan angket observasi terdapat 4 pilihan, yaitu SL (selalu), S (sering), KD (kadang-kadang), TP (tidak pernah). Setelah data *pretets* dan *posttest* dikumpulkan, dilakukan pengolahan data dengan menggunakan IBM SPSS.

Prosedur penelitian di awali dengan melakukan observasi untuk mengidentifikasi masalah atau kebutuhan yang ingin dipecahkan oleh peneliti. Selanjutka penelitian membuat rumusan masalah yang nantinya akan di bahas dalam penelitian ini. Untuk mendukung data penelitian, peneliti juga melakukan wawancara dengan wali kelas. Selanjutnyam memberikan pretest sebelum diberikan layanan untuk mengetahui sejauh mana konsentrasi belajar siswa di kelas. selanjutnya, siswa diberikan materi pembelajaran dan layanan atau treatment. Setelah diberikan treatment, peneliti memberikan posttes. Penelitian ini bertujuan tidak hanya untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling individual, tetapi juga untuk memberikan kontribusi terhadap praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah secara langsung dan kontekstual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Konseling individu dilakukan dengan cara tatap muka ataupun secara virtual. Konseling individu banyak digunakan oleh para konselor dalam mengatasi permasalahan para remaja khususnya peserta didik agar dapat berinteraksi dan berbincang tentang masalah yang dihadapinya. Setelah dilakukan observasi, maka ditemukan permasalahan yang terjadi dilapangan, yaitu rendahnya konsetrasi belajar siswa di kelas 1 SD. Hal ini dikarenakan kurangnya strategi yang tepat saat berlangsungnya pembelajaran, seperti ice breaking.

"Anak-anak disini sangat pendiam, ada yang terlalu fokus bermain sampai lupa dengan pembelajaran" (tambahan dari wawancara bersama wali kelas).

Melihat hasil wawancara tahap awal oleh wali kelas, siswa-siswa tersebut memiliki permasalahan untuk berkonsentrasi belajar yang memungkinkan mereka kurang percaya diri dan kurang percaya dengan orang lain yang tentunya menyebabkan mereka sering menyendiri dan merasa tidak disayangi.

Menurut penuturan dari wali kelas, dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Hal ini bisa lihat dari salah satu siswa yang tertutup dan sulit berkomunikasi dengan guru. Setiap guru bertanya, siswa tersebut hanya diam tanpa memberikan respon apapun. Selain permasalahan tersebut, guru selama di kelas jarang menggunakan ice breaking.

Pada kegiatan konseling menjelaskan bahwa, siswa-siswa tersebut memiliki fokus yang terbagi dan cenderung lebih senang bermain daripada belajar. Kurangnya perhatian serta

komunikasi dengan orang tua juga merupakan penyebab rendahnya konsentrasi anak. Selain kurang mendapatkan perhatian dari orang tua, ada anak yang merasa terkekang saat di rumah yang tidak membolehkannya bermain. Hal ini berimbas ke anak saat di sekolah, melampiaskan rasa keinginannya untuk bermain.

Selanjutnya, sebelum mendapatkan layanan konseling individu, diberikan *pretest* sebelum dilakukan treatment. Pada *pretest* memperoleh hasil rata-rata 37.75. Setelah diberikan treatment dengan layanan konseling individu selanjutnya diberikan *posttest* untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan konsentrasi belajar siswa. Perolehan hasil rata-rata *posttest* adalah 46.75. berdasarkan hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* yang diperoleh, adanya peningkatan konsentrasi belajar siswa. Selanjutnya, peneliti melakukan uji-t one group *pretest*-*posttest* dengan pengambilan keputusan < 0.05 .

Tabel 1. Uji One Sample Test

	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pre Test	25.284	4	.000	37.750	33.00	42.50
Post Test	49.393	4	.000	46.750	43.74	49.76

Berdasarkan tabel di atas, pengambilan keputusan H_a diterima dan H_0 ditolak dengan perolehan nilai sig $0.000 < 0.05$. Adanya efektivitas konseling individu dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa di sanggar Kampung Pandan Malaysia. Nilai rata-rata pra-tes sebesar 37,75 dan nilai rata-rata pasca-tes atau *posttest* sebesar 46,75 menunjukkan peningkatan dalam tingkat pemahaman belajar siswa. Selain itu, hasil uji t adalah 0,000, dan oleh karena itu adanya efektivitas konseling individu dalam meningkatkan kejenuhan belajar siswa di Sanggar Kampung Pandan Malaysia.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Harahap, *et al*, 2025) menyatakan bahwa terjadi penurunan signifikan skor kecemasan akademik setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling individual. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik dan meningkatkan kesiapan belajar mereka. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hasanah, *et al*, 2025).

Layanan konseling individu dengan teknik self-management menunjukkan indikasi positif secara deskriptif dalam meningkatkan kedisiplinan santri dalam menghafal kitab Al'Awamil, sebagaimana ditunjukkan oleh kenaikan skor dari kategori rendah menjadi tinggi pada ketiga subjek. Rata-rata peningkatan mencapai 51,94%. Namun demikian, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa perbedaan tersebut belum signifikan secara statistik pada taraf kepercayaan 5%, yang disebabkan oleh keterbatasan jumlah sampel. Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, menunjukkan bahwa adanya perubahan signifikansi konseling individu terhadap permasalahan yang ada, termasuk konsentrasi belajar.

Konseling individu memberikan dukungan dan bimbingan untuk membantu klien menyelesaikan masalah mereka sendiri. Proses konseling meliputi tahap-tahap berikut: tahap awal pembentukan hubungan dan identifikasi masalah, spesifikasi lebih lanjut mengenai masalah, penyelesaian masalah, dan evaluasi hasil konseling (Rojabiah, Mahmudah, & Khaudli, 2025). Konseling individu dapat dilakukan secara tatap muka atau daring. Konseling individu sering digunakan untuk menangani masalah yang mempengaruhi remaja, termasuk siswa, serta memberikan kesempatan untuk mendiskusikan masalah yang mereka hadapi (Wulandari & Anikoh, 2025).

Menurut Gibson dan Mitchell dalam (Harahap, Saragih, Dewi, & Rahmadani, 2025) tujuan konseling individu adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami diri mereka sendiri, mengekspresikan kekhawatiran mereka, dan menemukan solusi dengan bantuan profesional. Melalui proses ini, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengatasi hambatan psikologis yang terkait dengan aktivitas belajar mereka. Konseling individu melibatkan seorang konselor yang bertemu secara langsung dengan klien untuk memberikan nasihat mengenai masalah yang sedang dihadapi oleh klien tersebut (Sulistiyani & Wastuti, 2024). Selama kegiatan di kelas, siswa memerlukan konsentrasi belajar yang baik agar dapat memahami sepenuhnya instruksi dan informasi yang diberikan oleh guru. Konsentrasi belajar dapat dievaluasi dari perspektif keterampilan motorik, faktor afektif, dan kognisi (Amalia, F, & Hilyana, 2022).

PEMBAHASAN

Proses belajar mengajar adalah suatu proses yang dengan sengaja diciptakan untuk kepribadian anak didik. Agar anak didik senang dan bergairah belajar, guru berusaha menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dengan memanfaatkan semua potensi kelas yang ada. Setiap guru pasti pernah mengalami situasi di kelas seperti membosankan, menjenuhkan, peserta didik tidak fokus terhadap suatu pembelajaran, peserta didik ada yang mengobrol, mengantuk. Pada umumnya saat guru mengajar di ruang kelas sebagian besar waktunya dihabiskan untuk menyampaikan materi pelajaran tanpa memperhatikan bagaimana kondisi dan kemampuan daya tangkap atau memori para siswanya. Kebanyakan guru menganggap hal itu sebagai salah satu bentuk pemanfaatan waktu yang tepat.

Konsentrasi belajar merupakan suatu istilah yang berasal dari dua kata yaitu konsentrasi dan belajar. Konsentrasi dalam bahasa Inggris berasal dari kata *concentrate* yang berarti memusatkan. Dan menurut peneliti sendiri konsentrasi belajar yaitu kefokuskan seseorang kepada suatu objek yang akan diterima (Abdissalam & Widiyati, 2025).

Konsentrasi melibatkan pengalihan perhatian mental secara penuh terhadap satu objek tertentu sambil mengabaikan rangsangan yang tidak relevan. Selama keadaan konsentrasi, fokus sepenuhnya tertuju pada objek yang dipilih, sehingga hanya informasi yang spesifik dan relevan yang diproses (Harahap F., 2025). Konsentrasi memainkan peran penting dalam memperoleh pengetahuan dan pemahaman selama proses belajar, yang merupakan aktivitas esensial bagi setiap siswa. Namun, menjaga fokus selama sesi belajar dapat menjadi tantangan karena adanya berbagai gangguan potensial. Gangguan ini berasal dari sumber internal dan eksternal. Gangguan internal meliputi faktor seperti kurangnya minat atau kondisi kesehatan yang buruk, yang dapat mengganggu kinerja kognitif. Di sisi lain, gangguan eksternal dapat berasal dari lingkungan sekitar, alat bantu pembelajaran, atau suasana belajar

secara umum. Beberapa variabel lain juga dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa, termasuk usia, pengetahuan sebelumnya, pengalaman, dan asupan nutrisi yang cukup. Kemampuan berkonsentrasi merupakan fungsi psikologis yang krusial yang memungkinkan siswa untuk terlibat secara efektif dalam tugas-tugas akademik atau terkait sekolah. Seberapa kuat atau lemahnya perhatian yang diberikan oleh seorang siswa seringkali memiliki dampak langsung pada kesuksesan akademik dan hasil belajar (Harahap F. , 2025).

Konsentrasi belajar yaitu memusatkan seluruh perhatian kepada obyek pelajaran yang diberikan, sebagai usaha untuk memperoleh sesuatu yang positif dalam bidang ilmu pengetahuan. Artinya seorang siswa harus memperhatikan apa yang disampaikan dan merespon stimulus terhadap apa yang disampaikan oleh gurunya dengan tidak menghiraukan segala bentuk hal yang mengganggu dirinya yang berhubungan dengan pelajaran. Konsentrasi merupakan proses memfokuskan pikiran pada satu objek tertentu. Artinya, seseorang perlu berusaha agar perhatiannya sepenuhnya tertuju hanya pada satu hal. Sementara itu, konsentrasi belajar merujuk pada kemampuan siswa untuk mengarahkan seluruh perhatiannya selama proses pembelajaran. Hal ini mencakup mendengarkan, memperhatikan, serta memahami apa yang disampaikan guru, sekaligus mengabaikan hal-hal yang tidak berkaitan dengan pelajaran (Putri, Kuswandi, & Chabibah, 2025).

Pembelajaran yang efektif memerlukan konsentrasi dan fokus yang tinggi, sedangkan kurangnya motivasi dan perhatian siswa menjadi hambatan. Karena setiap siswa memiliki proses belajar yang unik, guru harus mampu memodifikasi pembelajaran agar sesuai dengan perbedaan tersebut (Hasanah, Ikhsan, & Setiawan, 2025). Menurut pendapat ahli yang sama, konsentrasi belajar siswa merupakan kemampuan terfokus secara menyeluruh yang ditunjukkan melalui perilaku berpikir, sikap, dan gerakan dalam proses belajar. Tingkat konsentrasi ini dapat berubah-ubah, sehingga perlu didukung oleh lingkungan belajar dan strategi pembelajaran yang sesuai, seperti penggunaan ice breaking dalam proses pembelajaran. Konsentrasi adalah memusatkan fungsi jiwa terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dan mengabaikan segala hal yang tidak berkaitan dengan objek yang sedang dipelajari (Ramadani, Octarini, & Nora, 2025).

Konsentrasi dalam belajar seringkali menjadi tantangan bagi peserta didik, karena banyak faktor yang dapat mengganggu fokus mereka. Untuk membantu siswa mencapai konsentrasi yang baik, diperlukan waktu yang cukup, kesabaran guru dalam mendampingi siswa, serta bimbingan dan perhatian yang konsisten. Semua hal tersebut berperan penting dalam meningkatkan kemampuan peserta didik untuk berkonsentrasi saat belajar

Menurut Engkoswara dalam (Harahap F. , 2025) perilaku belajar dapat dikategorikan untuk membantu mengidentifikasi siswa yang menunjukkan kemampuan konsentrasi yang kuat, sebagai berikut: 1) Perilaku kognitif, yang berkaitan dengan aspek-aspek seperti penguasaan pengetahuan, kapasitas intelektual, dan pemrosesan informasi. 2) Perilaku afektif, yang mencakup sikap, perasaan, dan persepsi siswa. 3) Perilaku psikomotorik, di mana kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dapat tercermin dalam tindakan fisik mereka, terutama yang sesuai dengan arahan atau petunjuk guru. Dengan pendapat ahli yang sama, Kemampuan siswa untuk berkonsentrasi saat belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti kondisi lingkungan, tingkat suhu, dan cara kegiatan belajar disusun.

Konseling merupakan salah satu tindakan yang utama di dalam layanan bimbingan dan konseling. Menurut Surya dalam (Rahmayanti, Rochani, & Prabowo, 2025) kegiatan konseling

tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, karena tidak semua orang memiliki kemampuan untuk memberikan layanan konseling kepada konseli. Konseling merupakan sebuah profesi yang sudah memnuhi standar kualifikasi profesional, baik dari segi pengetahuan, keterampilan, pengalaman, maupun kualitas pribadi. Oleh karena itu, hanya mereka yang memiliki kapasitas dan kompetensi dalam hal-hal tersebut, yaitu guru bimbingan dan konseling atau konselor. Dalam layanan bimbingan dan konseling, seorang konselor berperan besar dalam keberhasilan layanan bimbingan dan konseling. Seorang konselor mempunyai tanggung jawab dan tugas yang besar terhadap peningkatan mutu serta kompetensi konselor. Dalam perkembangannya tiap permasalahan yang ditangani, guru BK dituntut agar kompeten menggunakan teknik keterampilan konseling pada saat pelaksanaan layanan konseling.

Konseling individu dilakukan dengan cara tatap muka ataupun secara virtual. Konseling individu banyak digunakan oleh para konselor dalam mengatasi permasalahan para remaja khususnya peserta didik agar dapat berinteraksi dan berbincang tentang masalah yang dihadapinya. Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan yang ditujukan untuk peserta didik baik perorangan maupun kelompok, agar mampu secara optimal menjalani proses perkembangan diri dalam kehidupan pribadi, social, belajar, dan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Konseling sendiri merupakan salah satu Teknik atau layanan dalam bimbingan yang bersifat kunci atau inti. Ada lima karakteristik sekaligus prinsip-prinsip konseling yaitu advice/nasehat, perubahan yang bersifat fundamental, menyangkut sikap daripada tindakan, penghayatan emosional, dan hubungan klien dengan orang lain (Wulandari & Anikoh, 2025).

Bimbingan konseling individu adalah suatu proses di mana seorang ahli, seperti konselor, memberikan bantuan secara personal kepada individu yang menghadapi masalah. Proses ini bertujuan untuk membantu individu memahami, mengatasi, dan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya, baik dalam aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karier. Konseling individual adalah layanan yang menyediakan bantuan yang dilakukan secara privat dengan wawancara tatap muka antara konselor dan klien untuk membahas dan mengatasi masalah pribadi yang dihadapi agar klien dapat menggunakan potensinya untuk meraih kebahagiaan pribadi dan kolektif. individual merupakan layanan yang bersifat pribadi, di mana konselor dan klien bertemu secara langsung dalam sesi tatap muka. Tujuan utama dari layanan ini adalah membantu klien dalam mengatasi masalah pribadinya, sehingga mereka dapat mengenali dan memanfaatkan potensinya secara optimal demi mencapai kebahagiaan, baik untuk diri sendiri maupun dalam lingkungan sosialnya (Fadzilah, Hermatasiyah, & Alkahfi, 2025).

Konseling bertujuan untuk mengembalikan nilai-nilai keadilan dan inklusi dalam diri individu yang telah hancur akibat perlakuan tidak adil. Proses ini melibatkan identifikasi terhadap faktor-faktor penyebab yang memicu munculnya diskriminasi atau pengabaian dalam hubungan tersebut. Dengan bantuan profesional, narasumber diharapkan dapat membangun kembali pola pikir yang sehat dan lepas dari bayang-bayang trauma masa lalu. Intervensi ini sangat penting untuk menumbuhkan etika kerja sama dan tanggung jawab kolektif yang sehat di masa depan (Mardiyah, Ayyubi, Nur, & Saragih, 2025). Dengan pendapat ahli yang sama, konseling juga berfungsi sebagai ruang selamat di mana mangsa boleh meluahkan perasaan mereka tanpa takut dihakimi atau didiskriminasi oleh persekitaran

luar. Dengan adanya bimbingan profesional, mangsa diharapkan dapat membina semula resiliensi dan keberanian untuk menjalin hubungan yang lebih sehat dan adil di masa hadapan.

Pendekatan konseling individu memungkinkan pelatihan yang lebih personal dan sesuai dengan kebutuhan spesifik masing-masing remaja, sehingga hasilnya dapat lebih optimal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi para konselor, guru, dan praktisi kesehatan mental dalam mengimplementasikan program pengembangan keterampilan komunikasi yang lebih baik untuk generasi muda. Penelitian ini dapat dikatakan berhasil dengan keterangan dari beberapa sumber yang terpercaya dan mengamati secara langsung bagaimana perubahan siswi yang melakukan Latihan asertif ini. Menurut guru bk di tempat penelitian, siswi yang melakukan pelatihan asertif tersebut sudah bisa berkomunikasi dengan baik dengan orang-orang disekitarnya, lebih bisa mengolah tata bahasa agar ia tidak takut menyakiti perasaan orang lain dan lebih leluasa mengemukakan pendapatnya tanpa takut akan ditolak. Hal ini juga diakui oleh sang siswi yang mengatakan bahwa ia sangat terbantu dengan adanya pelatihan ini. Dari pelatihan tersebut ia bisa lebih baik dalam berkomunikasi dengan sekelilingnya (Wulandari & Anikoh, 2025).

Keberhasilan konseling individu dalam penelitian ini juga didukung oleh adanya validasi emosi yang dilakukan secara konsisten oleh konselor pada tahap awal sesi. Sebelum masuk ke teknik yang lebih kompleks, narasumber diberikan ruang yang aman untuk mengekspresikan kemarahan, kesedihan, dan rasa kecewa mereka tanpa takut dihakimi. Validasi ini sangat penting mengingat stigma sosial yang sering kali menuntut laki-laki untuk selalu terlihat kuat dan menekan emosi mereka. Dengan adanya lingkungan konseling yang inklusif dan penuh empati, narasumber merasa dihargai dan lebih terbuka dalam menjalani setiap tahapan terapi (Mardiyah, Ayyubi, Nur, & Saragih, 2025).

Menurut Hanyfah dalam (Fadzilah, Hermatasyiah, & Alkahfi, 2025) beberapa tahapan yang perlu diterapkan dalam kegiatan konseling individual, diantaranya:

1. Tahap Awal (Mendefinisikan Masalah) Tahap ini dimulai ketika konseli bertemu dengan konselor hingga keduanya berhasil mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi konseli. Beberapa langkah yang dilakukan dalam tahap ini meliputi: membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli, memperjelas dan mendefinisikan masalah konseli agar lebih mudah ditangani, melakukan penaksiran dan penjajakan terhadap kemungkinan solusi serta menyusun rencana bantuan, menegosiasikan kontrak konseling yang mencakup kesepakatan terkait durasi pertemuan, pembagian tugas antara konselor dan konseli, serta kerja sama dalam keseluruhan proses konseling.
2. Tahap Inti (Tahap Kerja) Setelah tahap awal berhasil dijalankan, proses konseling berlanjut ke tahap inti. Pada tahap ini, beberapa langkah yang dilakukan antara lain: menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli secara lebih mendalam agar konseli memperoleh perspektif dan alternatif baru dalam menghadapi permasalahan dan melakukan penilaian kembali (reassessment) bersama konseli untuk meninjau ulang masalah yang sedang dihadapi.
3. Tahap Akhir (Tahap Tindakan) Pada tahap terakhir, konselor dan konseli melakukan berbagai langkah untuk menutup proses konseling dengan hasil yang optimal, seperti: membuat kesimpulan mengenai hasil konseling, menyusun rencana

tindakan berdasarkan kesepakatan yang telah dicapai, mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling, dan menetapkan jadwal pertemuan selanjutnya jika diperlukan. Pada Tahap akhir ini ditandai dengan adanya perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, pemahaman baru mengenai permasalahannya, serta perencanaan masa depan dengan langkah-langkah yang lebih terarah.

Melalui konseling individual, siswa dapat belajar cara mengenali dan memahami perasaan mereka sendiri, mengelola emosi dengan lebih baik, serta memperbaiki kemampuan komunikasi yang efisien. Konselor dapat membantu siswa memahami asal-usul konflik atau masalah dalam hubungan sosial mereka. Dengan peningkatan kemampuan sosial dan juga emosional siswa, diharapkan mereka akan lebih mudah menjalin hubungan yang sehat, saling mendukung, dan saling memahami dengan teman-teman mereka. Pelaksanaan konseling individual yang terfokus dan dilakukan pada waktu yang tepat akan memberikan dampak positif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang seimbang serta mendukung pertumbuhan sosial siswa (Fadzilah, Hermatasyah, & Alkahfi, 2025). Dalam ranah Bimbingan dan Konseling, layanan konseling individual menjadi salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan akademik. Layanan ini memungkinkan guru BK untuk berinteraksi langsung dan secara personal dengan siswa dalam suasana yang aman dan suportif.

Keberhasilan konseling sangat bergantung pada hubungan yang baik antara konselor dan klien. Setiap tahap dalam konseling individu memerlukan keterampilan khusus, namun keterampilan ini tidak akan efektif tanpa adanya hubungan yang kuat antara kedua pihak. Dengan demikian, kegiatan konseling yang berjalan dengan baik akan terasa lebih bermakna dan bermanfaat bagi klien, bukan sebagai proses yang membosankan, melainkan sebagai pengalaman yang mendukung perubahan positif dalam diri mereka.

"aku sangat terbantu dengan bantuan Ibu Konseling, aku dapat mengungkapkan perasaan ku dan menyampaikan hal yang membuat ku terganggu dalam belajar" (Hasil wawancara dengan narasumber 1)

" Aku lebih percaya diri lagi dan termotivasi untuk belajar: (Hasil wawancara dengan narasumber 2).

"alhamdulillah, anak-anak mulai kembali berkonsentrasi saat belajar. Konseling individu sangat membantu setiap anak dengan memberikan pendekatan kepada anak dan anak kembali berkonsentrasi dalam memahami materi" (Hasil wawancara wali kelas, narasumber 3)

"Walaupun anak-anak masih di kelas 1, dikelas 1 ini lah anak-anak mulai untuk mengenal membaca dan menulis. Walaupun belajar sambil bermain, kita tetap menjaga konsentrasi anak" (Narasumber yang sama, wali kelas 1).

Setelah melaksanakan beberapa rangkaian kegiatan konseling individual, ada beberapa hal yang perlu ditandai, yaitu: dapat membantu mengidentifikasi masalah yang menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi belajar baik itu pengaruh dari eksternal maupun internal. Konselor dapat membantu rencana belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan gaya belajar anak. Koselor dapat memotivasi belajar siswa dengan meberikan pujian, apresiasi, dan penghargaan. Konselor memberikan strategi yang dapat diterapkan di kelas 1 yaitu, adanya ice breaking, penggunaan permainan eduaktif yang menarik dan interaktif. Menggunakan

cerita untuk membantu anak memahami konsep dan meningkatkan konsentrasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling individu terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Keberhasilan ini tidak terlepas dari penerapan asas-asas konseling, seperti kesukarelaan, keterbukaan, dan kerahasiaan, yang diterapkan secara konsisten di setiap tahap konseling, mulai dari tahap awal, inti (kegiatan konseling), hingga akhir. Tujuan konseling individu adalah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memahami diri mereka sendiri, mengekspresikan kekhawatiran mereka, dan menemukan solusi dengan bantuan profesional. Melalui proses ini, siswa memperoleh kesempatan untuk mengatasi hambatan psikologis yang terkait dengan aktivitas belajar mereka.

Adapun saran dari peneliti untuk penelitian ini adalah agar siswa dapat menikmati pembelajaran dan dapat menyerap pengetahuan yang positif dengan lebih cepat dikarenakan Ice Breaking adalah cara memecahkan suasana yang terlihat kurang mumpuni untuk melakukan pembelajaran menjadi suasana yang mengasyikan sehingga memudahkan siswa untuk menerima pengetahuan dan guru menjadi mudah menyampaikan materi pembelajaran yang akan disampaikan. Dan agar siswa konsentrasi belajar, maka harus dalam keadaan siap atau jasmani dan rohaninya seorang siswa harus dalam keadaan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada dewan redaksi Jurnal Consulenza atas proses *review* dan publikasi karya ilmiah ini. Publikasi ini merupakan langkah penting dalam menyebarkan pengetahuan mengenai efektivitas konseling individu, yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik, konselor, dan siswa di seluruh Indonesia.

Penulis juga menyampaikan penghargaan yang tulus kepada seluruh subjek penelitian yang telah berkontribusi pada penelitian ini. Sebagai penutup, penulis berharap temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengetahuan dan aplikasi konseling individu. Semoga karya ini dapat memicu riset-riset lanjutan serta turut memajukan dunia pendidikan di tanah air.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdissalam , M., & Widiyati, E. (2025). Konsep Ice Breaking Dalam Meningkatkan Daya Konsentrasi Belajar Siswa Perspektif Sunarto. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, *3*(5), 235-240 .
- Amalia, A., F, S., & Hilyana, S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, *8*(4), 1261-1268.
- Ambasari, A., & Hasibuan, M. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai. *PEDAGOGIK Jurnal Pendidikan dan Riset*, *2*(1), 30-42.
- Asbi, Apriananda, R., & Sembiring, O. (2024). Etika Konselor Dalam Konseling Lintas Budaya. *PEDAGOGIK Jurnal Pendidikan dan Riset*, *2*(2), 103-106.

- Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknikpenstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 62-69.
- Efektivitas Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Konseling Self untuk Menurunkan Kebiasaan Sikap Prokrastinasi pada Siswa Di Mts YPI Al Hasanah Tanjung Leidong. (2023). *Jurnal Pema Tarbiyah*, 2(2), 61-72.
- Fadzilah, S., Hermatasyah, N., & Alkahfi, A. (2025). Implementasi Konseling Individual Dalam Meningkatkan Hubungan Sosial Teman Sebaya. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 14-22.
- Febrianti, A., Hidayat, D., Rohmah, D., Jantia, V., & Akbar, R. (2025). Efektivitas Musik Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar X di Bandung. *INABA Journal of Psychology*, 3(2), 43-52.
- Harahap, F. (2025). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD di kota Medan. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian dan Inovasi*, 5(3), 218-220.
- Harahap, R., Saragih, N., Dewi, R., & Rahmadani, A. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Medan. *PEMA*, 5(2), 643-648.
- Hasanah, I. R., Fadhil, A., & Nuraeni, E. (2025). Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Santri Dalam Menghapal Kitab Al-'Awamil. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 11(3), 11-23.
- Hasanah, N. N., Ikhsan, M., & Setiawan, T. (2025). Implementasi Ice Breaking Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Ips Materi Kegiatan Ekonomi Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciawi Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang Tahun Pelajaran 2024/2025. *Sebelas April Elementary Education (SAEE)*, 4(3), 366-372.
- Hati, S., Arsini, Y., & Nasution, L. (2024). Studi Literatur: Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik Reframing dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 164-177.
- Heriyanti, E., Dewanti, N., Alivia, E., Maghfiraldi, F., & Azzahra, A (2025). Tinjauan Literatur: Pola Belajar Efektif Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajarsiswa. *Renjana Pendidikan Dasar*, 5(2), 125-131.
- Kenanga, B., & Hayati, L. (2025). PenerapanLayanan Bimbingan Dankonseling Untuk Mengatasi Gangguan Emosi Dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Widwaswara Indonesia*, 1, 191-194.
- Langmui, S., Sancaya, S., & Krisphianti, Y. (2025). Strategi Efektif Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 4, 441-445.
- Lesmana, G., Muslikha, I., & Ulfa, S. (2024). Kapita Selekta Bimbingan Konseling Mengatasi Perkembangan Permasalahan Pribadi Sosial. *Jurnal Kualitas Pendidikan*, 2(1), 42-46.
- Mardiyah, A., Ayyubi, M., Nur, M., & Saragih, M. K. (2025). Peran Konseling Individu dalam Mengatasi Betrayal Trauma (Trauma Pengkhianatan). *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 2(2), 1165-1176.
- Mujiyanto, E., Suprihyatin, N., & Rahmawati, E. (33-40). Layanan Konseling Individu dengan Teknik Self- Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *AKADEMIKA : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 23(2), 2024.
- Nurrahmah, S., Chan, F., & Pamela, I. (2025). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ips Materi Indonesiaku Kaya Raya Melalui Media Video

- Animasi Di Kelas 5 Sdn 36/1 Kilangan. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 300-30.
- Prayetno, M., Hrp, A., & Manurung, P. (2025). Efektifitas Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Perilaku Sopan Santun Siswa Fatherless (Anak Yatim) di SMP Karya Jaya Tanjung Morawa. *JURNAL MUDABBIR (Journal Research and Education Studies)*, 5(1), 465-474.
- Putri, N., Kuswandi, S., & Chabibah, N. (2025). Implementasi Ice Breaking Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa Tema Wujud Benda Di Kelas Iii Mi Nurul Falah Majalaya Karawang. *Sibatik Journal*, 4(11), 3954-3968.
- Rahmayanti, Rochani, & Prabowo, A. (2025). Guidance and Counseling Teachers' Skills in Implementing Individual Counseling Services. *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(4), 823 - 828.
- Ramadani, F., Octarini, S., & Nora, R. (2025). PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR SISWA. *JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrah)*, 8(2), 39-44.
- Raziah, M., & Hasibuan, M. (2023). Efektivitas Konseling Individu Menggunakan PendekatanKonseling Self untuk Menurunkan Kebiasaan Sikap Prokrastinasi pada Siswa Di Mts YPI Al Hasanah Tanjung Leidong,. *Jurnal Pema Tarbiyah*, 2(2), 61-72.
- Rojabiah, H., Mahmudah, & Khaudli, I. (2025). Konseling Individu Berbasis Terapi Realitas:Strategi Meningkatkan Asertivitas Pada Gen-Z Di Era Digital. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(2), 455-467.
- Rukaya. (2025). Korelasi Antara Layanan Konseling Individudengan Pemilihan Studi Lanjutan Siswa Di Smp Negeri 2 Barru.*JIRK Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(12), 9215- 9226.
- Salsabella, V., & Purnomosidi, F. (2025). Meningkatkan Konsentrasi Siswa melalui Permainan Ice breaking di SD Kanisius Delunggu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 66-71.
- Sulistiyani, & Wastuti, S. Y. (2024). Konseling Individual sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Agresif Siswa SMK PAB 2 Helvetia. *Khidmat : Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(1), 6-16.
- Syahroni, M. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 2(3), 43-56.
- Wulandari, & Anikoh, I. (2025). Konseling Individu: Teknik Assertivnes Training Terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif Remaja. *Conseils (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 5(1).