



MENGATASI KESULITAN KONSENTRASI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Annisa Bahrudin¹, Salma Sa'idah², Arinda Heriyanti³, Rahma Oryza Sativa⁴, Yulia Elfrida Yanty Siregar⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keguruan dan Tarbiyah, Universitas Pelita Bangsa Bekasi

*Email: saidahsalma98@gmail.com, arindahrynt1505@gmail.com, rahmaoryza19@gmail.com,
annisabahrudin4@gmail.com, yulyasiregar@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i4.3486>

Article info:

Submitted: 25/06/25

Accepted: 16/11/25

Published: 30/11/25

Abstrak

Konsentrasi merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran, khususnya di tingkat sekolah dasar. Banyak siswa mengalami gangguan konsentrasi yang berdampak negatif pada prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan layanan bimbingan konseling dalam membantu siswa mengatasi kesulitan konsentrasi. Dengan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap siswa sekolah dasar yang mengalami kesulitan fokus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling dapat meningkatkan konsentrasi siswa melalui strategi individual maupun kelompok, serta penggunaan metode seperti teknik relaksasi, permainan konsentrasi, dan manajemen diri. Kesimpulan menunjukkan bahwa bimbingan konseling berperan signifikan dalam membantu siswa mengembangkan fokus dan perhatian dalam belajar.

Kata kunci: Konsentrasi, Bimbingan Konseling, Siswa Sekolah Dasar, Strategi Fokus

1. PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan fondasi dari efektivitas pembelajaran, terutama bagi siswa sekolah dasar yang berada dalam tahap perkembangan kognitif awal. Gangguan konsentrasi pada siswa bisa berasal dari faktor internal seperti kecemasan atau kelelahan, maupun faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang tidak mendukung. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting dalam menyediakan layanan bimbingan konseling yang dapat membantu siswa memahami pentingnya konsentrasi serta cara untuk meningkatkannya. Melalui pendekatan bimbingan yang terstruktur, siswa dapat dikenalkan pada teknik dan strategi untuk mengelola diri dan lingkungan agar lebih kondusif dalam belajar.

Menurut Hakim (2003:1) konsentrasi merupakan bentuk kata kerja verb, yaitu concentrate yang berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda noun, yaitu concentration yang berarti pemasatan. Jadi konsentrasi merupakan sebagian dari suatu proses pemasatan pikiran kepada suatu objek yang tertentu. Didalam melakukan konsentrasi, seorang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca inderanya dan pikirannya hanya boleh fokus kepada satu objek saja.

Kurangnya konsentrasi belajar pada siswa usia sd sangatlah membuat pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru terkendala, dan disini kita akan fokus membahas dimana sasaran utama dari proses pembelajaran dikelas, guru merupakan fasilitator utama yang bisa memberikan kontribusinya atau kemudahan-kemudahan yang diberikan kepada peserta didik untuk memberikan pembelajaran terhadap materi yang dibawakannya. Dan dalam setiap kegiatan pembelajaran didalam kelas kontribusi dari tenaga pendidik merupakan suatu hal yang sangat penting atau yang harus diterapkan dalam setiap proses pembelajaran yang dilakukan, tanpa kontribusi maka kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh dewan guru mustahil akan tercapai sesuai target dalam pembelajaran yang



diinginkan.

Dalam hal ini saya paparkan beberapa hal yang penting berkaitan dengan kurangnya kontribusi peserta didik dalam proses keaktifannya selama proses pembelajaran berlangsung. Sebagai berikut :

1. Ketika suatu proses pembelajaran berlangsung, ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan guru saat menjelaskan, ada yang keluar kelas, mengobrol dengan teman sebangkunya yang di luar pembelajaran.
2. Ada beberapa peserta didik yang pikirannya ter fokuskan pada hal lain.
3. Ada beberapa peserta didik yang baru saja memulai pembelajaran sudah meminta untuk pulang ke rumah.
4. Banyak alasan untuk izin keluar kelas, seperti ke toilet.
5. Cara berbicara peserta didik yang kurang sopan.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan yang menyesatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori ingatan Santrock (2008). Konsentrasi memegang peran penting bagi seorang anak untuk mengingat mereka melanjutkan dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah. Kemampuan untuk mengingat merekam dan mengembangkan materi pelajaran yang baik memungkinkan anak memperoleh prestasi yang optimal Hakim (2005). Kemampuan untuk melakukan konsentrasi terhadap pembelajaran pada dasarnya dimiliki oleh setiap individu yang hanya besar kecilnya kemampuan individu. Dalam melakukan konsentrasi berbeda.

Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif perilaku afektif dan perilaku psikomotorik. Menurut Rusyam Tabrani (1989:10) belajar merupakan aktivitas yang berbeda-beda pada ada berbagai bahan pelajaran maka perilaku konsentrasi belajar tidak sama pada perilaku belajar tersebut klarifikasi perilaku belajar yang digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa dapat berkonsentrasi.

- a. Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan informasi dan masalah kecakapan intelektual. Para perilaku kognitif ini sesuai yang memiliki konsentrasi belajar dapat diterangi dengan kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan konferensi dalam penafsiran informasi menghasilkan pengetahuan yang diperoleh dan mampu mengadakan analisis dan sistematis pengetahuan yang diperoleh.
- b. Perilaku efektif, yaitu perilaku yang bersikap dan apersepsi. Perilaku ini Siswa memiliki konsentrasi belajar dapat diterangi dengan adanya penerimaan untuk tingkat perhatian tertentu orang yang berupa keinginan untuk bereaksi bahan yang diajarkan akan suatu pandangan atau keputusan sebagai interaksi dari suatu keyakinan ide dan sikap seseorang
- c. Perilaku Psikomotorik, iya itu perilaku ini sesuai yang memiliki konsentrasi belajar dapat diterangi dari adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru serta komunikasi dan nonverbal seperti ekspresi muka dan gerakangerakan yang penuh arti
- d. Perilaku berbahasa, yaitu perilaku siswa memiliki konsentrasi belajar yang diterangi adanya aktivitas berbahasa terkoordinasi dengan baik dan benar.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif yaitu data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif karena peneliti ingin mendeskripsikan secara mendalam bagaimana jenis-jenis kesulitan belajar siswa, faktor penyebab kesulitan belajar siswa serta upaya guru dalam mengatasi kesulitan belajar siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri I Bekasi Jaya. Menurut Meleong (2011) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Bekasi Jaya I yang terletak di Jl. KH Agus Salim Kecamatan Bekasi Timur, Bekasi Timur, Kota Bekasi. Teknik pengumpulan data yang



digunakan yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi yang disampaikan oleh responden yakni kepala sekolah, guru dan siswa kelas rendah SDN Bekasi Jaya 1 Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari Kepala Sekolah, guru kelas rendah, dan siswa kelas rendah. Keabsahan data menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Analisis data menggunakan analisis interaktif menurut Miles & Huberman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan konseling memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan konsentrasi siswa. Melalui metode individual dan kelompok, siswa tidak hanya belajar teori, tetapi juga langsung mempraktikkan teknik konsentrasi. Hambatan seperti ketergantungan pada gadget, kurang tidur, dan masalah emosional tetap menjadi tantangan yang memerlukan pendekatan lebih lanjut secara kolaboratif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

- Pemahaman tentang konsentrasi meningkat

Siswa mulai memahami arti penting konsentrasi dalam kegiatan belajar dan kehidupan sehari-hari.

- Strategi peningkatan fokus berhasil diterapkan

Teknik pernapasan, visualisasi, pengaturan tempat belajar, dan metode Pomodoro terbukti membantu siswa meningkatkan fokus belajar.

- Lingkungan belajar menjadi perhatian utama

Banyak siswa mengalami kesulitan fokus akibat lingkungan yang bising dan tidak tertata. Konselor mendorong pengelolaan ruang belajar yang lebih tenang dan mendukung.

- Dukungan guru dan orang tua berpengaruh besar

Partisipasi aktif guru dan orang tua sangat membantu dalam mendukung siswa menerapkan strategi yang diajarkan di sesi konseling.

- Kegiatan bermain dan meditasi efektif

Permainan konsentrasi serta latihan mindfulness terbukti menyenangkan dan efektif dalam meningkatkan perhatian siswa.

Berdasarkan hasil penelitian hambatan yang dialami dalam memberikan penguatan konsentrasi belajar pada siswa sebagai bentuk pelaksanaan bimbingan konseling yaitu siswa yang merasa bosan pada pelajaran yang monoton, karena guru kurang memberikan motivasi pada siswanya, faktor lingkungan yang kurang mendukung. Kesiapan dan minat siswa dalam belajar belum ada.

Hasil temuan hambatan tersebut, sesuai dengan pendapat dari Nugroho (2007) ada beberapa faktor yang menjadi penghambat dalam penguatan konsentrasi belajar siswa yaitu diantaranya siswa yang tidak memiliki motivasi diri dalam belajar, suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif. Pendapat dari Olivia (2010:107) juga sesuai dengan hasil temuan penelitian yaitu hambatan penguatan konsentrasi belajar siswa dapat timbul dari faktor eksternal, misalnya minat belajar yang rendah. Pendapat lain yang sesuai dari Ardiansyah (2014) yaitu kemampuan mengatur kondisi kelas yang kurang maksimal, karena kondisi kelas yang tidak baik akan membulkan komunikasi yang tidak baik antara guru dan siswa sehingga penyerapan materi yang disampaikan tidak dapat berjalan maksimal.

Adapun solusi yang diberikan yaitu selalu memberikan motivasi pada siswa contohnya memberikan pujian berupa kata-kata, dengan membawa siswa belajar keluar kelas, memberikan peringatan pada siswanya dengan kata-kata sikap duduk siap hitungan 5x, setelah itu diberi nasihat bahwa jika guru sudah masuk kelas, siswa juga sudah harus siap dan berkonsentrasi untuk belajar.

Upaya Guru Dalam Meningkatkan Konsentrasi Siswa Kesiapan anak dalam menerima pembelajaran berbeda-beda. Perkembangan intelektual setiap anak berbeda-beda dalam hal kecerdasan, bakat, minat, kreativitas, kematangan emosi, kepribadian, kemandirian fisik dan sosial. (Baharun and Adhimah 2019). Setiap anak adalah unik, berbeda dan mempunyai kemampuan kreatif dan produktif yang tidak terbatas (Astuti and Aziz 2019). Anak-anak memang unik, tetapi orang tua dan guru harus memahami kekurangannya (Suryati, Zulkifli and Risma). Dalam aspek tumbuh kembang anak juga berbeda antara satu anak dengan anak lainnya. Hal ini memerlukan stimulasi yang



tepat agar perkembangan dapat tercapai secara maksimal (Dini 2022).

Munculnya konsentrasi belajar yang rendah dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal gangguan kesehatan jasmani, seperti:

- Kurang tidur dan kelelahan setelah berolahraga dan sedang dalam keadaan lapar sangat berpengaruh pada konsentrasi belajar siswa.
- Timbulnya perasaan negatif yang berupa perasaan tidak enak yang ditimbulkan oleh adanya rasa khawatir karena suatu hal sehingga menyita sebagian besar perhatian siswa.
- Lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran berupa cara mengajar pembimbing yang membosankan membuat siswa kurang bersemangat untuk mengikuti pelajaran membuat siswa mudah terpengaruh pada hal-hal lain yang lebih menarik perhatian Ketika proses belajar berlangsung.
- Bersifat pasif dalam belajar, artinya siswa bersifat pasif dalam belajar, tidak pernah bertanya ketika ada bagian materi pelajaran yang tidak dimengerti siswa.

Faktor eksternal yaitu berkaitan dengan kondisi lingkungan tempat belajar yang mengganggu konsentrasi belajar siswa dikarenakan suara gaduh baik di dalam ruangan maupun diluar ruangan, hilir mudiknya orang sekitar kelas, adanya teman yang mengganggu ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas juga mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Meningkatkan konsentrasi belajar siswa merupakan tantangan penting dalam melaksanakan pembelajaran. Penting untuk diingat bahwa setiap siswa memiliki kebutuhan dan gaya belajar yang berbeda, dalam melaksanakan pembelajaran yang nyaman pembimbing dapat memberi Lingkungan belajar yang tenang, teratur, dan bebas dari gangguan sangat penting dalam meningkatkan konsentrasi siswa. Ruangan bimbingan belajar harus memiliki suasana yang kondusif, dengan pencahayaan yang cukup, suhu yang nyaman, dan meja/kursi yang ergonomis. Hal ini membantu siswa merasa nyaman dan fokus pada materi yang sedang dipelajari. Dan Pengaturan waktu yang baik membantu siswa mempersiapkan pikiran mereka untuk belajar. Penting untuk menetapkan jadwal belajar yang konsisten dan membagi waktu dengan bijak antara sesi belajar dan istirahat. (Ernawati, 2023). Waktu istirahat yang cukup memberi kesempatan bagi otak siswa untuk bersantai sejenak sebelum kembali fokus pada belajar. Serta Menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi dan interaktif dapat membantu mempertahankan minat dan fokus siswa.

Model pengembangan Thiagarajan (Thiagarajan, Semmel and Semmel, 1974: 5) juga dikenal sebagai model empat-D atau model 4-D. Model ini terdiri dari empat langkah, yaitu: Definisikan (Definition), Rancangan (Design), Kembangkan (Development) dan Terbitkan (Siaran). Model telah dimodifikasi sehingga dapat digunakan dalam penelitian itu hanya memuat: mendefinisikan, merancang dan mengembangkan. Perubahan yang dilakukan meliputi misi

- 1) Analisis tugas selesai setelah konsep/tema dianalisis,
- 2) Mendahului perencanaan awal desain instrumen dan
- 3) Menyederhanakan langkah-langkah dalam tahap pengembangan (mengembangkan).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Peran guru kelas dalam penguatan konsentrasi belajar siswa kelas rendah SDN Bekasi Jaya 1 sudah terlaksana dengan cukup baik hal tersebut terbukti dari hasil penelitian yaitu guru senantiasa menggunakan gaya bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa pada saat menjelaskan materi, setiap seminggu sekali guru kelas mengubah tempat duduk siswa agar tidak merasa bosan, memberikan reward pada siswa yang aktif dalam pembelajaran, memberikan intermezzo dengan tujuan menyegarkan kembali otak siswa yang mulai lelah, menggunakan media/model pembelajaran yang menarik dan dihubungkan dengan kehidupan sehari-hari.

Hambatan dan solusi peran guru kelas dalam penguatan konsentrasi belajar sebagai bentuk pelaksanaan bimbingan konseling siswa kelas rendah SDN Bekasi Jaya 1 yaitu siswa kurang



mendapat motivasi dalam berkonsentrasi pada pelajaran, faktor lingkungan yang kurang mendukung yaitu letak ruang kelas 1 yang bersebelahan dengan kamar mandi siswa, belum adanya kesiapan dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran, siswa masih banyak yang ramai sendiri yang menimbulkan kondisi kelas yang tidak baik adapun solusi yang dilakukan guru kelas untuk mengatasi hambatan tersebut yaitu selalu memberikan motivasi pada siswa contohnya memberikan pujian berupa kata-kata, membawa siswa belajar keluar kelas, sehingga konsentrasi siswa dapat kembali fokus lagi dengan keadaan yang tenang dan nyaman, menyiapkan ruang kelas yang nyaman, kondusif, sehingga siswa dapat siap untuk belajar dengan nyaman.

Layanan bimbingan konseling di sekolah dasar terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi kesulitan konsentrasi. Pendekatan yang digunakan konselor, baik secara individu maupun kelompok, serta kegiatan yang bervariasi, mampu meningkatkan fokus dan perhatian siswa dalam belajar. Keberhasilan program ini tercermin dari perubahan perilaku siswa, peningkatan akademik, dan umpan balik positif dari guru serta orang tua. Untuk mencapai hasil yang maksimal, diperlukan dukungan menyeluruh dari lingkungan sekolah dan keluarga.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Prayitno, E. (2004). *Wawasan Profesional Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkel, W. S. (2005). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia.
- Sukardi. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Surya, M. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Hakim, Thursan. 2008. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta : Puspa Swara Hendra
- Surya . 2009 . *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Hendra Surya . 2010 . *Jadilah Pribadi Yang Unggul*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Kanto, Kulasse . 2015. *The Influence Of Motivation And Work Satisfaction Toward Perfomance Of Senior High School Guidance And Counseling Teachers In South Sulawesi*. Vol 3, Issue 2. Hlm 386-401.
- Nakita. 2013. *11 Dongeng Pembangkit Semangat*. Jakarta : PT Penerbit
- Fauzia, C., Marcelya, D., Lestari, E. A., & Annisa, R. W. (2023). Peningkatan Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Program Bimbingan Belajar. *INDOPEDIA (Jurnal Inovasi Pembelajaran dan Pendidikan)*, 1(2), 367-376.
- Ilahi, A., Maraguna, T., Nurbaiti, N., & Theresia, M. (2022). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Tematik Menggunakan Model Pembelajaran Example Non Example Kelas V SD Negeri 200302 Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 2(3), 7-16.