Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
p-ISSN: 3124-9930, e-ISSN: 3124-9892
Volume 1, Nomor 2, (Agustus 2026): 593-600
https://ejournal.darulfaizin.or.id/index.php/jiwara

Penerapan Bimbingan Kelompok Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa

Dini Elsya Afiqoh[1], Nadhirotul Laily[2], Prianggi Amelasasih[3]
[1,2,3] Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat artikel:
Diterima : 28/08/2026
Direvisi : 24/10/2026
Dipublikasikan : 19/11/2026

Kata kunci:
Bimbingan Kelompok, Konsentrasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar, Permainan Edukatif.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan program bimbingan kelompok dan mengetahui perubahan konsentrasi belajar siswa kelas I SD X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *one-group pre-test–post-test* yang melibatkan 31 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dengan wali kelas, dan skala konsentrasi belajar yang disusun berdasarkan sembilan indikator. Program bimbingan kelompok dilaksanakan dalam empat sesi melalui permainan dan aktivitas sederhana yang berfokus pada pengenalan fokus, kesiapan memperhatikan, kemampuan mengikuti instruksi, dan mempertahankan konsentrasi. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum program terdapat 9 siswa dalam kategori konsentrasi rendah, 10 siswa kategori sedang, dan 12 siswa kategori tinggi. Setelah program dilaksanakan, tidak terdapat siswa dalam kategori rendah, sedangkan 13 siswa berada pada kategori sedang dan 18 siswa kategori tinggi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah program ($Z = -3{,}607$; $p < 0{,}001$). Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berpotensi menjadi alternatif kegiatan untuk mengembangkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Penulis Korespondensi:
Nadhirotul Laily
Email: nadhirotul.laily@umg.ac.id

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di sekolah dasar membutuhkan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian, memahami penjelasan guru, mengikuti instruksi, berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, serta menyelesaikan tugas yang diberikan. Salah satu kemampuan penting yang mendukung keberhasilan proses tersebut adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian selama kegiatan pembelajaran sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik (Aprilia et al., 2025). Kemampuan ini menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keterlibatan siswa, karena perhatian yang terarah memungkinkan mereka mengikuti setiap tahapan pembelajaran secara lebih optimal.

Konsentrasi belajar tidak terbentuk dengan sendirinya, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun lingkungan sekitarnya. Secara umum, faktor-faktor tersebut dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal (Gustiani et al., 2024; Allo et al., 2021; Gue et al., 2021). Faktor internal meliputi kondisi fisik, kesehatan,

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

istirahat, motivasi, minat, kecerdasan, dan kesiapan belajar (Fitri, 2021; Lismandasari & Farhan, 2022). Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan belajar, seperti ketenangan, pencahayaan, kebisingan, serta dukungan orang-orang di sekitar siswa (Yusuf et al., 2018; Farhan & Jumardi, 2023; Darmayanti & Widiani, 2023).

Putra et al. (2025) menjelaskan bahwa motivasi, minat belajar, strategi mengajar, penggunaan media pembelajaran, dan kondisi kelas memiliki keterkaitan dengan konsentrasi siswa sekolah dasar. Selain itu, kebiasaan sarapan dan dukungan orang tua juga menjadi faktor yang berhubungan dengan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian. Sementara itu, penelitian Sukmawati et al. (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar. Muflih dan Santosa (2023) juga menemukan bahwa intensitas bermain gim daring dapat memengaruhi konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar merupakan aspek yang kompleks sehingga perlu diperhatikan melalui pemahaman terhadap faktor individu maupun lingkungan yang memengaruhinya (Allo et al., 2021; Wirmayani & Supriyadi, 2018; Gandari & Sentana, 2018).

Permasalahan konsentrasi belajar juga ditemukan pada siswa kelas I SD X. Berdasarkan hasil observasi awal selama kegiatan pembelajaran dan wawancara dengan wali kelas, diketahui bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang mudah terdistraksi, kurang mampu mengikuti kegiatan secara konsisten, serta masih membutuhkan pengingat dari guru untuk kembali menyelesaikan tugas. Hasil pengukuran awal terhadap 31 siswa menunjukkan bahwa 9 siswa berada pada kategori konsentrasi rendah, 10 siswa berada pada kategori sedang, dan 12 siswa berada pada kategori tinggi. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian karena siswa kelas I berada dalam masa transisi dari lingkungan pendidikan sebelumnya menuju pembelajaran sekolah dasar yang memiliki aturan, kegiatan, dan tuntutan belajar yang lebih terstruktur. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa untuk membantu mereka membangun kebiasaan belajar yang lebih terarah.

Salah satu alternatif yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan ini memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar melalui interaksi, keterlibatan, dan aktivitas bersama anggota kelompok. Melalui kegiatan tersebut, siswa dapat berlatih mendengarkan, mengikuti arahan, bekerja sama, serta mengembangkan kemampuan mengendalikan perhatian. Penelitian Setiani et al. (2014) dan Mindari dan Supriyo (2015) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok, termasuk yang menerapkan teknik permainan, dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Temuan serupa juga ditunjukkan melalui penerapan bimbingan kelompok dengan permainan Brain Gym (Santosa & Darminto, 2019) dan permainan simulasi (Inarah et al., 2023). Selain itu, Yulianti et al. (2025) mengembangkan model bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sebagai salah satu alternatif untuk mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Penggunaan permainan dan aktivitas langsung dalam kegiatan kelompok juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih perhatian melalui pengalaman yang konkret dan menyenangkan. Adinda et al. (2023) menemukan adanya peningkatan konsentrasi belajar melalui permainan tebak kata dan tebak gaya. Sementara itu, Meditama et al. (2025) menjelaskan bahwa aktivitas bermain gamelan yang dilakukan secara terstruktur dan kolaboratif dapat membantu melatih kemampuan siswa dalam mengatur perhatian. Sangalang et al. (2025) juga membahas penerapan permainan tepuk konsentrasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk mendukung aspek memori belajar. Meskipun penelitian-penelitian tersebut menggunakan bentuk aktivitas dan sasaran yang berbeda, hasilnya memberikan gambaran bahwa kegiatan kelompok yang melibatkan permainan dan interaksi langsung berpotensi menjadi sarana untuk melatih keterampilan perhatian siswa.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Berdasarkan permasalahan dan hasil penelitian terdahulu tersebut, penelitian magang ini menerapkan program bimbingan kelompok untuk membantu mengembangkan konsentrasi belajar siswa kelas I SD X. Program dilaksanakan secara bertahap melalui beberapa kegiatan, meliputi pengenalan fokus, latihan kesiapan memperhatikan, latihan mengikuti instruksi, dan latihan mempertahankan perhatian. Pelaksanaan program diarahkan agar siswa memperoleh pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangannya. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan program bimbingan kelompok serta mengetahui perubahan konsentrasi belajar siswa berdasarkan perbandingan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan rancangan *one-group pre-test–post-test*, yaitu pengukuran terhadap satu kelompok sebelum dan sesudah diberikan program, tanpa melibatkan kelompok pembanding. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui perubahan skor setelah pelaksanaan suatu program, sebagaimana diterapkan dalam evaluasi pembelajaran oleh Ulfah dan Suryantoro (2021). Namun, karena tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan yang terjadi belum dapat dipastikan sepenuhnya sebagai akibat dari program bimbingan kelompok.

Subjek penelitian berjumlah 31 siswa kelas I SD X. Program bimbingan kelompok diberikan kepada seluruh siswa, tidak terbatas pada 9 siswa yang memperoleh kategori konsentrasi rendah berdasarkan pengukuran awal. Pelibatan seluruh siswa bertujuan untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi secara menyeluruh sekaligus mencegah penurunan konsentrasi pada siswa yang berada dalam kategori sedang dan tinggi.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi selama pembelajaran, wawancara dengan wali kelas, dan pengukuran menggunakan skala konsentrasi belajar. Instrumen disusun berdasarkan sembilan indikator yang diadaptasi dari Setiani et al. (2014), meliputi kemampuan memusatkan dan mempertahankan perhatian, memperhatikan orang lain, mengikuti petunjuk guru, mengatur dan menyelesaikan tugas, menjaga barang pribadi, serta tidak mudah terganggu oleh kegaduhan maupun lupa. Instrumen awal terdiri atas 18 aitem yang telah melalui penilaian *expert judgment* oleh supervisor lapangan dan dosen pembimbing. Uji coba dilakukan terhadap 30 siswa kelas I di kelas Edelweis. Hasil pengujian menunjukkan bahwa 17 aitem memenuhi kriteria validitas, sedangkan satu aitem dinyatakan gugur. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,770 pada 17 aitem, sehingga instrumen dinilai memiliki reliabilitas yang memadai.

Program bimbingan kelompok dilaksanakan dalam empat sesi. Sesi pertama, *Aku Kenal Fokus*, mengenalkan perilaku fokus melalui permainan identifikasi dan pencarian objek. Sesi kedua, *Mataku, Telingaku, dan Pikiranku Siap Belajar*, melatih perhatian visual dan auditori melalui aktivitas gerak dan mengikuti arahan. Sesi ketiga, *Aku Bisa Mengikuti Instruksi*, melatih kemampuan menyimak dan melaksanakan perintah melalui permainan *Simon Says* dan penyelesaian tugas. Sesi keempat, *Aku Bisa Tetap Fokus*, memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dan melakukan refleksi sederhana.

Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen yang sama pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Skor yang diperoleh selanjutnya dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Analisis perbedaan skor sebelum dan sesudah program menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan. Teknik analisis ini juga digunakan dalam penelitian bimbingan kelompok dengan teknik Brain Gym oleh Santosa dan Darminto (2019), serta penelitian pelatihan oleh Widiana et al. (2025) dan Astuti et al. (2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal Konsentrasi Belajar Siswa

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan wali kelas, diketahui bahwa beberapa siswa kelas I masih mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian selama pembelajaran. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang mudah terganggu oleh aktivitas di sekitarnya, sering membutuhkan pengingat untuk kembali mengerjakan tugas, serta belum konsisten dalam mengikuti instruksi guru. Hasil pengukuran awal (*pre-test*) terhadap 31 siswa menunjukkan bahwa 9 siswa (29,0%) memiliki konsentrasi belajar dalam kategori rendah, 10 siswa (32,3%) berada pada kategori sedang, dan 12 siswa (38,7%) termasuk kategori tinggi.

Tabel 1. Distribusi Kategori Konsentrasi Belajar pada Pre-Test

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	9	29,0%
Sedang	10	32,3%
Tinggi	12	38,7%
Total	**31**	**100%**

Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih membutuhkan pendampingan untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi, terutama dalam mempertahankan perhatian dan mengikuti kegiatan pembelajaran secara terarah. Kondisi ini menjadi dasar pelaksanaan program bimbingan kelompok yang dirancang sesuai dengan karakteristik siswa kelas I.

Pelaksanaan Program Bimbingan Kelompok dan Perubahan Konsentrasi Belajar

Program bimbingan kelompok dilaksanakan melalui empat sesi dengan tahapan kegiatan yang disusun secara bertahap. Kegiatan dimulai dengan mengenalkan perilaku fokus, kemudian dilanjutkan dengan latihan memperhatikan, mengikuti instruksi, dan mempertahankan konsentrasi. Setiap sesi melibatkan permainan serta tugas sederhana agar siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan perilaku konsentrasi dalam suasana yang lebih menarik dan menyenangkan. Pelaksanaan tersebut sejalan dengan penelitian Adinda et al. (2023) mengenai permainan tebak kata dan tebak gaya serta Inarah et al. (2023) tentang penggunaan permainan simulasi dalam layanan bimbingan kelompok.

Setelah seluruh sesi selesai dilaksanakan, pengukuran kembali dilakukan melalui *post-test*. Hasilnya menunjukkan bahwa 18 siswa berada pada kategori konsentrasi tinggi dan 13 siswa berada pada kategori sedang. Tidak ditemukan siswa yang termasuk kategori rendah. Jika dibandingkan dengan hasil pengukuran awal, jumlah siswa dalam kategori rendah mengalami penurunan dari 9 menjadi 0 siswa. Sementara itu, kategori sedang meningkat dari 10 menjadi 13 siswa dan kategori tinggi bertambah dari 12 menjadi 18 siswa.

Tabel 2. Perbandingan Kategori Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Program

Kategori	Pre-Test	Post-Test	Perubahan
Rendah	9	0	-9
Sedang	10	13	+3
Tinggi	12	18	+6
Total	**31**	**31**	**0**

Perubahan tersebut menunjukkan adanya pergeseran kategori konsentrasi belajar ke arah yang lebih baik setelah pelaksanaan program. Berkurangnya jumlah siswa dalam kategori rendah serta meningkatnya jumlah siswa dalam kategori tinggi memberikan gambaran positif mengenai perkembangan konsentrasi belajar selama program berlangsung.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Hasil Analisis Perbedaan Skor Pre-Test dan Post-Test

Untuk mengetahui perbedaan skor konsentrasi belajar sebelum dan sesudah program, dilakukan analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa 23 siswa mengalami peningkatan skor, 5 siswa mengalami penurunan, dan 3 siswa memperoleh skor yang tetap. Nilai Z yang diperoleh sebesar -3,607 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai tersebut diinterpretasikan sebagai p kurang dari 0,001, bukan probabilitas yang benar-benar bernilai nol.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Wilcoxon

Statistik	Nilai	Keterangan
Negative Ranks	5	Skor post-test lebih rendah
Positive Ranks	23	Skor post-test lebih tinggi
Ties	3	Skor tidak berubah
Z	-3,607	-
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000	p kurang dari 0,001
Total	31	Siswa

Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor konsentrasi belajar sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor, meskipun perubahan yang terjadi tidak sama pada seluruh peserta. Dengan demikian, program bimbingan kelompok menunjukkan hasil positif dalam mendukung perkembangan konsentrasi belajar siswa kelas I SD X.

Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok berpotensi membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setiani et al. (2014) dan Mindari dan Supriyo (2015) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membantu mengembangkan konsentrasi belajar siswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Santosa dan Darminto (2019) melalui penerapan bimbingan kelompok dengan permainan Brain Gym. Sementara itu, Yulianti et al. (2025) mengembangkan model bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sebagai salah satu alternatif untuk mendukung kemampuan konsentrasi siswa.

Dalam penelitian ini, kegiatan bimbingan kelompok lebih menekankan pada latihan perilaku yang dapat diamati secara langsung. Siswa dibiasakan untuk memperhatikan orang yang sedang berbicara, mendengarkan instruksi hingga selesai, menunggu sebelum memberikan respons, mengikuti aturan permainan, dan menyelesaikan tugas sesuai arahan. Aktivitas tersebut berkaitan dengan indikator konsentrasi belajar yang digunakan dalam instrumen penelitian. Melalui kegiatan yang dilakukan secara berulang, siswa memperoleh kesempatan untuk melatih kemampuan mengarahkan dan mempertahankan perhatian. Hal ini sejalan dengan Sangalang et al. (2025) yang membahas penggunaan permainan tepuk konsentrasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk mendukung memori belajar. Meditama et al. (2025) juga menunjukkan bahwa aktivitas yang terstruktur dan dilakukan secara kolaboratif dapat menjadi sarana untuk melatih pengaturan perhatian.

Meskipun secara umum menunjukkan hasil positif, peningkatan konsentrasi belajar tidak terjadi secara merata pada seluruh siswa. Sebanyak 5 siswa mengalami penurunan skor, sedangkan 3 siswa tidak menunjukkan perubahan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa setiap siswa memiliki respons yang berbeda terhadap kegiatan bimbingan kelompok. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan berbagai faktor, seperti motivasi, minat belajar, kebiasaan, kondisi kelas, dan dukungan lingkungan. Putra et al. (2025), Sukmawati et al. (2021), serta Muflih

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

dan Santosa (2023) juga menunjukkan bahwa konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, pengembangan konsentrasi belajar perlu dilakukan secara berkelanjutan dan tidak hanya bergantung pada satu bentuk kegiatan.

Hasil penelitian ini tetap perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan rancangan yang digunakan. Program hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan skor belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok. Faktor lain, seperti pengalaman belajar sehari-hari, kondisi lingkungan kelas, dan perubahan situasi pembelajaran, masih mungkin turut memengaruhi hasil pengukuran. Dengan demikian, temuan ini lebih tepat dipahami sebagai indikasi adanya perubahan konsentrasi belajar setelah program dilaksanakan, bukan sebagai bukti bahwa peningkatan tersebut sepenuhnya disebabkan oleh intervensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pelaksanaan program bimbingan kelompok menunjukkan hasil positif dalam mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas I SD X. Sebelum program dilaksanakan, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 9 siswa berada pada kategori rendah, 10 siswa pada kategori sedang, dan 12 siswa pada kategori tinggi. Setelah mengikuti empat sesi bimbingan kelompok, hasil *post-test* menunjukkan perubahan, yaitu tidak terdapat siswa dalam kategori rendah, sementara 13 siswa berada pada kategori sedang dan 18 siswa berada pada kategori tinggi.

Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan adanya perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah program, dengan nilai Z = -3,607 dan p kurang dari 0,001. Sebanyak 23 siswa mengalami peningkatan skor, 5 siswa mengalami penurunan, dan 3 siswa tidak mengalami perubahan. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan bimbingan kelompok yang dikemas melalui permainan, latihan memperhatikan, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas dapat menjadi salah satu alternatif untuk melatih konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini belum dapat membuktikan bahwa peningkatan konsentrasi sepenuhnya disebabkan oleh program bimbingan kelompok karena penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, program serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan siswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok pembanding, jumlah peserta yang lebih luas, serta pengukuran lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan konsentrasi belajar setelah program berakhir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SD X yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru kelas I dan guru bimbingan dan konseling yang telah membantu serta memberikan arahan selama proses pelaksanaan penelitian bimbingan kelompok. Penulis turut menyampaikan apresiasi kepada seluruh siswa kelas I yang telah bersedia berpartisipasi dan mengikuti rangkaian penelitian penelitian dengan baik. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan sehingga penelitian dan penyusunan artikel ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Adinda, D. W., Hidayati, N., & Huduni, A. (2023). Peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas 4A SDN 37 Cakranegara melalui permainan tebak kata dan tebak gaya dalam pembelajaran. *Jurnal Literasi dan Pembelajaran Indonesia*, *3*(2), 15–18.

Allo, O. A., Sugiyanto, S., & Palamba, A. (2021). Musik klasik terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(2), 295. https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.455

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Aprilia, L., Pribadi, R. A., & Alamsyah, T. P. (2025). Analisis hubungan tingkat konsentrasi belajar peserta didik terhadap hasil belajar pada pembelajaran matematika. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(04), 283–297.

Astuti, W., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2021). Implementasi *wilcoxon signed rank test* untuk mengukur efektifitas pemberian video tutorial dan ppt untuk mengukur nilai teori. *Jurnal PRODUKTIF*, *5*(1), 405–410.

Darmayanti, N. W. S., & Widiani, N. W. D. E. (2023). Analisis permasalahan dalam pembelajaran IPA di kelas V SDN 1 Cempaga. *Dharmas Education Journal (De_journal)*, *4*(2), 903–909. https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i2.1201

Farhan, M. N., & Jumardi, J. (2023). Faktor kesulitan siswa Sekolah Dasar dalam belajar matematika. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, *9*(2), 874–879. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4934

Fitri, M. (2021). Pengaruh kreativitas guru dan konsentrasi belajar terhadap hasil belajar PAI siswa di SMP Lancang Kuning Dumai. *Tamaddun Ummah (Jtu)*, *1*(1), 19–28. https://doi.org/10.57113/jtu.v1i1.87

Gandari, N. K. M., & Sentana, I. G. N. A. (2018). The effect of Emotional Freedom Techniques therapy towards learning concentration level of students. *Indonesian Journal of Health Research*, *1*(2), 66–73. https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.2.12

Gue, R. O. L., Amat, A. L. S., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan insomnia terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang. *Cendana Medical Journal*, *9*(1), 77–84. https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4939

Gustiani, S., Yulianti, A. B., & Bhatara, T. (2024). Gambaran kualitas sarapan dan konsentrasi belajar siswa kelas 1 SDN Setramanah Subang. *Bandung Conference Series Medical Science*, *4*(1), 1–7. https://doi.org/10.29313/bcsms.v4i1.10211

Inarah, A. H., Anggriana, T. M., & Rahayu, E. W. (2023). Upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, *7*(1), 163–170.

Lismandasari, L., & Farhan, F. S. (2022). Risiko terjadinya *learning loss* mahasiswa PSKD FKK UMJ dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(2). https://doi.org/10.36312/jime.v8i2.3149

Meditama, R. F., Maida, N. A., 'Izzah, N. M., & Firdausi, R. (2025). Dampak bermain gamelan pada peningkatan konsentrasi belajar siswa usia sekolah dasar di Laboratorium Seni Purwasaba Malang. *POPERMAI: Jurnal Pendidikan dan Literasi Madrasah Ibtida'iyah*, *4*(1), 26–32.

Mindari, T., & Supriyo. (2015). Meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *4*(1), 66–71.

Muflih, R., & Santosa, H. (2023). Pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, *7*(2), 96–102. https://doi.org/10.31100/jurkam.v7i2.2722

Putra, S. I. M., Enawar, & Sunaryo. (2025). Analisis konsentrasi belajar siswa kelas 4 pada mata pelajaran Bahasa Indonesia di SDN Semanan 09 Pagi Jakarta Barat. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(03), 301–313.

Sangalang, O. K., Suriatie, M., Pangestie, E. P., & Sukarningsi, S. (2025). Group guidance services through the game “Let's clapping concentration” to improve memory at State Elementary School 3 Langkai Palangka Raya. *TUNAS: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *11*(1), 35–45. https://doi.org/10.33084/tunas.v11i1.10653

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Santosa, F. P. W., & Darminto, E. (2019). Penerapan bimbingan kelompok teknik *brain gym game* untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, *9*(2), 74–79.

Setiani, A. C., Setyowani, N., & Kurniawan, K. (2014). Meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *3*(1), 37–42.

Sukmawati, Harna, Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2021). Kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan dukungan orangtua terhadap konsentrasi belajar selama pandemi COVID-19. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, *5*(1), 25–35. https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164

Ulfah, Y., & Suryantoro, A. (2021). Evaluasi pembelajaran di masa pandemi COVID-19 terhadap nilai *pretest* dan *posttest* IPA kelas IX.A SMP Negeri Purworejo Lampung Tengah. *Al-Jahiz: Journal of Biology Education Research*, *2*(1), 28–35.

Widiana, D. R., Syafiuddin, Sriwijayasih, I., Aju, I. R., Praharsi, Y., & Novianarenti, E. (2025). The use of the Wilcoxon signed rank test in analyzing the difference in test scores before and after digital marketing training. *Jurnal Teknologi Maritim*, *8*(2), 23–32. https://doi.org/10.35991/jtm.v8i2.73

Wirmayani, P., & Supriyadi. (2018). Pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak SD negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *4*(2). https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p20

Yulianti, D., Triyono, & Chandra, Y. (2025). Model bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, *5*(1), 19–26.

Yusuf, A., Wanto, N., & Pertiwi, D. (2018). Perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa antara kebisingan lingkungan sekolah SDN 03 Alai dan SD Pertiwi 3 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *6*(3), 484. https://doi.org/10.25077/jka.v6.i3.p484-489.2017