PENGEMBANGAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MELALUI PEMUSATAN PERHATIAN UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN SISWA TERHADAP MATERI ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT) DI KELAS X BO1 SMKN 2 BOYOLANGU

Tri Wahyuni, S.Pd
SMKN 2 Boyolangu

Abstrak :

Metode Pengajaran di kelas hendaknya memperhatikan minat , kebutuhan dan kesiapan siswa untuk belajar, sehingga siswa benar-benar bisa berfikir dengan jalan memusatkan perhatiannya terhadap materi yang diberikan oleh guru, perhatian berfungsi untuk memperoleh pengalaman belajar. Berfikir dengan jalan memusatkan perhatian sangat diperlukan oleh siswa sehingga mereka benar-benar bisa memahami materi pelajaran khususnya dalam materi Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat) di kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu. Dalam hal ini Guru Pembimbing memberikan layanan konseling individual dengan harapan siswa benar-benar bisa memanfaatkan layanan tersebut sehingga cita-cita siswa untuk mendapatkan prestasi yang gemilang bisa tercapai. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN2 Boyolangu dengan subyek penelitian adalah siswa kelas X BO1 Semester I tahun pelajaran 2016/ 2017 yang berjumlah 35 siswa. Hasil belajar yang diperoleh siswa setelah diadakan layanan konseling individual menunjukkan perubahan yang sangat berarti. Perubahan ini dapat dilihat pada rata-rata hasil belajar. Sebelum diadakan layanan nilai rata-ratanya sebesar 64,85, setelah diadakan layanan nilai rata-rata pada siklus I sebesar 72,86 dan pada siklus II sebesar 84,86. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual melalui pemusatan perhatian dapat untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat) di kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu Semester I Tahun 2016/1017

Kata Kunci : Layanan Konseling Individual, Pemusatan Perhatian , Pemahaman Siswa, Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dalam abad ke 20 ini terjadi perubahan besar mengenai konsep pendidikan dan pengajaran. Perubahan tersebut membawa perubahan pula dalam cara belajar mengajar di sekolah. Dari cara pengajaran lama dimana siswa-siswa harus diajar dengan diberi pengetahuan sebanyak mungkin dalam berbagai mata pelajaran, berangsur-angsur beralih menuju kearah penyelenggaraan sekolah kerja, sekolah pembangunan, dan sekolah yang menggunakan CBSA (Cara Belajar Siswa Aktif). Mula-mula situasi pengajaran di sekolah lebih menonjolkan peranan guru dengan tujuan untuk penguasaan materi pelajaran yang direncanakan oleh guru. Siswa lebih bersifat pasif dan hanya tinggal menerima apa yang disuguhkan oleh guru.

Sudah tiba masanya sekarang dimana pendidikan hendaknya lebih melayani kebutuhan dan hakekat psikologis siswa. Pendidikan seharusnya mempunyai kreasi-kreasi baru disepanjang waktu dengan berorientasi kepada sifat dan hakekat siswa. Selama anak-anak sekolah hanya menyenangi puisi-puisi dari pada menulis naskah-naskah kreatif dan selama anak-anak sekolah dilatih perhitungan yang kurang berguna dari pada mengajarkan manfaat perhitungan tersebut untuk kegunaanya yang nyata, maka selama itu pula pendidikan di sekolah belum berhasil.

Berdasarkan studi psikologis belajar yang baru serta sosiologi pendidikan, maka

masyarakat pendidikan menghendaki agar pengajaran memperhatikan minat, kebutuhan dan kesiapan siswa untuk belajar, sehingga siswa benar-benar bisa berfikir dengan jalan memusatkan perhatianya terhadap materi yang diberikan oleh guru. Dengan demikian ditinjau dari segi kepentingan pendidikan dan belajar, perhatian berfungsi untuk memperoleh pengalaman belajar dan ini merupakan hal yang penting bagi subyek yang belajar dalam hal ini adalah siswa. Berfikir dengan cara memusatkan perhatian dapat dibimbing oleh pihak guru atau lingkungan belajarnya, sehingga tujuan pendidikan di sekolah bisa tercapai. Tetapi kenyataannya masih banyak para guru yang kurang bisa meluangkan waktunya untuk membimbing perhatian siswa.

Guru tidak jarang menghadapi anak-anak yang mempunyai kesulitan –kesulitan dalam bidang pribadinya, misalnya persoalan-persoalan yang berhubungan dengan konflik pribadi gangguan-gangguan emosi dan sebagainya. Hal yang semacam ini menyangkut soal " PERSONAL QUIDANCE. " Guru sering menghadapi anak-anak yang mengalami kesulitan dalam lapangan " Social Ajusmentnya," misalnya kesukaran dalam mengadakan hubungan atau kontak dengan temannya, anak terisolir, canggung dalam pergaulan dan sebagainya. Pada anak yang mencapai umur kurang lebih 16 – 18 tahun disamping persoalan-persoalan yang terdahulu timbul pula persoalan-persoalan yang baru. Pada taraf ini banyak persoalan yang berhubungan dengan pribadi anak-anak (personal problem). Ini berarti bahwa persoalan pribadi belum ada pada waktu sebelumnya, hanya persoalan ini menonjol pada taraf ini. Misalnya persoalan seksualita mungkin telah timbul pada waktu sebelumnya, demikian pula persoalan yang lainpun masih sering dijumpai pula.

Dengan sekedar uraian diatas, menunjukkan kepada kita bahwa semakin meningkat umur anak, akan kita jumpai persoalan yang makin menjadi luas. Makin meningkat umur anak dan semakin luas cakrawala yang dimiliki, maka akan semakin luas pula persoalan yang dihadapinya. Terlebih di dalam masyarakat yang moderen yang selalu dalam keadaan yang berubah-ubah secara cepat, keadaan ini akan membawa kesulitan bagi anak atau individu.

Fenomena-fenomena tersebut menjadikan tantangan bagi peneliti untuk dapat melakukan sesuatu perubahan dalam proses pembelajaran agar siswa dapat memusatkan perhatiannya dalam meningkatkan pemahaman sehingga menghasilkan prestasi yang optimal khususnya terhadap materi Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat) dengan dilakukan layanan konseling individual di kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu.Memang dalam kenyataanya perhatian berhubungan erat dengan kesadaran jiwa terhadap suatu obyek yang direaksi pada suatu waktu. Terang tidaknya kesadaran kita terhadap suatu obyek tertentu tidak tetap, ada kalanya meningkat (menjadi terang) ada kalanya menurun (menjadi samar-samar). Keadaan lapangan kesadaran dan kekuatanya tidak tetap pula, kadang menjadi sempit. Hal ini tergantung pada pengerahan aktifitas jiwa terhadap obyek tersebut. Taraf kesadaran akan meningkat kalau jiwa dalam mereaksi sesuatu meningkat juga. Apabila taraf kekuatan kesadaran naik atau menjadi giat karena suatu sebab, maka kita berada pada permulaan perhatian. Sehingga perhatian timbul dengan adanya pemusatan kesadaran terhadap sesuatu.

Dengan layanan konseling individual di sekolah siswa dapat mengutarakan permasalahan yang yang dihadapi khususnya masalah yang berhubungan dengan pribadinya sehingga mengganggu perhatian siswa dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh guru. Sekolah tentu saja mempunyai tanggung jawab yang besar dalam membantu siswa agar mereka berhasil dalam belajar. Untuk itu sekolah hendaknya memberikan bantuan siswa dalam mengatasi masalah-masalah yang timbul dari kegiatan belajar. Disinilah penting dan perlunya konseling individual yaitu untuk membantu siswa agar mereka berhasil dalam belajarnya.

Berdasar pada kenyataan, fenomena dan uraian tersebut diatas peneliti merasa perlu mengadakan penelitian yang berjudul : " Pengembangan Layanan Konseling Individual Melalui Pemusatan Perhatian Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Terhadap Materi Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat) Di Kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu Semester I Tahun 2016/2017."

Bertitik tolak dari latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan tujuan penelitiannya adalah mengembangkan layanan konseling individual melalui pemusatan perhatian untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi zat gizi sumber tenaga (Karbohidrat) di kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu semester I tahun 2016/2017.

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Bagi peneliti, untuk meningkatkan kepuasan dalam melaksanakan tugas, memecahkan masalah siswa, mengembangkan dan meningkatkann profesi onalisme serta mampu menemukan kelemahan sendiri. 2) Bagi siswa, dapat meningkatkan pemahaman, mengentaskan permasalahan dan melalui pemusatan perhatian dapat meningkatkann prestasi belajarnya. 3) Bagi sekolah, dapat meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, member masukan dalam rangka pengembangan kurikulum sekolah sehingga dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling kepadasiswa

KAJIAN PUSTAKA

Layanan Konseling Individual

Arti Layanan Konseling Individual

Seperti yang dikemukakan oleh WRENN maka didalam proses konseling terlihat adanya sesuatu yang menjadi masalah dari klien yang perlu mendapatkan pemecahan. Cara pemecahanya adalah sesuai dengan keadaan klien sendiri. Jadi dalam proses konseling ada tujuan tertentu yaitu pemecahan suatu persoalan atau masalah yang dihadapi oleh klien. Pada proses konselingpada prinsipnya dijalankan secara individual (between two persons) yaitu antara klien dan konselor (yang memberikan konsultasi). Pemecahan masalah dalam proses konseling itu dijalankan dengan wawancara atau diskusi antara klien dengan konselor, yang mana wawancara itu dijalankan dengan cara " face to face ".

Dengan uraian ini dapat dikemukakan bahwa konseling itu adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Dalam hal ini harus selalu diingat agar individu pada akhirnya dapat memecahkan masalahnya dengan kemampuan sendiri. Dengan demikian maka klien tetap dalam keadaan aktif, memupuk kesanggupanya dalam memecahkan setiap persoalan yang mungkin akan dihadapi dalam kehidupannya.

Tujuan Layanan Konseling

Yang ingin dicapai dalam layanan konseling adalah tingkat perkembangan yang optimal bagi setiap individu sesuai dengan kemampuannya agar dapat menyesuaikan dirinya kepada lingkungan. Tujuan tersebut terutama tertuju untuk siswa sebagai individu yang diberi bantuan. Berikut akan peneliti uraikan tujuan layanan konseling di sekolah secara rinci baik bagi siswa maupun sekolah yaitu :

1. Bagi Siswa

1.1 Membantu siswa untuk mengembangkan pemahaman diri sesuai dengan kecakapan, minat, pribadi, hasil belajar serta kesempatan yang ada.

1.2 Membantu siswa untuk mengembangkan motif-motif intrinsik dalam belajar sehingga tercapai kemajuan pengajaran yang berarti dan bertujuan.

1.3 Memberikan dorongan dalam pengarahan diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan dan keterlibatan diri dalam proses pendidikan.

1.4 Mengembangkan nilai dan sikap secara menyeluruh serta perasaan sesuai dengan penerimaan diri.

1.5 Membantu siswa untuk memperoleh kepuasan pribadi dan dalam penyesuaian diri secara maksimal terhadap masyarakat.

1.6 Membantu siswa untuk hidup di dalam kehidupan yang seimbang dalam berbagai aspek fisik, mental dan sosial.

2. Bagi Sekolah

2.1 Menyusun dan menyesuaikan data tentang siswa yang bermacam-macam .

2.2 Sebagai penengah antara sekolah dan masyarakat.

2.3 Mengadakan penelitian tentang siswa dan latar belakangnya.

2.4 Menyelenggarakan program testing, baik untuk keperluan seleksi maupun penempatan.

2.5 Menyelenggarakan penelitian lanjutan terhadap siswa yang telah meninggalkan sekolah.

Jenis-Jenis Masalah Yang Dihadapi Individu

Pada umumnya jenis-jenis masalah yang dihadapi oleh individu, terutama yang dihadapi oleh siswa sekurang-kurangnya dapat digolongkan menjadi beberapa jenis masalah, antara lain:

1. *Masalah Pengajaran atau Belajar*. Individu merasakan kesulitan dalam menghadapi kegiatan pelajaran.
2. *Masalah Pendidikan.* Individu menghadapi berbagai kesulitan yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan pada umumnya.
3. *Masalah Pekerjaan* Masalah ini berhubungan dengan pemilihan pekerjaan misalnya dalam memilih jenis pekerjaan yang cocok dengan dirinya, memperoleh penyesuaian yang baik dalam lingkungan pekerjaan, penempatan dalam pekerjaan tertentu.
4. *Penggunaan Waktu Senggang* Penggunaan waktu senggang ini dirasakan individu dalam menghadapi waktu-waktu luang yang tidak terisioleh suatu kegiatan tertentu. .
5. *Masalah Sosial.* Kadang-kadang individu menghadapi kesulitan dalam hubungannya dengan individu lain atau dengan lingkungan sosialnya atau lingkungan sosial itu sendiri yang kurang sesuai dengan keadaan dirinya.
6. *Masalah Pribadi.* Dalam situasi tertentu kadang-kadang individu dihadapkan pada suatu kesulitan yang bersumber dari dalam dirinya. Masalah-masalah ini timbul karena individu merasa kurang berhasil dalam mengadapi dan menyesuaikan diri dengan hal-hal dari dalam dirinya sendiri.

Jenis-Jenis Layanan Konseling

Sesuai dengan jenis-jenis masalah sebagaimana telah diuraikan diatas dikelompokkan sebagai berikut:

1. *Layanan Konseling Belajar*Jenis layanan ini memberikan bantuan kepada individu dalam memecahkan masalah yang berhubungan dengan masalah belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah, misalnya dalam hal:
2. *Layanan Konseling Pendidikan*Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah dalam bidang pendidikan pada khususnya. .
3. *Layanan Konseling Pekerjaan / jabatan*Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan pemilihan pekerjaan / jabatan.
4. *Layanan Konseling Sosial*Layanan ini bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan dan mengatasi kesulitan dalam masalah sosial sehingga individu dapat menyesuaikan dengan sebaik-baiknya dalam lingkungan sosialnya. .
5. *Layanan Konseling Dalam Menggunakan Waktu Senggang*Tujuan dari layanan ini adalah untuk membantu siswa dalam menggunakan waktu senggang dengan kegiatan yang membawa hasil atau manfaat bagi dirinya maupun bagi lingkunganya.
6. *Layanan Konseling Dalam Masalah Pribadi* Jenis layanan ini membantu individu untuk mengatasi masalah-masalah yang bersifat pribadi sebagai akibat kekurang mampuan individu dalam menyelesaikan diri dengan aspek-aspek perkembangan, keluarga, persahabatan, belajar, cita-cita, konflik pribadi, social, finansial,pekerjaan dan lain-lain.

Teknik Pengumpul Data Dalam Memahami Siswa

Beberapa teknik pengumpul data untuk memahami siswa antara lain:

1. *Wawancara atau Interviu* Teknik ini dilaksanakan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data..
2. *Observasi*Merupakan suatu teknik untuk mengamati secara langsung maupun tidak langsung terhadap kegiatan yang sedang berlangsung..
3. *Sosiometri.* Sosiometri bermanfaat untuk mendapatkan data sekitar siswa terutama dalam hubungan atau kontak sosialnya dan juga tingkah lakunya.
4. *Angket.* Angket merupakan suatu daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh orang atau anak yang ingin diselidiki..
5. *Tes Hasil Belajar*. Dengan melihat tes hasil belajar yang dicapai maka dapat digunakan untuk menetapkan jenis layanan bantuan yang diperlukan oleh siswa.
6. *Studi Kasus.* Merupakan suatu teknik mempelajari seseorang individu secara mendalam untuk membantunya

memperoleh penyesuaian diri yang lebih baik.

7. *Biografi*. Bentuk yang paling sederhana dalam teknik ini aialah dengan meminta agar siswa membuat karanganyang menyangkut tentang dirinya.
8. *Studi Dokumenter*. Merupakan teknik mempelajari data yang sudah didokumentasikan.

Penyelenggaraan Konseling

Penyelenggaraan konseling merupakan salah satu aspek untuk merealisasikan konseling di sekolah. Untuk mengadakan konseling yang baik maka seorang guru pembimbing harus mengikuti prosedur tertentu. Pada umumnya prosedur konseling adalah sebagai berikut :

1. *Fase Persiapan.* Berdasar pada hal tersebut maka dalam fase persiapan ini meliputi berbagai macam langkah yaitu :a) Pengumpulan bahan-bahan (data). b) Pengolahan data.. c) Mengambil kesimpulan atas data yang ada. d) Menentukan langkah-langkah apa yang akan diambilnya untuk konseling. e) Atas dasar kesimpulan inilah kemudian diambil langkah untuk mengadakan konselingmya.
2. *Fase Konseling.* Pada fase ini memberikan konseling atas dasar rencana yang telah diambilnya pada fase persiapan.
3. *Fase Follow Up.* Tingkatan ini adalah langkah yang diambil untuk mengikuti dari proses konseling yang telah diberikan. .

PERHATIAN

Perhatian dan Kesadaran

Perhatian berhubungan erat dengan kesadaran jiwa terhadap suatu obyek yang direaksi pada suatu waktu. Terang tidaknya kesadaran kita terhadap suatu obyek tertentu tidak tetap, ada kalanya kesadaran kita meningkat dan ada kalanya kesadaran kita menurun. Taraf kesadaran kita akan meningkat kalau jiwa kita dalam mereaksi sesuatu meningkat pula. Apabila taraf kekuatan kesadaran kita naik atau menjadi giat karena suatu sebab, maka kita berada pada permulaan perhatian. Perhatian timbul dengan adanya pemusatan kesadaran kita terhadap sesuatu.

Arti Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang diuarahkan kepada suatu obyek, baik di dalam maupun di luar dirinya.

Macam-macam Perhatian

Ada bermacam-macam perhatian yang pada pokoknya, meliputi cara kerja, intensitas dan luas yaitu :

1. Menurut cara kerjanya a) Perhatian spontanYaitu perhatian yang tidak sengaja atau tidak sekehendak subyek. b) Perhatian refleksif Yaitu perhatian yang disengaja atau sekehendak subyek.
2. Menurut intensitasnya: a) Perhatian Intensif Yaitu perhatian yang banyak dikuatkan oleh banyaknya rangsang atau kaeadaan yang menyertai aktifitas pengalaman batin. B) Perhatian tidak Intensif Yaitu perhatian yang kurang diperkuat oleh rangsangan atau beberapa keadaan yang menyertai aktifitas atau pengalaman batin.
3. Mmenurut luasnya : a) Perhatian Terpusat Yaitu perhatian yang tertuju kepada lingkup obyek yang sangat terbatas. b) Perhatian Terpencar Yaitu perhatian yang pada suatu saat tertuju kepada bermacam-macam obyek.

Syarat-Syarat Perhatian

Agar perhatian mendapat manfaat sebanyak-banyaknya maka syarat-syaratnya adalah sebagai berikut :

1. *Inhibisi* Yaitu pelarangan atau penyingkiran isi kesadaran yang tidak diperlukan, atau menghalang-halangi masuk ke dalam lingkungan kesadaran.
2. *Apersepsi* Yaitu pengerahan dengan sengaja semua isi kesadaran, termasuk tanggapan, perhatian dan sebagainya yang telah dimiliki dan berhubungan dengan obyek pengertian.
3. *Adaptasi* Dalam mempertrhatikan sesuatu, organ-organ kita menjadi giat menyesuaikan diri antara subyek dan obyek.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk jenis Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan / observasi dan refleksi. Keempat tahapan ini merupakan suatu rangkaian yang ber-ruang sampai mencapai hasil yang diharapkan oleh peneliti yaitu dua siklus.

Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMKN2 Boyolangu tepatnya yang berlokasi di Jln. Ki Mangun Sarkoro VI / 1 Desa Beji Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung. Penelitian ini dilaksanakan di kelas X BO1. Lokasi SMKN2 Boyolangu

Subyek Penelitian

Subyek dari penelitian ini yaitu siswa kelas XBO1 SMKN2 Boyolangu semester I tahun pelajaran 2016/2017, dimana jumlah siswanya ada 35 siswa. .

Waktu Penelitian

Waktu untuk penelitian ini adalah selama 5 bulan yang dimulai dari bulan Agustus sampai bulan Desember 2016:

Instrumen Penelitian

NO	VARIABEL	INDIKATOR	INSTRUMEN
1.	Layanan Konseling Individual	1. Memecahkan masalah yang berhubungan dengan pemusatan perhatian 2. Menyelesaikan masalah yang berkai tan dengan pemahaman materi gizi.	1. Lembar Konseling Individual. 2. Lembar Pedoman Wawancara. 3. . Biografi.
2.	Pemusatan perhatian	1. Menyebutkan cara memusatkan suatu perhatian 2. Mengenal arti perhatian	1. Lembar Observasi. 2. Lembar Angket Pengamatan Guru 3. Lembar Pedoman Wawancara
3.	Pemahaman Materi Pelajaran.	1. Menyebutkan manfaat Dari memahami materi pelajaran. 2. Mengenal cara memahami materi pelajaran	1. Lembar LKS 2. Lembar Evaluasi / Soal tes.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus, yang mana setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Adapun penyebarannya adalah sebagai berikut :

Tahapan pada siklus I

1. *Perencanaan a)* Menyusun RPP b) Membuat lembar wawancara, lembar observasi, angket pengamatan guru, lembar konseling individual. c) Membentuk kelompok yang terdiri dari 4 orang siswa. d) Mempersiapkan alat bantu mengajar. e) Membuat soal tes / lembar kerja siswa.
2. *Pelaksanaan tindakan a)* Memberikan layanan konseling individual, lembar observasi, lembar pedoman wawancara, angket pengamatan guru. b) Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP. c) Memberikan tugas kepada setiap kelompok. d) Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi. e) Memberi tugas untuk materi berikutnya.
3. *Observasi.* Pada tahap ini pelaksanaanya bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar pengamatan guru dan lembar observasi yang mana dilaksanakan secara cermat dan komprehensif terhadap proses tindakan kelas
4. *Refleksi* Tahap ini merupakan tahap analisa data yang diperoleh melalui tahap observasi yang dapat digunakan sebagai acuan untuk mengetahui apakah penelitian sudah berhasil untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi Zat Gizi Sumber Tenaga terutama pada siswa kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu. Hasil dari refleksi dijadikan sebagai dasar untuk menyusun perencanaan tindakan siklus berikutnya.

Tahapan Pada Siklus II

1. *Perencanaan II.* Pada siklus II ini perencanaanya yaitu berupa langkah-langkah tindakan secara rinci dan sistematis dari hasil analisis dan refleksi selama siklus I. Namun jumlah kelompok yang semula pada siklus I terdiri dari 4 orang, pada siklus II ini menjadi 3 orang dengan harapan siswa menjadi lebih fokus.
2. *Pelaksanaan Tindakan II.* Setelah pelaksanaan tindakan II berakhir diharapkan siswa benar-benar memanfaatkan layanan

konseling individual yang diberikan sehingga siswa bisa menunjukkan hasil yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan.

3. *Observasi II.* Yang dilaksanakan peneliti pada tahap observasi II ini nadalah menindaklanjuti hasil jawaban dan juga respon siswa pada sitiap pertanyaan dan pertanyaan yang diajukan pada lembar observasi I, pedoman wawancara I, angket pengamatan guru I, maupun konseling individual I.
4. *Refleksi II* Pada tahap ini atau akhir dari tindakan refleksi II dilaksanakan analisis dan refleksi terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga hasil alhirnya akan digunakan sebagai dasar dari hasil penelitian.

Prosedur Analisis Data

Untuk menganalisa data, maka dalam penelitian ini digunakanlah beberapa pengumpul data yaitu : 1) Melaksanakan tes. b) Membuat rata-rata nilai tes. c) Membandingkan rata-rata nilai tes siklus I dengan siklus II. d) Menyimpulkan hasil lembar observasi, wawancara, angket pengamatan guru dan konseling individual.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kegiatan pada siklus I

Rencana tindakan yang dilaksanakan pada siklus ini setiap pertemuan alokasi waktunya 2 x 45 menit. Sebelum mengikuti pelajaran sebagian siswa yang kurang bisa memahami materi pelajaran diberikan layanan konseling individual atau wawancara yang dilakukan oleh guru pembimbing atau konselor..

Sebagai kegiatan awal selama 20 menit guru mengkondisikan siswa untuk mengikuti pembelajaran yang dilanjutkan dengan membentuk kelompok, dimana setiap kelompok terdiri dari 4 orang . Guru juga memberi motivasi serta apersepsi tentang materi, tidak lupa guru juga menyampaikan tujuan dari pembelajaran.

Untuk selanjutnya pada kegiatan ini selama 125 menit guru menjelaskan materi dan memberi tugas pada kelompok untuk di diskusikan yang selanjutnya dipresentasikan oleh masing-masing kelompok. Bersamaan dengan berlangsungnya proses belajar maka guru mengisi angket permasalahan dan lembar observasi yang telah disiapkan.

Sebagai kegiatan penutup selama 20 menit guru bersama-sama siswa menyimpulkan hasil diskusi. Untuk selanjutnya siswa diberi tes / evaluasi dengan waktu 60 menit.

Pemberian layanan konseling individual pada siklus I terasa sudah dimanfaatkan oleh siswa, terbukti dari hasil wawancara, observasi, angket pengamatan guru dan nilai hasil belajar meskipun perubahannya belum begitu optimal.

Untuk mengetahui adanya perbedaan hasil belajar siswa antara sebelum mendapat layanan konseling individual dengan sesudah mendapat layanan konseling individual pada siswa kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu dapat dilihat pada table 4.1.

Tabel 4.1 Hasil Belajar Siswa Siklus I

	Sebelum Siklus	Siklus I
Rata-Rata	64,85	72,86

Kegiatan Pada Siklus II

Rencana tindakan dilaksanakan sama seperti siklus I yaitu setiap satu kali pertemuan alokasi waktunya 2 x 45 menit. Jumlah kelompok dalam diskusi yang semula pada siklus I terdiri dari 4 orang maka dalam siklus II ini menjadi 3 orang dengan harapan siswa lebih fokus dan lebih optimal.

Setelah diadakan layanan konseling individual yang kedua, proses belajar mengajar khususnya dalam diskusi lebih lancar dan diskusi bisa lebih hidup. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan yang ada pada siswa yaitu siswa semakin berani untuk mempresentasikan hasil diskusi, percaya diri dalam menjawab pertanyaan maupun mengutarakan pertanyaan kepada kelompok lain. Selain siswa gurupun juga ada perubahan dalam hal pengelolaan kelas maupun tingkat emosionalnya yakni lebih tenang.Adapun hasil belajarpada siklus II dapat dilihat pada tabel 4.2, dimana dapat juga dilihat perbedaan dari hasil belajar siklus I dan siklus II.

Tabel 4.2 Hasil Belajar Siswa Siklus II

	Siklus I	Siklus II
Rata-Rata	72,86	84,86

PEMBAHASAN

Suasana diskusi kelas pada Siklus I sudah cukup kondusif meskipun ada sebagian

siswa yang masih malu-malu dalam menjawab pertanyaan maupun dalam mempresentasikan hasil diskusi. Hal ini dikarenakan siswa masih kurang bisa memanfaatkan layanan konseling individual yang telah diberikan oleh konselor / guru pembimbing. Temuan penelitian pada siklus I tentu saja akan diperbaiki pada siklus II. Sehingga tujuan dari penelitian ini yaitu mengembangkan layanan konseling individual melalui pemusatan perhatian untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi Zat Gizi Sumber Tenaga di kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu bisa optimal, sehingga hasil belajar atau prestasi dari siswa bisa meningkat pula. Pada siklus II suasana diskusi semakin kondusif dan lancer karena memang siswa benar-benar memanfaatkan layanan konseling individual. Siswa sudah punya rasa percaya diri dan berani mempresentasikan hasil diskusi serta jawaban yang diutarakan sudah berbobot. Bukan hanya siswa yang merasakan perkembangan dan perubahan tapi gurupun juga ada perubahan baik dalam pengelolaan kelas maupun dalam tingkat emosionalnya yaitu semakin tenang.

Dalam buku psikologi pendidikan karangan Drs. Wasty Soemanto, M.Pd. tertulis bahwa usaha lain yang dapat dilakukan dalam membimbing perhatian siswa yaitu penggunaan metode penyajian pelajaran yang dapat diterima oleh siswa. Selain usaha tersebut ada beberapa syarat agar perhatian bermanfaat yaitu inhibisi, apersepsi dan adaptasi. Jika ketiga syarat itu terpenuhi maka perhatian siswa uasana kelas pada terhadap materi pelajaran akan optimal, akibatnya pemahaman terhadap materi pelajaran akan optimal pula tentu saja berpengaruh pada hasil belajar / prestasi. Namun kenyataanya guru kurang bisa meluangkan waktunya untuk memahami siswa dan membantu siswa dari masalah pribadinya sehingga disinilah peran guru pembimbing / konselor sangat dibutuhkan oleh siswa.

Rata-rata nilai/ evaluasi yang dilakukan ebelum diberikan layanan konseling individual sebesar 64,85, setelah selesainya siklus I dan siklusII menunjukkan adanya peningkatan 3. . yang signifikan. Hal ini dapat dilihat nilai rata-rata tes pada siklus I sebesar 72,86 sedangkan pada siklusII sebesar 84,86 . Dapat disimpulkan bahwa dengan mengembangkan layanan konseling individual melalui pemusatan perhatian dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi Zat Gizi Sumber Tenaga di kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu yang ditunjukkan dengan nilai hasil belajar yang meningkat.

PENUTUP

Kesimpulan

Bertolak dari hasil penelitian dan hasil belajar yang telah dilaksanankan selama dua siklus, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual melalui pemusatan perhatian dapat untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi Zat Gizi Sumber Tenaga di kelas X BO1 SMKN2 Boyolangu. Hal ini terbukti pada hasil belajar siswa dari siklus I dan siklus II mengalami kenaikan yang cukup berarti. Hasil belajar sebelum diadakan layanan konseling individual rata-rata nilainya 64,85 tetapi setelah diadakan layanan rata-rata nilai pada siklus I sebesar 72,86 dan pada siklus II sebesar 84,86.

Dengan adanya peningkatan pada hasil belajar tersebut berarti pemahaman siswa terhadap materi pelajaran benar-benar optimal karena siswa benar-benar bisa memusatkan perhatiannya. Hal ini dikarenakan siswa bisa memanfaatkan layanan konseling individual yang telah diberikan, yang berarti penelitian ini memenuhi indicator keberhasilan penelitian.

Saran

1. Layanan konseling individual sangat dibutuhkan oleh sekolah, oleh sebab itu sudah sepantasnya jika setiap sekolah memiliki konselor / guru pembimbing.
2. Diharapkan guru bisa meluangkan waktunya untuk membimbing siswa karena tugas guru tidak hanya mendidik tetapi juga membimbing siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki

DAFTAR PUSTAKA

Adnan Latif M. 2004, *Jurnal Pendidikan,* Juni 2004, Jilid 10. No. 2 hal 99-189. Malang, LPTK dan ISPI.

Arsyad A. 2003. *Media Pengajaran*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.

Direktorat Tenaga Kependidikan. 2004. *Manajemen Bimbingan dan Konseling diSekolah.* Jakarta Depdiknas.

DKBM. 1992. Direktorat Gizi. Depkes R.I.

Jan Dargatz.1999,52, *Cara Membangun Harga Diri dan Percaya Diri*, Jakarta. Pustaka Tangga.

Mapiare Andi. 1984. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Usaha Nasional.

Nasution S, 1987. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*, Bina Aksara.

Penuntun Diet. 2010. Instalasi Gizi RS. Dr. Cipto Mangun Kusumo dan Asosiasi Dietisiensi Indonesia.

Poerwodarminto,WJS.1988. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta

Prayitno, 1987. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta, Ghalia, Indonesia.

Slat Neto, 1988. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*, Bina Pustaka.

Soedarmo Poerwo. 1987. *Ilmu Gizi*. Jakarta. PT Dian Rakyat.

Sudirman AM, 1988. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar Pedoman Bagi Guru dan Calon Guru*, Jakarta, Rajawali Pers.

Sutrisno Hadi, 1984. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Walgito Bimo, 2004. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Yogyakarta, Andi Offset.

Winkel, 1984. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar,* Jakarta, Gramedia.