

dalam kelas, kita memiliki kemampuan untuk bertahan duduk dan berperilaku berbeda seperti saat kita sedang di tengah pesta. Hal itu terjadi karena kita memberi atensi pada situasi dan interaksi kita di tengah lingkungan. Sebagaimana dalam skripsi Ria Kholifah, tentang Motivasi Belajar Seorang *SlowLearner* Di Kelas IV SD Kanisius Pugeran¹. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar *slow learner* dipengaruhi oleh adanya kebutuhan untuk menguasai ilmu yang ditunjukkan dari perilaku belajarnya sehari-hari, cita-cita menjadi anak pintar, rendahnya kemampuan membaca, lingkungan sekolah yang mendukung proses pembelajaran, pergaulan teman sebaya yang kurang baik, serta berbagai upaya guru dalam membelajarkan siswa. Lingkungan keluarga tidak mempengaruhi motivasi belajar *slow learner* karena orang tua tidak memberikan fasilitas belajar yang lengkap, tidak menciptakan situasi kondusif, tidak membimbing anak belajar, tidak memberikan pujian, hadiah, atau hukuman, dan anggota keluarga tidak memiliki kebiasaan belajar.

Dari penelitian skripsi di atas, terdapat persamaan dan perbedaannya. Persamaanya terletak pada subyek penelitian yaitu anak *slow learner*, sedangkan perbedaannya terletak pada penelitian penulis pada kegunaan *card atensi* dalam meningkatkan belajar, sedangkan penelitian ini pada motivasi belajar *slow learner* dipengaruhi oleh adanya kebutuhan untuk menguasai ilmu yang ditunjukkan dari perilaku belajarnya

Giwangan Yogyakarta”. Penelitian bertujuan untuk menemukan strategi pembelajaran anak lamban belajar di SD Negeri Giwangan Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa ketiga guru kelas melaksanakan strategi pembelajaran anak lamban belajar sesuai kondisi di kelas masing-masing.

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendahuluan anak lamban belajar sama dengan siswa lainnya, kecuali satu guru kelas yang memberikan pendekatan individual pada pengecekan keterampilan prasyarat. Perlakuan khusus masing-masing guru kelas untuk anak lamban belajar dalam penyampaian informasi berbeda-beda. Ketiga guru kelas membantu anak lamban belajar dalam pelaksanaan latihan dan praktik dan memberikan penguatan positif dan penguatan negatif. Setiap guru kelas mempunyai strategi masing-masing dalam memberikan penyesuaian waktu, cara, dan materi dalam penilaian pembelajaran anak lamban belajar. Belum semua aspek dalam kegiatan lanjutan dapat dilaksanakan karena keterbatasan alokasi waktu dan ketiga guru kelas mempertimbangkan kondisi anak lamban belajar.

Dari penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis. Persamaanya adalah terletak pada subyek yaitu anak *slow learner*. Sedangkan perbedaanya terletak pada pemberian bantuan. Peneliti ini menggunakan strategi sedangkan penelitian penulis

digunakan menggunakan kartu koloid. Dan penelitian penulis menggunakan *card atensi* untuk meningkatkan belajar. Sedangkan letak persamaanya, yaitu sama-sama menggunakan media kartu untuk meningkatkan belajar.

c) Atensi membantu kita mengontrol dan merencanakan tindakan ke depan.

Skripsi Nur Farhaneem Binti Jamal. Dengan judul “bimbingan dan konseling Islam melalui teknik *card education* untuk meningkatkan kualitas ibadah shalat siswa di SMP al falah deltasari sidoarjo”. Proses pelaksanaan konseling yaitu konselor menggunakan teknik *card education* yang mana konselor mengajak klien bermain dengan kartu- kartu belajar yang berisi informasi-informasi tentang Rukun Islam, Sejarah Shalat Lima Waktu, Bacaan dan Terjemahan dalam Shalat, serta Kartu Mutaba’ah Shalat. Presentasi singkat dari klien dan pemberian motivasi, nasehat, dan saran dari konselor dilaksanakan sepanjang sesi konseling menggunakan *card education* tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil akhir dari proses Bimbingan dan Konseling Islam ini dikatakan cukup berhasil dengan prosesntase 60% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku klien yang kurang baik mulai menjadi lebih baik, yakni pelaksanaan dan penjagaan shalat klien semakin meningkat setelah mendapatkan BKI dengan teknik *card education*. Dari penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis. Persamaanya, sama-sama menggunakan teknik card dalam proses BKI. Sedangkan perbedaanya teletak pada model *card* yang digunakan,

berfikir yang lambat dari konseli yang mana dapat mengakibatkan rasa malas untuk belajar. Untuk menumbuhkan semangat dari media card atensi yang diberikan kepada konseli, maka peneliti memberikan teknik penguatan (*reinforcement*) yaitu berupa *reward* dan *punishment* untuk meningkatkan semangat belajar serta memotivasi.

Teori CBT, Bush mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu terapi kognitif dan terapi behavior. Terapi kognitif berfokus pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi behavior pada proses belajar untuk memahami pikirannya. Seseorang harus mampu mengubah cara berfikir dan prilakunya sendiri demi mencapai masa depan yang diinginkan.

Terapi ini didasarkan pada teori bahwa efek keadaan emosi, perasaan dan tindakan seseorang, sebagian besar ditentukan oleh bagaimana seseorang tersebut membentuk dunianya, jadi bagaimana seseorang berfikir, menentukan bagaimana perasaan dan reaksinya. Pikiran seseorang memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian didalam kesadarannya. Gejala perilaku yang berkelainan atau menyimpang, berhubungan erat dengan isi pikiran, misalnya seorang menderita gangguan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang kuat karena mengantisipasi akan mengalami hal-hal yang tidak enak pada dirinya. Dalam hal seperti ini, kognitif behavioral dipergunakan untuk mengidentifikasi, memperbaiki perilaku yang sesuai, dan fungsi kognisi yang terhambat, yang mendasari aspek kognitifnya yang ada.

Prinsip 2 : *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

Prinsip 3: *Cognitive-Behavior Therapy* sangat penting kolaborasi antara konselor dengan klien secara aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling, maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

Prinsip 4: *Cognitive-Behavior Therapy* berfokus pada tujuan permasalahan. Setiap sesi konseling, dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

Prinsip 5: *Cognitive-Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling mulai menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (here and now). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.

Prinsip 6: *Cognitive-Behavior Therapy* bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli pada permasalahan yang dihadapi termasuk proses konseling *cognitive-behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pembelajaran yang tepat untuk perubahan proses berfikir dan tingkah lakunya.

Prinsip 7: *Cognitive-Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan 16 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli agar bisa menyesuaikan masalah yang dihadapi.

Prinsip 8: Sesi *Cognitive-Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, mulai memberikan *card atensi* untuk melatih konseli, membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang kegiatan selanjutnya. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

Prinsip 9: *Cognitive-Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka melalui *card atensi*. Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

Prinsip 10: *Cognitive-Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Yaitu salah satu teknik dari behavior untuk memancing semangat konseli selama proses konseling melalui *card atensi*. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, Behavior, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh

menyesuaikan dari ketertinggalanya. Sedangkan hadiah adalah memberikan sesuatu tanpa adanya imbalan dan dibawah ketempat orang yang akan diberi karena hendak memuliakannya. Hadiah merupakan suatu penghargaan dari pemberi kepada si penerima atas prestasi yang dikehendakinya.

d. Tanda penghargaan

Berbeda dengan ganjaran hadiah, tanda penghargaan tidak dinilai dari segi harga dan kegunaan barang tersebut, melainkan dinilai dari segi kesan atau nilai kenangannya. Tanda penghargaan juga disebut sebagai *reward* simbolis. *Reward* simbolis ini biasanya berbentuk medal, trofi atau sertifikat.

Reward and punishment merupakan satu rangkaian yang dihubungkan dengan pembahasan *reinforcement* yang diperkenalkan oleh Thorndike dalam observasinya tentang trial and eror sebagai landasan utama *reinforcement* tingkah laku atau perbuatan individu semakin menguat, sebaliknya *reinforcement* tingkah laku tersebut semakin melemah.

Pemberian *reward and punishment* ini diberikan sebagai tambahan dari media pembelajaran yang diberikan oleh konselor yang berupa *card atensia*, agar semangat untuk mengerjakan *card atensi* tersebut dilakukan di luar proses Konseling, akan tetapi sebelum pemberian *reward and punishment*, konselor melakukan pengarahan serta nasihat agar klien bisa semangat mengerjakan. Jika klien sudah mulai menunjukkan perubahan perilaku,

