



**YAYASAN PENDIDIKAN PUTRA HARAPAN BANGSA GAMPINGAN PAGAK  
KABUPATEN MALANG**

**SMK PUTRA BANGSA PAGAK**

**STATUS TERAKREDITASI " C "**

**NSS : 3220051803012**

**NPSN : 20574665**

Alamat : Jl. Sidodadi Rt 02 Rw 01 Dusun Krajan, Desa Gampingan  
Kecamatan Pagak, Kabupaten Malang. Telp./Fax. 0341 - 3901034, Kode Pos : 65168  
E-Mail : [putrabangsapgk@yahoo.com](mailto:putrabangsapgk@yahoo.com), Website : [www.smkpb.infokepanjen.com](http://www.smkpb.infokepanjen.com)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KLASIKAL  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik / Tema Layanan	Konsentrasi dalam belajar
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat menguraikan penyebab susah konsentrasi belajar dan mampu mendesain strategi untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian konsentrasi belajar (C2)</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat menguraikan penyebab susah konsentrasi dalam belajar (C4)</li> <li>3. Peserta didik/konseli dapat mengetahui manfaat konsentrasi dalam belajar (C1)</li> <li>4. Peserta didik/konseli dapat merancang strategi meningkatkan konsentrasi dalam belajar (P5)</li> <li>5. Peserta didik/konseli mampu mendemonstrasikan strategi konsentrasi saat belajar (A2)</li> </ol>
G	Sasaran Layanan	Kelas X
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian konsentrasi belajar</li> <li>2. Penyebab susah konsentrasi dalam belajar</li> <li>3. Manfaat konsentrasi belajar</li> <li>4. Strategi meningkatkan konsentrasi belajar</li> <li>5. Demonstrasi strategi konsentrasi dalam belajar di sekolah dan di rumah</li> </ol>
I	Waktu	2 x 45 Menit
J	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprilia, Diana, dkk. (2014). Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR I SMK Negeri 3 Singaraja. Jurnal Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling Undika Volume 2 No. 1 Tahun 2014. Bali: Undika</li> <li>2. Arifin. 2014. Langkah dan Strategi Meningkatkan Konsentrasi.</li> </ol>

		<p><a href="http://www.amhardinspire.com/2014/04/langkah-dan-strategi-meningkatkan.html">http://www.amhardinspire.com/2014/04/langkah-dan-strategi-meningkatkan.html</a> (diakses tanggal 22 September 2020)</p> <p>3. Djamarah, Syaiful Bahri. 2006. Strategi belajar mengajar. Jakarta: Rineka Cipta</p> <p>4. Medina. 2019. Kamu Sulit Berkonsentrasi Saat Belajar? Ini Penyebab dan Cara Menanggulangnya. <a href="https://asahsaya.com/blog/2019/07/30/kamu-sulit-berkonsentrasi-saat-belajar-ini-penyebab-dan-cara-menanggulangnya/">https://asahsaya.com/blog/2019/07/30/kamu-sulit-berkonsentrasi-saat-belajar-ini-penyebab-dan-cara-menanggulangnya/</a> (diakses tanggal 19 September 2020)</p> <p>5. Nakita. 2014. Penyebab Anak Sulit Konsentrasi. <a href="https://nakita.grid.id/read/026843/penyebab-anak-sulit-konsentrasi">https://nakita.grid.id/read/026843/penyebab-anak-sulit-konsentrasi</a> (diakses tanggal 21 September 2020)</p> <p>6. Sardiman. 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja. Grafindo Persada</p> <p>7. Setyani, Mutia Rahma dan Ismah. 2018. Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. <a href="http://journal.uhamka.ac.id">journal.uhamka.ac.id</a></p> <p>8. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMK-MAK kelas 10</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing</p> <p>9. Slameto. 2010. Belajar &amp; Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka. Cipta</p> <p>10. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang belajar</i>, Yogyakarta, Paramitra</p> <p>11. WikiHow.2019. Meningkatkan Konsentrasi ketika Belajar. <a href="https://id.wikihow.com/Meningkatkan-Konsentrasi-Ketika-Belajar">https://id.wikihow.com/Meningkatkan-Konsentrasi-Ketika-Belajar</a> (diakses tanggal 19 September 2020)</p> <p>12. Video tentang fokus / konsentrasi <a href="https://www.youtube.com/watch?v=52nqjrCs57s&amp;t=40s">https://www.youtube.com/watch?v=52nqjrCs57s&amp;t=40s</a></p> <p>13. Media presentasi powtoon <a href="https://www.powtoon.com/c/dMMmeRYnwiQ/1/m">https://www.powtoon.com/c/dMMmeRYnwiQ/1/m</a></p> <p>14. ice breaking “olahraga otak” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kOFA6q_bgzI&amp;t=236s">https://www.youtube.com/watch?v=kOFA6q_bgzI&amp;t=236s</a></p>
K	Metode/Teknik	Brainstorming (curah pendapat), Ekspositori (ceramah), Pembelajaran kooperatif model Investigasi Kelompok
L	Media / Alat	LCD, slide proyektor, Power Point, Video Youtube, Handout/modul, LKPD, lembar evaluasi
M	Pelaksanaan	
		1. Tahap Awal /Pedahuluan

a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK membuka dengan salam dan menyapa siswa dengan kalimat yang membangkitkan semangat</li> <li>2. Guru BK membimbing untuk berdoa</li> <li>3. Mengecek kehadiran siswa dengan presensi</li> <li>4. Melakukan ice breaking “Ikuti apa yang saya katakan! dan break the rule” sebagai apersepsi</li> <li>5. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai</li> </ol>
b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik</li> <li>2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.</li> </ol>
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK mengajak peserta didik untuk berbagi pengalaman terkait ice breaking yang berhubungan dengan topik yang akan dibicarakan (apersepsi)
d. Tahap peralihan (Transisi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti</li> <li>2. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan siswa</li> </ol>
<b>2. Tahap Inti</b>	
a. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bersama guru mengamati tayangan video youtube tentang konsentrasi “why you can’t focus” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=52nqjrCs57s">https://www.youtube.com/watch?v=52nqjrCs57s</a></li> <li>2. Melakukan curah pendapat terkait tayangan video</li> <li>3. Mengamati dan menyimak penjelasan guru dalam pemaparan materi tentang konsentrasi belajar</li> </ol> <p><b>Mengidentifikasi topik dan mengatur peserta didik ke dalam kelompok</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Berkelompok menjadi 3 kelompok dengan anggota 2 orang secara heterogen</li> </ol> <p><b>Merencanakan tugas yang akan dipelajari</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Bersama guru berkolaborasi merencanakan bersama mengenai prosedur layanan yang akan dijalankan</li> <li>6. Mempelajari LKPD yang sudah dibagikan</li> </ol> <p><b>Melaksanakan Investigasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Peserta didik mengumpulkan informasi;</li> <li>8. Informasi diperoleh dari pengalaman belajar masing masing anggota kelompok</li> <li>9. Masing- masing anggota kelompok berdiskusi, saling bertukar ide dan pengalaman</li> <li>10. Menyusun desain strategi meningkatkan konsentrasi belajar sesuai dengan kondisi yang dialami masing-masing anggota kelompok</li> <li>11. Kelompok membuat kesimpulan dari hasil diskusi</li> </ol> <p><b>Mempresentasikan laporan akhir dan mendemonstrasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kerja kelompoknya</li> </ol>

		<p>13. Secara berkelompok mendemonstrasikan desain strategi meningkatkan konsentrasi belajar</p> <p>14. Kelompok yang lain menyimak dan menanggapi pemaparan kelompok yang melakukan presentasi dan demonstrasi</p>
	a. Kegiatan Guru BK/Konselor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menayangkan media video youtube yang berhubungan dengan materi layanan dan bersama peserta didik mengamati tayangan video</li> <li>2. Menjelaskan poin penting pada materi konsentrasi belajar</li> <li>3. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok (3 kelompok) dengan anggota kelompok 2 peserta didik yang heterogen</li> <li>4. Bersama peserta didik berkolaborasi merencanakan bersama mengenai prosedur layanan yang akan dijalankan</li> <li>5. Membagikan LKPD</li> <li>6. Membantu mengumpulkan informasi dan memberi penguatan ketika peserta didik melakukan investigasi kelompok</li> <li>7. Mengevaluasi hasil diskusi peserta didik</li> <li>8. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan</li> </ol>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</li> <li>2. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</li> <li>3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li> <li>4. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan</li> <li>5. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan</li> <li>6. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut</li> <li>7. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam</li> </ol>
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan pada lembar LKPD.</li> <li>2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</li> <li>4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ol>
--	--	--

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. Uraian materi
2. Lembar kerja peserta didik
3. Instrumen penilaian
4. Ice breaking

Kepala Sekolah

Malang, Juli 2020  
Guru BK

Tukad, S.Ag, M.Pd

Siska Dwi Jayanti,S.Psi

## Lampiran 1 Uraian Materi

### MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DI MASA PANDEMI

#### Pendahuluan

Penyebaran virus covid 19 di Indonesia masih menunjukkan peningkatan dan menyebabkan terhambatnya progres di berbagai sektor, termasuk pendidikan. Salah satu dampaknya yakni siswa-siswi diharuskan untuk belajar mandiri di masa pandemi. Keadaan tersebut membuat kebanyakan sekolah memindahkan kegiatan belajar-mengajar ke rumah masing-masing siswa. Belajar mandiri di masa pandemi bukan berarti kamu bisa bersantai-santai di rumah. Belajar di masa pandemi justru menjadi ajang bagi kamu untuk melatih kemandirian dan tetap serius dalam mengejar setiap materi pelajaran yang diberikan. Tentunya, kamu memerlukan beberapa strategi agar tetap mampu belajar mandiri di masa pandemi secara efektif diantaranya melatih konsentrasi saat belajar di rumah. Pada modul ini akan dipaparkan materi terkait meningkatkan konsentrasi belajar di masa pandemi.

- Tujuan Umum** : Peserta didik/konseli dapat menguraikan penyebab susah konsentrasi belajar dan mampu mendesain strategi untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar di masa pandemi
- Tujuan Khusus** : Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian konsentrasi belajar (C2)

#### Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi merupakan hal penting dalam belajar. Sering kali siswa mengalami gangguan konsentrasi dalam belajar. Konsentrasi belajar terdiri atas dua kata, yaitu kata konsentrasi dan kata belajar. Kata konsentrasi berasal dari bahasa Inggris yaitu concentrate yang berarti memusatkan dan concentration yang berarti pemusatan. Arti dari kata konsentrasi

itu sendiri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) yaitu Pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Menurut Sardiman (2007: 40) konsentrasi dimaksudkan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Unsur motivasi dalam hal ini sangat membantu tumbuhnya proses pemusatan perhatian. Di dalam konsentrasi ini keterlibatan mental secara detail sangat diperlukan, sehingga tidak "perhatian" sekedarnya. Sedangkan menurut Slameto (2010:86) berpendapat bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Siswa yang berkonsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa tingkah lakunya ketika proses belajar mengajar. Menurut Djamarah (2006) mengungkapkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya. Dalam belajar dibutuhkan konsentrasi dalam bentuk perhatian yang terpusat pada suatu pelajaran. Sedangkan pengertian belajar Menurut kamus besar bahasa indonesia, yaitu berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Seseorang dikatakan belajar jika dalam diri orang tersebut terjadi suatu proses kegiatan yang mengakibatkan suatu perubahan tingkah laku. Menurut Arthur J.Gates dalam kompasiana, belajar adalah perubahan tingkah laku melalui pengalaman dan latihan. Sedangkan menurut Slameto (2010) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar juga merupakan usaha-usaha yang dilakukan oleh subjek didik (siswa, pelajar) sebagai bagian dari kegiatan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya. Belajar juga lebih banyak berkaitan dengan melibatkan proses dan fungsi psikis. Belajar merupakan upaya menambah dan mengumpulkan sejumlah pengetahuan serta penerimaan informasi tentang pelajaran. Ciri dari hasil belajar adalah adanya perubahan perilaku pada diri individu itu sendiri. Berdasarkan beberapa pengertian konsentrasi dan belajar diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan fungsi jiwa dan pemikiran seseorang terhadap objek yang berkaitan dengan belajar (penerimaan informasi tentang pelajaran) dimana konsentrasi belajar ini sangat penting dalam proses pembelajaran karena merupakan usaha dasar untuk dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik.

**Tujuan Khusus : Peserta didik/konseli dapat menguraikan penyebab susah konsentrasi dalam belajar pada masa pandemi (C4)**

## **Penyebab Susah Berkonsentrasi dalam Belajar**

Pandemi Covid-19 tak dimungkiri telah mendatangkan keprihatinan bagi hampir seluruh masyarakat di dunia. Betapa tidak, bukan saja cara kita berinteraksi yang berubah lantaran pandemi ini, tetapi juga cara kita beraktivitas. Diantara sekian banyak sektor yang terpengaruh, pendidikan adalah satu yang paling krusial. Alih-alih ke sekolah, kini para siswa terpaksa harus belajar dari rumah. Agar tidak bosan, beragam tips belajar yang efektif pun dibagikan.

Memasuki tahun ajaran baru dan masuk sekolah, sekali lagi menjadi tantangan tersendiri bagi para orang tua yang harus berurusan dengan sekolah virtual bagi anak-anaknya. Padahal, rumah sejatinya adalah tempat untuk beristirahat, bermain dan bersosialisasi. Namun, selama masa pandemi Covid-19 rumah mejadi tempat belajar dan sekolah secara virtual sehingga terkadang peserta didik merasa jenuh dan susah berkonsentrasi pada saat pembelajaran jarak jauh dari rumah.

Terdapat beberapa penyebab kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Berikut ini merupakan beberapa penyebab dari kesulitan belajar (asahsaya.com:2007) yaitu

### **Belum sarapan**

Pernahkah kalian mendengar bahwa sarapan dapat meningkatkan konsentrasi? Ternyata anggapan ini benar loh. Tubuh manusia dalam keadaan puasa saat tidur di malam hari. Selama waktu itu, tubuh tidak mendapatkan asupan nutrisi, sehingga tubuh akan merasa lemas dan kurang bersemangat. Ketika kamu sarapan, tubuh akan mendapatkan nutrisi dari makanan yang kamu konsumsi, dengan sarapan maka kesehatan tubuhmu akan terjaga, dan energi kamu akan bertambah. Sarapan sehat juga dapat meningkatkan semangat dan konsentrasi kamu, sehingga kamu dapat menyerap materi pelajaran dengan baik. Pastikan kalian sarapan dengan gizi makanan yang seimbang ya. Ternyata banyak ya manfaat dari sarapan.

### **Kondisi tubuh yang kurang fit**

Kondisi tubuh yang kurang fit dapat membuat kamu kesulitan dalam berkonsentrasi. Ketika kamu sakit, otomatis kamu akan lebih memilih diam karena merasa lemas. Mencegah lebih baik daripada mengobati. Jadi sebelum kamu terserang penyakit, pastikan daya tahan

tubuhmu kuat, caranya adalah dengan menjaga pola makan seimbang kamu, dan lakukan istirahat secukupnya, dengan begitu otomatis kamu akan semangat untuk belajar dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

### **Memikirkan banyak hal**

Apa kalian pernah memikirkan hal-hal lain ketika sedang belajar? Jika pernah, maka cepat hilangkan pemikiran-pemikiran yang mengganggu konsentrasi belajar kalian. Memikirkan banyak hal secara sekaligus dapat menurunkan konsentrasimu dalam belajar. Semakin banyak hal yang kalian pikirkan saat belajar, maka akan menurunkan tingkat konsentrasimu.

### **Mengerjakan beberapa tugas sekaligus (Multitasking)**

Mengerjakan beberapa tugas secara bersamaan akan membuat kalian kesulitan dalam berkonsentrasi. Dengan banyaknya tugas yang kalian kerjakan, maka fokus kalian akan terpecah. Mengerjakan beberapa hal sekaligus sering dianggap dapat mempersingkat waktu pengerjaan, anggapan ini salah, karena mengerjakan tugas sekaligus dapat membuat kalian tidak fokus dalam mengerjakan suatu tugas, dan justru akan membuat waktu pengerjaan tugas semakin lama. Jadi mulai sekarang fokuskan kerjaanmu pada satu tugas, baru lanjutkan ke pekerjaan selanjutnya ya.

### **Terlalu sering bermain gadget**

Di zaman yang semakin berkembang saat ini, tidak dapat dipungkiri gadget sudah menjadi kebutuhan bagi kebanyakan pelajar. Terlalu banyak menggunakan gadget dapat menyebabkan beberapa dampak negatif, diantaranya adalah gangguan penglihatan, mengurangi produktifitas, dan menyebabkan gangguan tidur. Selain itu, terlalu sering menggunakan gadget juga dapat membuat emosi kamu kurang stabil. Ketika emosimu kurang stabil, maka secara otomatis kamu akan kesulitan untuk berkonsentrasi. Jadi mulai sekarang pakai gadget secukupnya ya guys sesuai dengan kebutuhan!

Selain itu penyebab susah konsentrasi disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal seperti yang dikutip dari nakita.grid.id (2014) :

#### **1. Faktor eksternal, antara lain:**

- Lingkungan, seperti: Suasana yang gaduh/bising/mengganggu dan tidak kondusif; Sarana/tempat yang kurang memadai untuk berkonsentrasi misalnya rumah yang berada pada daerah padat penduduk; Polusi lingkungan yang secara tidak langsung dapat berpengaruh kepada daya konsentrasi anak, dimana polusi tersebut mengganggu kesehatan dan perkembangan otak anak yang mengakibatkan kualitas otak anak menurun sehingga secara tidak langsung mengganggu konsentrasi anak; godaan sering bermain yang membuat kondisi anak lelah.

- Pola asuh yang *permissive*; yaitu pengasuhan yang sifatnya menerima atau membolehkan apa saja yang anak lakukan. Sehingga anak kurang dilatih untuk menyelesaikan suatu tugas sampai selesai dan membuat anak menjadi kurang mandiri karena semua bergantung pada orang lain atau orang tua mereka.

## 2. Faktor internal, antara lain:

- Gangguan perkembangan otak dan hormon. Konsentrasi atau perhatian biasanya berada di otak daerah frontal dan parietalis. Gangguan di daerah ini bisa menyebabkan kurangnya atensi atau perhatian. Jadi, karena sistem di otak dalam memformulasikan fungsi-fungsi aktivitas, seperti penglihatan, pendengaran, motorik, dan lainnya, di seluruh jaringan otak itu terganggu, maka anak tidak dapat berkonsentrasi karena input yang masuk ke otak terganggu. Akibatnya, stimulasinya pun tidak bagus, Gangguan ini bukan merupakan bawaan melainkan bisa didapat misalnya karena terkena infeksi otak.
- Gangguan gizi, anak yang kekurangan gizi akan mengakibatkan konsentrasinya menurun dan sulit berkonsentrasi.
- Gangguan Kesehatan fisik, anak yang sedang sakit tentunya juga akan sulit berkonsentrasi.
- Pengaruh obat-obatan, beberapa obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi konsentrasi dan memicu rasa kantuk yang cukup lama sehingga konsentrasi menurun.
- Psikologis anak, karena adanya kekhawatiran dan kecemasan, misalnya: suasana di sekolah yang berbeda dengan suasana di rumah, tekanan psikologis yang dialami dirumah maupun disekolah seperti bullying dan kekerasan lainnya. Anak yang mengalami tekanan ketika mengerjakan sesuatu bisa menjadi tidak konsentrasi sehingga tidak fokus dalam menyelesaikan pekerjaannya

**Tujuan Khusus : Peserta didik/konseli dapat mengetahui manfaat konsentrasi dalam belajar (C1)**

### Manfaat Konsentrasi

Konsentrasi belajar memberikan banyak manfaat pada peserta didik (prastiyo,2014) diantaranya yaitu

- Siswa akan lebih mudah dan cepat menguasai materi ajar yang disajikan.

- Dapat dipastikan bahwa siswa yang konsentrasi dalam belajar sebenarnya ia juga sedang aktif. Jadi konsentrasi juga dapat dijadikan suatu tanda bahwa siswa sedang aktif belajar.
- Menambah semangat/motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktifitas dalam belajar.
- Memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.
- Suasana belajar menjadi yang semakin kondusif.
- Memudahkan siswa mendapatkan pengalaman yang baru.
- Munculnya hal-hal yang positif (misalnya tidak mau menghayal) dalam diri siswa

Amhar (2014) mengungkapkan ketika kita bisa berkonsentrasi kita bagaikan melesatkan diri kita ke arah yang lebih baik. Selain hal diatas beberapa manfaat yang akan diperoleh ketika berkonsentrasi yaitu :

1. Meningkatkan produktivitas : konsentrasi akan meningkatkan kualitas aktivitas kita sehingga produktivitas semakin meningkat
2. Skill mengontrol pikiran : dengan konsentrasi kita bisa mengendalikan pikiran kita, jika sebelumnya pikiran dibiarkan terlepas maka dengan konsentrasi pikiran tersebut mampu dikendalikan dan diatur mana yang dibutuhkan dan mana yang tidak sehingga kita bisa mengeliminasi hal-hal yang mengganggu aktivitas kita
3. Meningkatkan percaya diri : ketika kita melakukan konsentrasi , percaya diri akan semakin meningkat dikarenakan bertambahnya keyakinan akan kemampuan diri
4. Meningkatkan daya ingat : konsentrasi akan membuat ingatan semakin tajam. Karena ketika kita terbiasa berkonsentrasi secara tidak langsung kita melatih daya ingat dan memori
5. Meningkatkan fokus

**Tujuan Khusus : Peserta didik/konseli dapat mendesain strategi meningkatkan konsentrasi belajar pada masa pandemi (P5)**

### **Strategi meningkatkan konsentrasi belajar pada masa pandemi**

Pada masa pandemi covid 19 seperti yang saat ini terjadi tak jarang peserta didik yang jenuh dan merasa bosan ketika harus melakukan pembelajaran jarak jauh dari rumah. Namun untuk beberapa daerah khususnya untuk daerah zona hijau sekolah menengah ke atas/kejuruan sudah diperbolehkan untuk melakukan uji coba tatap muka. Namun dalam pembelajaran baik

melalui daring maupun luring terkadang masih ada saja peserta didik yang mengungkapkan kurang dapat berkonsentrasi pada saat belajar.

Berikut ini beberapa strategi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada saat pandemi yang bisa diterapkan di rumah maupun di sekolah yang dikutip dari laman wikiHow (2019)

## **A. Persiapan Belajar**

### **1. Carilah tempat yang paling sesuai untuk belajar.**

Agar bisa berkonsentrasi dengan baik, pastikan Anda memilih tempat belajar yang bebas gangguan dengan mencari lokasi yang rapi, tenang, dan nyaman. Hindari lokasi belajar yg berisik/mudah menghilangkan konsentrasi belajar kita. Bila perlu menyendirilah anda di kamar tanpa suara apapun. Beritahu orang-orang di rumah kalau anda sedang belajar dan mohon untuk tidak diganggu beberapa waktu demi masa depan yang cemerlang

- Belajarlah di tempat yang tenang, misalnya di kamar tidur atau di perpustakaan. Jika ingin belajar sambil menghirup udara segar, carilah tempat terbuka yang cukup tenang dan ada koneksi internet jika diperlukan.
- Setiap orang menyukai suasana belajar yang berbeda. Ada siswa yang lebih mudah berkonsentrasi di tempat yang tenang, ada yang lebih suka belajar sambil mendengarkan suara alam.
- Percayalah pada diri sendiri.
- Untuk mencari tahu suasana belajar yang paling tepat, lakukan eksperimen dengan belajar di beberapa lokasi berbeda, bersama teman-teman atau sendirian, sambil mendengarkan musik atau tanpa musik, dll. Cara ini membantu Anda menentukan kemampuan berkonsentrasi dan belajar dengan produktif di lingkungan yang berbeda.

### **2. Siapkan perlengkapan belajar yang dibutuhkan.**

- Agar bisa belajar dengan konsentrasi yang tinggi dan hasil yang baik, siapkan semua perlengkapan yang dibutuhkan, misalnya buku catatan, buku pelajaran, panduan belajar, kertas kosong, alat tulis, dll. Siapkan juga camilan, misalnya buah-buahan atau kacang-kacangan dan air putih
- Letakkan semua perlengkapan belajar di tempat yang mudah dijangkau supaya Anda tidak perlu beranjak dari tempat duduk untuk mengambilnya.

### **3. Rapikan area belajar.**

Pindahkan barang-barang yang tidak diperlukan dan rapikan area belajar untuk mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Hal-hal yang tidak berkontribusi

langsung pada kemampuan berkonsentrasi akan mengalihkan perhatian. Buanglah kemasan makanan, kertas yang tidak terpakai, dan benda lain yang tidak digunakan lagi.

#### **4. Matikan perangkat elektronik.**

Selain ponsel, matikan dahulu perangkat elektronik yang tidak diperlukan selama belajar, misalnya pemutar musik dan komputer (apabila Anda tidak perlu menggunakan komputer saat belajar). Laptop atau komputer bisa mengalihkan perhatian sehingga Anda kesulitan berkonsentrasi

#### **5. Belajarlah sesuai jadwal.**

Buatlah jadwal belajar lalu terapkan sebaik mungkin. Dengan demikian, Anda akan terbiasa belajar pada waktu tertentu sehingga tujuan yang ingin dicapai lebih mudah terwujud.

Perhatikan apakah Anda merasa lebih berenergi (sehingga lebih mudah berkonsentrasi) saat belajar di siang hari atau malam hari? Anda bisa mempelajari subjek yang lebih sulit ketika memiliki banyak energi. Setelah mengetahui kapan Anda merasa lebih bersemangat, biasakan belajar di waktu tersebut untuk meningkatkan kemampuan berfokus dan berkonsentrasi pada hal-hal yang harus dipelajari

#### **6. Ajaklah teman untuk belajar bersama.**

- Adakalanya belajar terasa lebih menyenangkan jika dilakukan bersama teman. Selain bisa berdiskusi dengan saling bertukar pendapat, Anda mampu memahami subjek tertentu dari perspektif yang berbeda. Teman juga akan mengingatkan agar Anda tetap belajar sesuai jadwal dan berkonsentrasi pada tugas yang harus dituntaskan.
- Ada siswa yang berpendapat bahwa teman akan mengalihkan perhatian. Saat mencari teman untuk belajar bersama, ajaklah siswa yang bertanggung jawab dan sungguh-sungguh ingin belajar. Pilihlah siswa yang cukup aktif berpartisipasi di dalam kelas agar Anda tetap termotivasi untuk mengimbangnya

#### **7. Berikan insentif kepada diri sendiri.**

Sebelum belajar, pikirkan sesuatu yang ingin Anda berikan kepada diri sendiri sebagai hadiah atas kesuksesan belajar. Sebagai contoh, setelah menghafal catatan sejarah selama 1 jam, ajaklah teman pondokan mengobrol tentang kegiatan sejak pagi hari, menyiapkan makan malam, atau menonton acara TV favorit. Insentif merupakan sumber motivasi agar Anda mampu berkonsentrasi belajar selama rentang waktu tertentu dan menjadi cara menghargai diri sendiri karena sudah fokus belajar. Untuk menyelesaikan tugas yang lebih penting, tentukan insentif yang lebih besar sebagai hadiah karena Anda sudah belajar dengan tekun

## **B. Mempertahankan Konsentrasi Selama Belajar**

### **1. Tentukan metode belajar yang paling tepat.**

Setiap siswa memiliki gaya belajar yang berbeda. Jadi, cari tahu metode belajar yang paling tepat agar Anda tetap berkonsentrasi selama belajar. Untuk itu, lakukan eksperimen dan pilihlah gaya belajar yang membuat Anda tetap bisa berkonsentrasi dengan baik. Pada dasarnya, semakin mudah Anda mengolah dan berinteraksi dengan materi yang sedang dipelajari, semakin baik kemampuan Anda untuk memahami pelajaran dan berfokus pada tugas yang harus diselesaikan. Beberapa siswa bisa belajar dengan baik hanya dengan menghafal materi di buku pelajaran, membaca buku catatan, atau mengerjakan soal latihan, tetapi siswa yang lain perlu melakukan cara berikut:

- **Membuat kartu catatan.** Jika ingin menghafal kata, istilah, dan konsep, buatlah catatan menggunakan kertas kecil seukuran kartu lalu bacalah berulang-ulang untuk menghafalnya.
- **Menggambar.** Materi yang harus dipelajari bisa berupa struktur dan diagram. Agar lebih mudah diingat, salinlah struktur dan diagram tersebut sesuai aslinya agar Anda mampu memvisualisasikan dan menggambarinya sendiri.
- **Membuat kerangka bacaan.** Kerangka bacaan membantu siswa memahami gagasan utama materi yang dipelajari termasuk informasi pendukung secara mendetail. Selain itu, kerangka bacaan bisa digunakan untuk melakukan visualisasi dan merangkai informasi yang dibutuhkan ketika siswa harus mengingat hal-hal mendetail saat mengikuti ujian.
- **Memahami informasi melalui elaborasi.** Elaborasi bertujuan menjelaskan bahwa materi yang dipelajari adalah sesuatu yang benar. Cara ini sama seperti memberikan argumen untuk membuktikan pentingnya sebuah fakta atau pernyataan. Metode ini bisa diterapkan untuk membahas berbagai konsep sehingga Anda mampu memahami materi yang dipelajari dengan menganalisis dan menjelaskan signifikansinya.

### **2. Jadilah pelajar yang aktif.**

Fokuskan perhatian pada informasi yang sedang dibahas saat membaca buku atau mengikuti pelajaran. Alih-alih sekadar membaca atau mendengar, pertanyakan informasi tersebut dan tantanglah diri sendiri. Ajukan pertanyaan atas materi yang dijelaskan, temukan keterkaitan antara materi dengan kehidupan sehari-hari, bandingkan dengan informasi lain yang sudah Anda ketahui, manfaatkan informasi tersebut sebagai bahan diskusi, dan jelaskan materi yang baru diperoleh kepada orang lain. Berpartisipasi aktif saat mengikuti pelajaran membuat materi lebih bermanfaat dan menarik sehingga Anda lebih mudah berkonsentrasi

### **3. Menerapkan beberapa teknik berkonsentrasi secara mental.**

Ada beberapa kiat jitu untuk meningkatkan konsentrasi, tetapi membutuhkan banyak waktu dan kesabaran, misalnya dengan:

- **Menyadari kekinian.** Teknik yang simpel dan efektif ini bermanfaat mengarahkan pikiran pada tugas yang sedang dilakukan. Caranya, ketika tersadar bahwa pikiran teralihkan dari pelajaran, katakan dalam hati, "Aku di sini saat ini" sambil mengendalikan pikiran yang teralihkan agar kembali terfokus pada materi yang sedang dipelajari. Sebagai contoh, saat mengikuti pelajaran, perhatian Anda beralih dari materi karena memikirkan ingin minum kopi dan khawatir sudah kehabisan roti keju di kantin. Dengan mengatakan kepada diri sendiri, "Aku di sini saat ini", Anda mengarahkan lagi perhatian kepada pelajaran dan mampu mempertahankannya selama mungkin.
- **Mencatat pikiran yang beralih.** Catatlah setiap kali pikiran teralihkan sehingga Anda tidak berkonsentrasi pada materi yang harus dipelajari. Semakin besar kemampuan mengembalikan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan, terputusnya konsentrasi akan semakin jarang

### **4. Hilangkan rasa khawatir dan memikirkan suatu masalah.**

Riset menunjukkan bahwa orang-orang yang mengalokasikan waktu untuk memikirkan hal-hal yang memicu stres mengalami penurunan rasa khawatir sebesar 35% dalam 4 minggu. Hal ini membuktikan bahwa kebiasaan menyisihkan waktu untuk merasa khawatir dan memikirkan masalah berdampak pada berkurangnya waktu yang digunakan mengkhawatirkan sesuatu sehingga pikiran teralihkan dari hal-hal yang seharusnya diprioritaskan.

- Jika Anda tersadar sedang memikirkan masalah ketika ingin berfokus dan berkonsentrasi, ingatlah bahwa Anda punya waktu khusus untuk memikirkannya. Gunakan metode "menyadari kekinian" untuk kembali berkonsentrasi.
- Sebagai contoh, sisihkan waktu 30 menit sebelum belajar untuk memikirkan ujian minggu depan, keluarga, atau apa pun yang terpikirkan. Manfaatkan waktu sebaik mungkin supaya Anda bisa mengarahkan perhatian sepenuhnya dan berfokus ketika tiba saatnya Anda harus belajar

### **5. Tentukan target belajar.**

Walaupun subjek yang ingin dipelajari kurang menarik, kemampuan berkonsentrasi bisa ditingkatkan dengan mengubah perspektif. Adanya target akan mengubah pola pikir yang

awalnya sekadar ingin selesai belajar menjadi termotivasi untuk mencapai target dan terus berprogres secara berkesinambungan.

- Contohnya, alih-alih memiliki mentalitas seperti siswa yang "Harus selesai belajar 6 bab malam ini", tentukan target untuk diri sendiri, misalnya "Aku ingin menghafal bab 1-3 sampai pukul 16.30 lalu berjalan santai sejenak". Dengan demikian, tugas belajar yang panjang dan terasa membebani berubah menjadi beberapa sesi singkat dengan target yang lebih mudah tercapai. Durasi belajar yang terbagi menjadi beberapa sesi membuat siswa lebih mampu berkonsentrasi dan meraih target belajar.

### **C. Pasca Belajar**

**1. Sempatkan beristirahat sejenak.** Pada umumnya, belajar lebih kurang 1 jam lalu beristirahat 5-10 menit adalah jadwal yang paling efektif agar siswa tetap mampu berkonsentrasi pada tugasnya. Beristirahat sejenak membuat pikiran kembali rileks sehingga siap bekerja dengan baik dan mampu menyimpan informasi.

**2. Gerakkan tubuh/olahraga.**

Tinggalkan tempat duduk dan lakukan peregangan otot setelah duduk lebih kurang 1 jam, misalnya dengan beryoga, melakukan *push up*, atau berbagai aktivitas fisik yang mempercepat aliran darah. Setelah beristirahat sejenak, waktu belajar bisa dimanfaatkan secara produktif dengan perhatian penuh.

**3. Jika Anda ingin menguasai seni berkonsentrasi, cobalah bangun diet yang teratur dan seimbang.**

Terlalu banyak makan bisa menyebabkan beban pencernaan yang terlalu besar dan dapat membuat Anda tidak nyaman dan mengantuk. Seperti yang dikatakan Thomas Jefferson, kita jarang menyesal karena makan terlalu sedikit. Kemungkinan besar Anda akan menemukan bahwa makan lebih sedikit lebih memuaskan daripada yang Anda pikir.

**4. Ingatlah bahwa kesempurnaan dapat diraih dengan banyak berlatih.**

Konsentrasi adalah aktivitas yang serupa dengan aktivitas lain. Kita tidak dapat berharap jadi pelari yang kuat tanpa melakukan latihan. Sama halnya dengan demikian, konsentrasi adalah otot. Semakin sering kita berlatih semakin kuat hasilnya.

**Tujuan Khusus : Peserta didik/konseli mampu mendemonstrasikan strategi konsentrasi saat belajar di rumah maupun di sekolah (A2)**

### **Mendemonstrasikan strategi konsentrasi belajar**

Setelah mengetahui strategi untuk meningkatkan konsentrasi, kini waktunya kalian untuk melakukan simulasi atau demonstrasi terhadap strategi yang telah dipelajari dan disusun dengan format tabel seperti dibawah ini

Strategi	Meningkatkan konsentrasi belajar	
	Di rumah	Di sekolah
Persiapan belajar		
Saat Belajar		
Pasca Belajar		

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Diana, dkk. (2014). Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR I SMK Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling Undika* Volume 2 No. 1 Tahun 2014. Bali: Undika
- Arifin. 2014. Langkah dan Strategi Meningkatkan Konsentrasi.  
<http://www.amhardinspire.com/2014/04/langkah-dan-strategi-meningkatkan.html>  
(diakses tanggal 22 September 2020)
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2006. Strategi belajar mengajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Medina. 2019. Kamu Sulit Berkonsentrasi Saat Belajar? Ini Penyebab dan Cara Menanggulangnya. <https://asahsaya.com/blog/2019/07/30/kamu-sulit-berkonsentrasi-saat-belajar-ini-penyebab-dan-cara-menanggulangnya/> (diakses tanggal 19 September 2020)
- Nakita. 2014. Penyebab Anak Sulit Konsentrasi.  
<https://nakita.grid.id/read/026843/penyebab-anak-sulit-konsentrasi> (diakses tanggal 21 September 2020)
- Sardiman. 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja. Grafindo Persada
- Setyani, Mutia Rahma dan Ismah. 2018. Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *journal.uhamka.ac.id*
- Slameto. 2010. Belajar & Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka. Cipta
- WikiHow.2019. Meningkatkan Konsentrasi ketika Belajar.  
<https://id.wikihow.com/Meningkatkan-Konsentrasi-Ketika-Belajar> (diakses tanggal 19 September 2020)

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa :

Kelas :

Sekolah :

# TUGAS INDIVIDU

### Lembar Kerja 1

Amati tayangan video youtube yang berjudul "Why you can't focus

"<https://www.youtube.com/watch?v=52nqjrCs57s>.

Setelah menyimak tayangan video , marilah kita melakukan curah pendapat bersama guru dan teman

1. Hal apa saja yang dibahas pada video tersebut?
2. Berdasarkan pada video apa saja yang menyebabkan seseorang menjadi kurang fokus/konsentrasi ?
3. Berdasarkan pada video bagaimana cara meningkatkan fokus/konsentrasi ?
4. Apa yang dapat kamu simpulkan dari tayangan video tersebut ?
5. Bagaimana perasaanmu setelah melihat tayangan video tersebut ?

# TUGAS KELOMPOK

## TUGAS KELOMPOK

Nama anggota kelompok:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

### Lembar Kerja 2

#### Langkah-Langkah Kegiatan

1. Setelah menyimak penjelasan guru pada slide diskusikan lah bersama kelompok sesuai dengan kondisi Anda masing-masing!
  - a. Jelaskan definisi konsentrasi belajar menurut pendapatmu!
  - b. Seberapa pentingkah konsentrasi dalam belajar?
  - c. Uraikan faktor penyebab susah konsentrasi yang kamu alami saat ini!
  - d. Sebutkan manfaat konsentrasi belajar yang pernah kamu rasakan!
2. Susunlah sebuah strategi untuk meningkatkan konsentrasi yang tepat yang sesuai dengan dirimu
  - a. Simulasikan dengan teman satu kelompok strategi yang telah kamu susun !
  - b. Apa yang kamu rasakan ketika menerapkan strategi tersebut?
  - c. Apakah terdapat kendala ketika kamu menerapkan strategi tersebut?
  - d. Seberapa besar faktor keberhasilanmu dalam menerapkan strategi meningkatkan konsentrasi belajar?

### Lampiran 3. Instrument Penilaian / Evaluasi

#### PEDOMAN OBSERVASI EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Peserta Didik :  
No. Absen :  
Kelas/ Jurusan :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda
2. Kolom skor angka 1 = Kurang baik, 2 = Cukup baik, 3 = Baik, 4 = Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik dapat menjawab pertanyaan dari guru BK				
2	Peserta didik berani bertanya apabila ada yang belum dipahami				
3	Peserta didik mampu mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya				
4	Peserta didik melihat dan memperhatikan penjelasan guru BK				
5	Peserta didik menyimak pendapat teman-temannya				
6	Peserta didik tidak melakukan aktivitas selain aktivitas kegiatan layanan				
7	Peserta didik mampu membentuk dan mengelola kelompok belajarnya				
8	Peserta didik berargumentasi dengan pendapatnya masing-masing				
9	Peserta didik mampu membuat simpulan materi yang telah dipelajari				
10	Peserta didik mampu merefleksikan materi layanan yang diberikan				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 10 = 10$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 10 = 40$
2. Kategori hasil :
  - a. Sangat baik = 36 - 40
  - b. Baik = 31 - 35
  - c. Cukup = 26 - 30
  - d. Kurang = ... - 25

## ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Peserta Didik :  
No. Absen :  
Kelas/ Jurusan :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda
2. Kolom skor angka 1 = Kurang baik, 2 = Cukup baik, 3 = Baik, 4 = Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya mampu memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi konsentrasi belajar				
2	Saya mampu memahami pengertian konsentrasi belajar				
3	Saya mampu menguraikan penyebab susah berkonsentrasi saat belajar				
4	Saya dapat mengetahui manfaat konsentrasi dalam belajar				
5	Saya mampu mendesain strategi untuk meningkatkan konsentrasi belajar				
6	Saya mampu mendemonstrasikan strategi meningkatkan konsentrasi belajar				
7	Saya merasa senang mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan topik meningkatkan konsentrasi belajar pada masa pandemi				
8	Saya merasa termotivasi untuk meningkatkan konsentrasi saat belajar				
9	Saya akan menggunakan pengalaman saya untuk merancang strategi yang sesuai dengan kondisi yang bisa meningkatkan konsentrasi saat belajar				
10	Saya mampu menerapkan strategi meningkatkan konsentrasi belajar untuk meraih prestasi				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 10 = 10$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 10 = 40$
2. Kategori hasil :
  - a. Sangat baik = 36 - 40
  - b. Baik = 31 - 35
  - c. Cukup = 26 - 30
  - d. Kurang = ... - 25

Lampiran 4.

## **Ice Breaking**

### **1. Ikuti Apa Yang Saya Katakan**

#### **Prosedur :**

1. Pertama sampaikan peraturan kepada peserta didik. Setelah semuanya paham barulah dimulai. Kalau perlu berilah contoh/praktekan sekali saja :
2. Kata kunci pada permainan ini adalah instruksi : “Ikuti Apa Yang Saya Katakan” peserta disuruh mengikuti kata-kata trainer. Guru BK bisa memilih beberapa benda atau hewan untuk disebutkan, misalnya :
  - A. Ayam-ayam, itik-itik, ayam itik itik ayam, ( diulang-ulang sampai beberapa kali). Setelah cukup puas membuat peserta senang, katakan : ada berapa ayam ? (biasanya peserta akan bingung dan terdiam di sini, kebanyakan dari mereka bahkan minta agar permainan diulang).
  - B. Ikuti saja kemauan mereka, diulang beberapa kali dengan menyebutkan intruksi permainan ini. Mungkin akan keluar jawaban berupa angka-angka, katakan bahwa semua jawaban salah. Maka harus diulang lagi. Setelah beberapa lama, biasanya peserta akan sadar terhadap instruksinya, sehingga jawabannya pun benar. Karena yang disuruh bukan menghitung ayam atau itiknya, tapi untuk mengikuti yang dikatakan trainer.

Inti dari permainan ini adalah konsentrasi yaitu untuk mengenali dan melaksanakan instruksi yang diberikan, bukan untuk menghitung jumlah ayam atau itik.

### **2. Break The Rule**

#### **Prosedur :**

Ketika guru BK menanyakan sesuatu dengan jawaban Iya atau Tidak, maka peserta didik harus menjawab dengan tingkah laku yang berbeda dari biasanya :

Jika jawabannya “Iya” maka peserta diharuskan untuk menggelengkan kepalanya.

Jika jawabannya “tidak” maka peserta diharuskan untuk menganggukkan kepalanya.

Dari permainan ini menjelaskan tentang betapa susahny kita merubah sebuah kebiasaan.

Perubahan ini tidak akan secara tiba-tiba bisa dilakukan namun pastinya bertahap.