

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN-BK
SMAN 1 GEDUNG MENENG
TAHUN AJARAN 2021/ 2022

Kelas/ Semester	XII/ Ganjil		
Alokasi waktu	1 x 45 Menit		
Topik/ Materi	Konsentrasi Belajar 1. Manfaat Konsentrasi Belajar 2. Faktor Penyebab terganggunya Konsentrasi Belajar 3. Tips/Strategi Mengatasi gangguan Konsentrasi Belajar		
Bidang Layanan	Belajar		
Strategi Layanan	Bimbingan Klasikal		
Tugas Perkembangan/ Aspek Perkembangan/ SKKPD	Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk mengikuti dan melanjutkan pelajaran dan/atau mempersiapkan karier serta berperan dalam kehidupan masyarakat Kematangan Intelektual		
Model, Metode, dan Moda	Model : <i>Problem Based Learning</i> Metode : Diskusi Kelompok, Permainan Sebut Warna Moda : Luring		
Media dan Alat	Video, Kertas warna, Power point, LCD, Laptop, Mind Mapping, LKPD		
Tujuan Layanan	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat <u>mengemukakan manfaat</u> konsentrasi belajar (C3) 2. Peserta didik dapat <u>menentukan faktor</u> yang mempengaruhi konsentrasi belajarnya (C3) 3. Peserta didik dapat <u>menganalisis faktor</u> penyebab terganggunya Konsentrasi Belajar (C4)	Peserta didik/konseli dapat <u>memilih strategi</u> agar dapat berkonsentrasi dalam belajar (A2)	Peserta didik/konseli dapat <u>menerapkan strategi</u> konsentrasi dalam belajar (P2)

Langkah Kegiatan	
1. Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru mengucapkan salam, berdoa, meminta peserta didik mengisi daftar hadir b. Guru menyampaikan tujuan layanan, menjelaskan langkah kegiatan c. Guru mengarahkan kegiatan yang akan dilakukan
2. Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apersepsi (Penelitian yang dilakukan oleh Olivia Fridaram, Elisabet Istarini ,Petra Gian Cinta Cicilia, Asih Nuryani, Doddy Hendro Wibowo, menyimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan type cooperative learning type jigsaw dapat meningkatkan konsentrasi belajar , hasil rincinya 71% sangat tinggi,24% tinggi dan 1% sedang. Dari penelitian tersebut dapat menambah keyakinan kita bahwa penting bagi kita untuk membahas konsentrasi belajar). 2. <i>Menerapkan Model problem Based learning (PBL) (Pedagogic Knowledge)</i> <ol style="list-style-type: none"> a. Orientasi peserta didik kepada masalah <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik ditayangkan video berkaitan dengan konsentrasi https://youtu.be/XJ7e2UIJLuA • Peserta didik diajak bermain <i>game</i> konsentrasi “sebut warna”yang ditayangkan melalui PPT, dengan cara peserta didik diminta untuk menyebutkan warna bukan tulisannya (<i>Technology Knowledge</i>) • Peserta didik diberikan tanya jawab tentang masalah konsentrasi yang sering dialami (<i>Pedagogic Knowledge</i>) • Curah pendapat tentang manfaat konsentrasi (<i>Pedagogic Knowledge</i>) b. Mengorganisasikan peserta didik <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagikan kertas warna dan peserta didik berkelompok sesuai warna yang diberikan oleh guru (<i>Collabo-ration</i>) • Guru menjelaskan tugas masing-masing kelompok c. Membimbing penyelidikan individu dan kelompok <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagikan LKPD kepada peserta didik (<i>Content Knowledge</i>) • Peserta didik mengerjakan lembar kerja (LKPD) tentang faktor yang mempengaruhi terganggunya konsentrasi belajar serta menganalisis penyebab tidak berkonsentrasi belajar (<i>Critical Thinking</i>) d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membuat Mind mapping tentang strategi konsentrasi belajar (<i>Creativity</i>) • Peserta didik diberikan jurnal praktik penerapan konsentrasi belajar e. Menganalisis dan evaluasi proses pemecahan masalah

	<ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing kelompok mempresentasikan mind mappingnya kemudian kelompok lain memberi masukan dan penilaian. (<i>Communi-cation</i>)
3. Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan b. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan c. Guru memberi penguatan dan rencana tindak lanjut d. Guru menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
Penilaian	
1. Penilaian Proses	<p>Guru melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses keaktifan peserta didik selama mengikuti layanan klasikal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan Refleksi hasil materi “konsentrasi belajar”, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. • Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan bimbingan klasikal • Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. • Mengamati cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru tentang konsentrasi belajar
2. Penilaian Hasil	<ul style="list-style-type: none"> • Merasakan pemahaman baru mendapatkan pengetahuan tentang konsentrasi belajar • Merasakan perasaan positif tentang topik yang dibahas dan cara Guru menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami. • Merencanakan kegiatan setelah mendapatkan materi konsentrasi belajar
Tindak Lanjut	Memonitoring jurnal praktik penerapan konsentrasi belajar

Gedung Meneng, Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMAN 1 Gedung Meneng

Guru BK/Konselor

Drs. Bambang Suryadi,M.Pd.I

Purna Lusiana,S.Pd

MATERI LAYANAN

A. DEFINISI KONSENTRASI BELAJAR

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konsentrasi merupakan pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Dalam psikologi umum dalam Nugraha (2008), konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktivitas belajar. Menurut Hendra Surya (2009) Konsentrasi belajar itu maksudnya adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Kemampuan anak berkonsentrasi berbeda-beda sesuai usianya. Rentang perhatian anak dalam menerima informasi melalui aktivitas apapun juga berbeda. Pada dasarnya individu tidak akan dapat berkonsentrasi apabila berada dalam keadaan yang terlalu menegangkan atau berada dalam tekanan, individu juga tidak dapat berkonsentrasi apabila berada dalam keadaan yang terlalu rileks. Konsentrasi dapat terbentuk apabila individu berada dalam keadaan di antara keduanya. Walaupun konsentrasi merupakan pemusatan perhatian yang dilakukan secara sengaja, tetapi apabila dilakukan dalam jangka waktu yang relatif lama, dapat berpindah ke kondisi yang dapat menurunkan konsentrasi.

Aspek-aspek konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:

1. Pemusatan pikiran yaitu suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, nyaman, perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran yang dihadapi.
2. Motivasi merupakan keinginan atau dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.
3. Rasa khawatir merupakan perasaan yang tidak tenang karena seseorang merasa tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya.
4. Gangguan pemikiran ini merupakan hambatan seseorang yang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar sendiri. Misalnya, masalah ekonomi keluarga ataupun masalah pribadi individu.
5. Gangguan kepanikan merupakan hambatan dalam berkonsentrasi dalam bentuk rasa was-was akan menunggu hasil yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan oleh seseorang tersebut.
6. Kesiapan belajar adalah keadaan seseorang yang sudah siap akan menerima pelajaran, sehingga individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Gejala-gejala yang nampak pada anak yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi belajarsebagai berikut:

1. Pada umumnya anak merasa betah berjam-jam untuk kongkow-kongkow, nonton di luar kegiatan belajar, tetapi kalau belajar sebentar sudah merasa tidak tahan
2. Mudah kena rangsangan lingkungannya (seperti: suara radio, tv, gangguan teman, adik atau kakak)
3. Kadangkala selalu mondar-mandir kesana kemari untuk mencari perlengkapan belajar
4. Selesai belajar tidak tahu apa yang baru saja dipelajari

B. MANFAAT/ KEUNTUNGAN JIKA SISWA MAMPU BERKONSENTRASI

1. Siswa akan lebih mudah dan cepat menguasai materi ajar yang disajikan.
2. Dapat dipastikan bahwa siswa yang konsentrasi dalam belajar sebenarnya ia juga sedang aktif.
3. Jadi konsentrasi juga dapat dijadikan suatu tanda bahwa siswa sedang aktif belajar.
4. Menambah semangat/motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktifitas dalam belajar.
5. Memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.
6. Suasana belajar menjadi yang semakin kondusif.
7. Memudahkan siswa mendapatkan pengalaman yang baru.
8. Munculnya hal-hal yang positif (misalnya tidak mau menghayal) dalam diri siswa
9. Konsentrasi belajar yang baik dapat meningkatkan hasil belajar (Mayasari, 2017; Aslamia, 2018)
10. Siswa akan dengan mudah menyerap, memahami dan mengolah segala informasi dalam pembelajaran dengan baik (Malawi & Tristiar, 2016)
11. merangsang aktivitas belajarmenjadi lebih berkualitas, siswa menjadi lebih serius dalam pembelajaran, serta daya pemahaman siswa menjadi lebih baik.

C. PENYEBAB TERGANGGUNYA KONSENTRASI BELAJAR

Hambatan konsentrasi pada umumnya terjadi karena perhatian bercabang, terjadi pertentangan antara keinginan belajar dengan dorongan untuk melakukan pekerjaan yang lain. Dengan menekan semua keinginan yang tidak berhubungan dengan belajar, seseorang bisa berkonsentrasi dengan optimal.

Kemampuan konsentrasi ini dapat ditingkatkan dengan niat mengerjakan, mempersiapkan suasana, bahan dan semua perlengkapan yang diperlukan lebih dahulu. Apabila hal ini dibiasakan, maka begitu duduk akan segera dapat langsung konsentrasi pada kegiatan belajar saja.

Faktor-faktor penyebab gangguan konsentrasi adalah:

1. Faktor internal, dari dalam diri sendiri, misalnya minat belajar rendah (mata pelajaran dianggap tidak menarik), perencanaan jadwal belajar yang buruk dan kesehatan yang sedang menurun.
2. Faktor eksternal, berupa suasana, perlengkapan, penerangan ruangan, suara, dan adanya gambar-gambar yang mengganggu perhatian. Selain itu, penyebab-penyebab timbulnya kesulitan konsentrasi belajar, antara lain:
3. Timbulnya perasaan negatif, perasaan ini ditimbulkan oleh adanya konflik dengan pihak lain atau rasa khawatir karena suatu hal, sehingga menyita sebagian besar perhatian siswa, seperti gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci, dan dendam.

4. Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan, suara hiruk pikuk kendaraan, suara orang yang sedang bertengkar dan lain-lain dapat mempengaruhi perhatian dan kemampuan seseorang untuk konsentrasi belajar.
5. Gangguan kesehatan jasmani, bila siswa terlihat ogah-ogahan pada materi pelajaran yang sedang didalaminya, hendaknya jangan tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa ia malas belajar. Mungkin saja kondisi kesehatannya saat itu sedang ada masalah.
6. Bersifat pasif dalam belajar, dalam hal ini biasanya siswa tidak terbiasa aktif dalam kelas karena mereka beranggapan bahwa mengerti yang dipelajari saja itu sudah cukup.
7. Tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik, dalam hal ini biasanya siswa hanya belajar dengan metode belajar yang membosankan, sehingga membuat diri mereka jenuh.

D. CARA MENGATASI GANGGUAN KONSENTRASI BELAJAR

Untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi belajar, maka dibutuhkan antara lain:

1. Kesiapan belajar (ready learning), sebelum melakukan aktivitas belajar, anak harus dalam kondisi fresh untuk belajar. Untuk siap melakukan aktivitas belajar ada dua hal yang perlu diperhatikan, yaitu kondisi fisik dan psikis.
2. Lingkungan belajar harus kondusif, belajar membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk memperoleh hasil belajar secara optimal.
3. Menanamkan minat dan motivasi belajar dengan cara mengembangkan “imajinasi berpikir” dan “aktif bertanya, untuk membangkitkan minat dan motivasi belajar, maka perlu diketahui apa yang dipelajari, untuk apa mempelajari, apa hubungan materi pelajaran tersebut dengan kehidupan sehari-hari, dan bagaimana cara mempelajarinya. Dengan mengetahui keempat hal tersebut, siswa akan terangsang belajar secara terarah atau lebih terfokus pada materi pelajaran.
4. Cara belajar yang baik Untuk memudahkan konsentrasi belajar, dibutuhkan panduan untuk pengaktifan cara berpikir, penyeleksian fokus masalah, dan pengarahannya rasa ingin tahu.

Sumber materi :

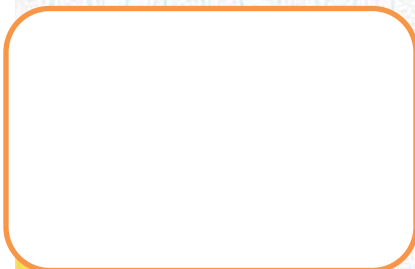
- <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPKIMIA/article/view/1657>
- Ikawati, M. P. D. (2015). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 158. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4484>
- Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007), 27. 20 Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 226. 21 Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, (Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo & Pustaka Belajar Jogjakarta), 33. digilib.uinsby.ac.id

MIND MAPPING

Gejala yang nampak saat mengalami kesulitan dalam Konsentrasi belajar



Kel: ...Nama Anggota Kelompok

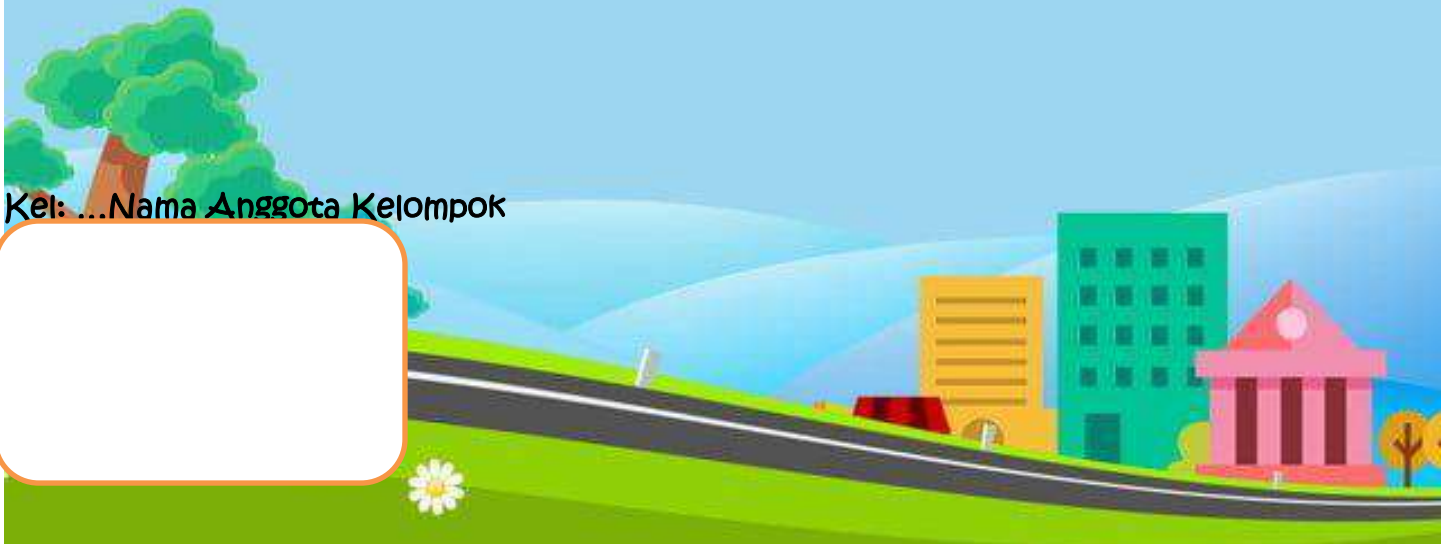


MIND MAPPING

Aspek-aspek

Konsentrasi Belajar

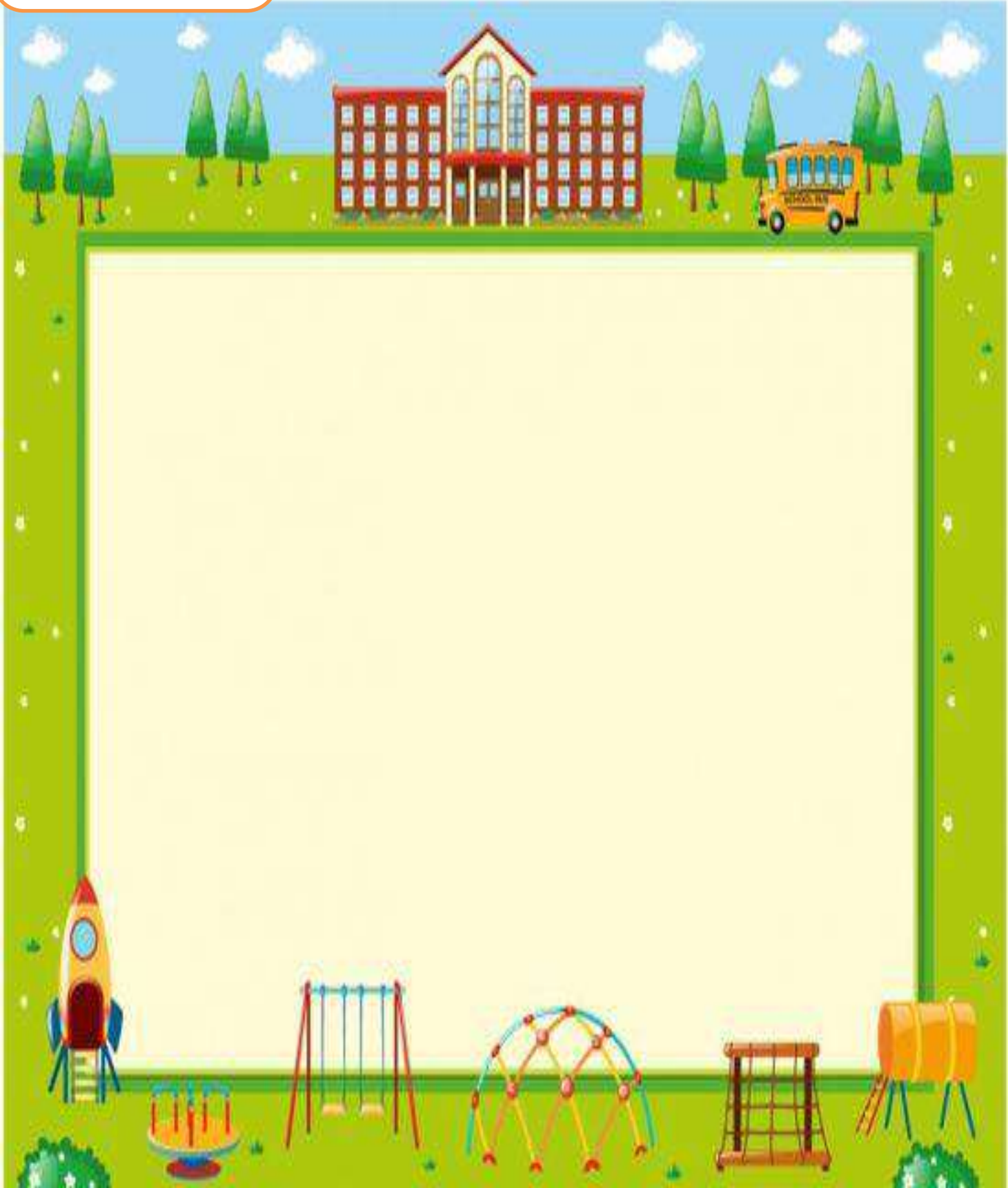
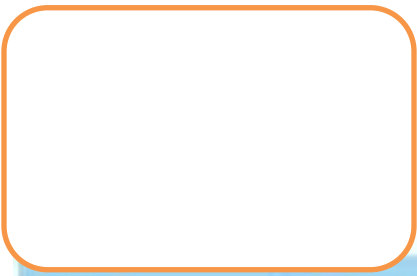
Kel: ... Nama Anggota Kelompok



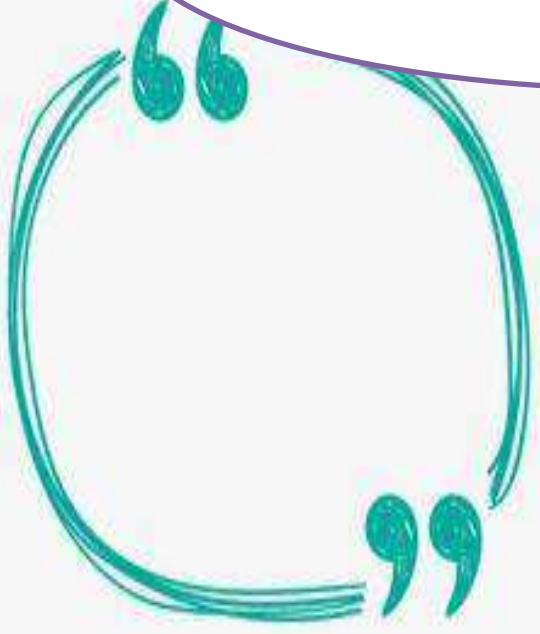
Kel: ...Nama Anggota Kel

MIND MAPPING

**Faktor Penyebab
terganggunya Konsentrasi
Belajar**



Tips/Strategi
Mengatasi gangguan Konsentrasi Belajar



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)



Doni sedang belajar kelompok dengan temannya yang bernama Tono dan Rini, pada saat mereka belajar tiba-tiba Tono mengajak Rini untuk bermain game, doni melihat mereka berdua bermain game, Menurutmu apakah Doni masih dapat konsentrasi belajar dengan melihat kedua temannya bermain game?

Analisis lah penyebab Doni tidak konsentrasi dalam belajar

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)



Berdasarkan gambar diatas tentukan dan analisislah faktor yang mempengaruhi terganggunya konsentrasi belajar.

INSTRUMEN PENILAIAN PROSES BIMBINGAN KLASIKAL

Judul Layanan : Konsentrasi Belajar

Tujuan Layanan :

1. Peserta didik dapat mengemukakan manfaat konsentrasi belajar (C3)
2. Peserta didik dapat menentukan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajarnya (C3)
3. Peserta didik dapat menganalisis faktor penyebab terganggunya Konsentrasi Belajar (C4)
4. Peserta didik/konseli dapat memilih strategi agar dapat berkonsentrasi dalam belajar (A2)).
5. Peserta didik/konseli dapat menerapkan strategi konsentrasi dalam belajar (P2)

Petunjuk Pengisian:

Bacalah pernyataan dibawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang saudara alami

NO	PERNYATAAN	Skor			
		1	2	3	4
1	Siswa menunjukkan kreativitas dalam pelaksanaan layanan				
2	Siswa saling menghargai pendapat orang lain				
3	Siswa mengemukakan pendapat tentang dampak terganggunya Konsentrasi Belajar				
4	Siswa menyampaikan gagasan (ide) terkait materi layanan				
5	Siswa mengemukakan pendapat tentang berkonsentrasi dalam belajar				
6	Siswa aktif bertanya/menjawab pertanyaan saat pelaksanaan layanan				
7	Siswa menunjukkan kerjasama selama proses layanan				
Total Skor					

Keterangan	Konversi
Skor 4 : siswa 100%	Sangat baik : 28-20
Skor 3 : siswa 75%	Baik : 19-10
Skor 2 : siswa 50%	Cukup : 9-5
Skor 1 : siswa 25%	Kurang : 4-1

Gedung Meneng, Juli 2021

Observer

.....

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL BIMBINGAN KLASIKAL

Judul Layanan : Konsentrasi Belajar

Tujuan Layanan :

1. Peserta didik dapat mengemukakan manfaat konsentrasi belajar (C3)
2. Peserta didik dapat menentukan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajarnya (C3)
3. Peserta didik dapat menganalisis faktor penyebab terganggunya Konsentrasi Belajar (C4)
4. Peserta didik/konseli dapat memilih strategi agar dapat berkonsentrasi dalam belajar (A2)).
5. Peserta didik/konseli dapat menerapkan strategi konsentrasi dalam belajar (P2)

Petunjuk Mengerjakan:

Bacalah pernyataan dibawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang saudara alami.

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	Skor			
				1	2	3	4
1	Understanding (pemahaman)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat mengemukakan manfaat konsentrasi belajar (C3) 2. Peserta didik dapat menentukan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajarnya (C3) 3. Peserta didik dapat menganalisis faktor penyebab terganggunya konsentrasi belajar (C4) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya dapat mengemukakan manfaat konsentrasi dalam belajar 2. Saya dapat menentukan faktor yang mempengaruhi konsentrasi dalam belajar 3. Saya dapat menganalisis faktor penyebab terganggunya konsentrasi belajar 4. Saya dapat membuat perencanaan agar konsentrasi belajar saya tidak terganggu 				
2	Comfortable (perasaan positif)	Peserta didik/konseli dapat memilih strategi agar dapat berkonsentrasi dalam belajar (A2)	<ol style="list-style-type: none"> 5. Jika kamu sedang mengerjakan PR kemudian diajak temanmu bermain game online maka kamu memilih tetap mengerjakan PR. 6. Jika sedang belajar dikelas 				

			gurunya tidak ada , dan diberikan tugas , kamu memilih mengerjakan tugas dari pada bermain HP.				
3	Action (Rencana Kegiatan)	1. Peserta didik/konseli dapat menerapkan strategi konsentrasi dalam belajar (P2)	7. Saya dapat membuat Strategi agar dapat berkonsentrasi dalam belajar 8. Saya akan membiasakan diri untuk berkonsentrasi dalam belajar				
Total Skor							

Keterangan	Konversi
Skor 4 : sangat sesuai	Sangat baik : 29-32
Skor 3 : sesuai	Baik : 23-28
Skor 2 : cukup sesuai	Cukup : 21-24
Skor 1 : kurang sesuai	Kurang : 17-20

Gedung meneng, Juli 2021
Guru BK/Konselor

Purna Lusiana,S.Pd

MEDIA

1. Video You Tube tentang “ Konsentrasi Belajar”

- <https://www.youtube.com/watch?v=qGdwVzFBdYg>
- <https://youtu.be/nb19vpghTT8>
- <https://youtu.be/XJ7e2UIJLuA>