

LAMPIRAN

1. Pedoman Observasi

Petunjuk: Berikan skor 1–4 untuk setiap pernyataan berdasarkan pengamatan perilaku siswa:

1 = Sangat kurang, 2 = Kurang, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat baik

No	Indikator	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran	Siswa memperhatikan penjelasan guru dengan pandangan ke arah sumber belajar.					
2.		Siswa tidak melakukan aktivitas lain yang mengganggu saat guru menjelaskan materi.					
3.		Siswa menunjukkan sikap fokus selama proses pembelajaran berlangsung.					
4.	Merespon materi yang diajarkan	Siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan guru.					
5.		Siswa mampu mengajukan pertanyaan terkait materi pelajaran.					

6.		Siswa mengerjakan tugas sesuai perintah guru.					
7.	Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh	Siswa mampu mengerjakan latihan soal sesuai materi yang dipelajari.					
8.		Siswa menerapkan konsep yang dipelajari dalam tugas.					
9.		Siswa mampu menyelesaikan masalah sederhana berdasarkan materi.					
10.	Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh	Siswa dapat membandingkan dua konsep yang dipelajari.					
11.		Siswa dapat menjelaskan hubungan antar materi yang dipelajari.					
12.		Siswa mampu menguraikan materi menjadi bagian-bagian sederhana.					
13.	Mampu mengemukakan ide atau pendapat	Siswa mampu menyampaikan pendapat secara lisan saat pembelajaran.					
14.		Siswa mengemukakan gagasan dalam diskusi kelas.					

15.		Siswa berani menyampaikan hasil pemikirannya di depan teman.					
16.	Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan	Siswa dapat menjawab pertanyaan berdasarkan materi yang telah dipelajari.					
17.		Siswa mampu mengingat kembali materi saat dibutuhkan.					
18.		Siswa mampu menjawab dengan benar saat guru mengulang pertanyaan tentang materi sebelumnya.					
19.	Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari	Siswa menunjukkan antusiasme saat mengikuti pembelajaran.					
20.		Siswa terlihat tertarik pada materi yang disampaikan guru.					
21.		Siswa menunjukkan rasa ingin tahu dengan bertanya tentang materi.					
22.		Siswa aktif mengikuti kegiatan pembelajaran tanpa perlu dorongan dari guru.					
23.	Tidak bosan terhadap proses pembelajaran	Siswa tetap mengikuti pembelajaran sampai selesai					

	yang dilalui	tanpa terlihat jenuh.					
24.		Siswa tetap fokus meskipun kegiatan belajar berlangsung lama.					
25.		Siswa tidak menunjukkan sikap gelisah atau sering mengalihkan perhatian ke hal lain selama pembelajaran.					

2. Rubrik penilaian hasil pengembangan dari instrumen observasi 25 item

No	Indikator Konsentrasi Belajar Siswa	Skor				
		1	2	3	4	5
		Sangat kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat baik
1. 1	Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran	Siswa tidak memperhatikan penjelasan guru dan melakukan kegiatan lain selama pembelajaran.	Siswa kurang memperhatikan penjelasan guru dan sering melakukan aktivitas lain seperti berbicara atau melihat hal yang tidak berkaitan dengan	Siswa memperhatikan penjelasan guru, tetapi beberapa kali masih melakukan aktivitas lain yang mengganggu.	Siswa memperhatikan penjelasan guru, melihat sumber belajar, dan mengikuti pembelajaran dengan baik.	Siswa selalu memperhatikan penjelasan guru, mengarahkan pandangan pada sumber belajar, serta tidak melakukan aktivitas lain selama pembelajaran.

			pembelajaran.			
2.	Merespon materi yang diajarkan	Siswa tidak menjawab pertanyaan, tidak bertanya, dan tidak memberikan tanggapan selama pembelajaran.	Siswa memberikan respon hanya setelah ditunjuk atau diarahkan oleh guru.	Siswa mulai memberikan respon sederhana seperti menjawab pertanyaan mudah atau mengikuti arahan guru.	Siswa menjawab pertanyaan, memberikan tanggapan, atau bertanya terkait materi pembelajaran.	Siswa aktif memberikan tanggapan, bertanya, menjawab pertanyaan, dan terlibat dalam pembelajaran tanpa harus diarahkan.
3.	Adanya aktivitas belajar sesuai arahan guru	Siswa tidak mengikuti instruksi guru dan tidak melakukan kegiatan pembelajaran yang diberikan.	Siswa mengikuti sebagian instruksi guru tetapi masih sering membutuhkan bantuan.	Siswa mengikuti instruksi guru seperti membuka buku, mencatat, atau mengerjakan tugas, tetapi belum konsisten.	Siswa melaksanakan kegiatan sesuai arahan guru dengan baik dan tertib.	Siswa mengikuti seluruh arahan guru secara mandiri, tertib, dan menyelesaikan kegiatan belajar sesuai waktu yang diberikan.
4.	Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh	Siswa tidak mampu mengerjakan tugas atau latihan berdasarkan materi	Siswa mencoba mengerjakan tugas tetapi banyak mengalami kesulitan dan	Siswa mampu mengerjakan sebagian tugas dengan menggunakan materi	Siswa mampu menyelesaikan tugas atau latihan sesuai materi dengan sedikit	Siswa mampu menggunakan konsep yang telah dipelajari untuk menyelesaikan tugas

		yang telah dipelajari.	memerlukan bantuan.	yang telah dipelajari.	kesalahan.	atau latihan secara tepat dan mandiri
5.	Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh	Siswa tidak mampu menjelaskan kembali materi atau memberikan alasan terhadap jawabannya.	Siswa memberikan jawaban tetapi belum sesuai dengan materi yang dipelajari.	Siswa mampu menjelaskan sebagian materi atau memberikan alasan sederhana dengan bantuan.	Siswa mampu menjelaskan hubungan materi, membandingkan informasi, atau memberikan alasan terhadap jawabannya.	Siswa mampu menjelaskan, membandingkan, dan menghubungkan materi dengan contoh secara mandiri.
6.	Mampu mengemukakan ide atau pendapat	Siswa tidak pernah menyampaikan pendapat atau ide selama pembelajaran.	Siswa menyampaikan pendapat hanya ketika ditunjuk oleh guru.	Siswa mulai menyampaikan pendapat sederhana ketika diberikan kesempatan.	Siswa berani menyampaikan pendapat atau hasil pemikirannya dalam diskusi.	Siswa aktif menyampaikan ide, memberikan tanggapan, dan percaya diri dalam mengemukakan pendapat.
7.	Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan	Siswa tidak mampu mengingat kembali materi yang telah dipelajari.	Siswa dapat mengingat materi setelah diberikan bantuan atau petunjuk.	Siswa mampu mengingat sebagian materi ketika diberikan pertanyaan.	Siswa mampu menjawab pertanyaan berdasarkan materi yang telah dipelajari dengan baik.	Siswa mampu mengingat kembali materi dan menjawab pertanyaan dengan cepat serta tepat tanpa bantuan.

8.	Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari	Siswa tidak menunjukkan ketertarikan terhadap pembelajaran dan tidak mengikuti kegiatan dengan baik.	Siswa mengikuti pembelajaran tetapi terlihat kurang tertarik terhadap materi yang diberikan.	Siswa menunjukkan perhatian terhadap materi, tetapi belum aktif dalam kegiatan pembelajaran.	Siswa mengikuti pembelajaran dengan antusias dan menunjukkan ketertarikan terhadap materi.	Siswa menunjukkan rasa ingin tahu, aktif bertanya, serta berusaha memahami materi lebih lanjut.
9.	Tidak bosan terhadap proses pelajaran yang dilalui	Siswa tidak mengikuti pembelajaran sampai selesai dan sering melakukan kegiatan lain.	Siswa mudah merasa bosan dan sering kehilangan perhatian selama pembelajaran.	Siswa mengikuti pembelajaran sampai selesai tetapi beberapa kali terlihat kurang fokus.	Siswa mampu mengikuti pembelajaran sampai selesai dan mempertahankan perhatian dengan baik.	Siswa tetap semangat, fokus, dan aktif mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir.

3. Format catatan lapangan

N o	Hari/ tanggal	Siklus/ kegiatan	Aspek yang diamati	Deskripsi kejadian	Analisis/penaf siran	Tindak lanjut
1	Kamis, 8 Mei 2026.	Prasiklus / observasi awal.	Situasi dan kondisi kelas.	Observasi dilakukan saat proses pembelajaran di kelas X-9.	Kondisi kelas berjalan normal dan pembelajaran berlangsung seperti biasa.	Melakukan pengamatan terhadap konsentrasi belajar siswa.
			Konsentrasi belajar siswa	Ditemukan 6 siswa yang kurang memperhatikan guru, mudah terdistraksi, mengobrol, dan kurang aktif dalam pembelajaran.	Konsentrasi belajar siswa masih rendah.	Merencanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> .
			Respons siswa	Siswa menyatakan sering terganggu oleh teman, penggunaan gawai, dan kurang fokus saat belajar.	Terdapat faktor internal dan eksternal yang memengaruhi konsentrasi belajar.	Menjadikan hasil observasi sebagai dasar pelaksanaan Siklus I.
			Kendala yang muncul	Siswa sulit mempertahankan fokus selama pembelajaran berlangsung.	Kebiasaan belajar yang kurang baik memengaruhi konsentrasi siswa.	Menyusun program layanan untuk meningkatkan konsentrasi

						belajar.
2	Senin, 11 Mei 2026.	Siklus 1, pertemuan 1	Situasi dan kondisi kegiatan	Kegiatan berlangsung di ruang BK, seluruh siswa hadir.	Suasana mendukung kelancaran layanan.	Mempertahankan suasana yang nyaman.
			Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>	Siswa berdiskusi tentang dampak rendahnya konsentrasi belajar dan faktor penghambatnya.	Siswa mulai terbuka mengemukakan pendapat.	Meningkatkan partisipasi seluruh anggota.
			Respons siswa.	Siswa cukup antusias dan mulai aktif berdiskusi.	Terjadi peningkatan keterlibatan siswa.	Memberikan kesempatan yang merata kepada seluruh siswa.
			Interaksi antar siswa	Siswa mulai berinteraksi dan saling menanggapi pendapat teman selama diskusi kelompok.	Interaksi antar siswa menunjukkan adanya kerja sama dan komunikasi yang cukup baik meskipun masih terdapat beberapa siswa yang pasif.	Mendorong seluruh anggota kelompok agar lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi.
			Kendala yang	Beberapa siswa masih malu	Kepercayaan diri siswa	Memberikan motivasi dan

			muncul	berbicara.	masih rendah	pertanyaan pemancing.
			Perubahan perilaku	Sebagian siswa mulai berani menyampaikan pendapat dan memperhatikan jalannya kegiatan layanan.	Mulai terlihat perubahan positif pada keberanian dan keterlibatan siswa, meskipun peningkatan konsentrasi belajar belum terlihat secara optimal.	Memberikan penguatan dan latihan lanjutan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.
3	Siklus 1 pertemuan 1	Senin, 18 Mei 2026	Situasi dan kondisi	Kegiatan berlangsung tertib dan kondusif, seluruh siswa mengikuti layanan hingga selesai.	Suasana yang nyaman mendukung siswa lebih fokus mengikuti kegiatan.	Mempertahankan kondisi belajar yang kondusif.
			Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>	Siswa mengikuti simulasi dan latihan konsentrasi belajar yang diberikan oleh peneliti.	Siswa mampu mengikuti instruksi dan menyelesaikan latihan dengan baik.	Memberikan latihan yang lebih variatif pada siklus berikutnya.
			Respons siswa	Siswa terlihat lebih aktif, fokus, dan antusias selama kegiatan berlangsung.	Terjadi peningkatan keterlibatan siswa dibandingkan pertemuan	Mempertahankan metode layanan yang digunakan.

					sebelumnya.	
			Interaksi antar siswa	Siswa saling membantu dan memberikan tanggapan terhadap pendapat teman selama diskusi.	Interaksi antar siswa menunjukkan kerja sama dan komunikasi yang positif.	Mempertahankan suasana diskusi yang aktif dan saling menghargai.
			Kendala yang muncul	Masih terdapat beberapa siswa yang sesekali kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat.	Keberanian siswa untuk berbicara di depan kelompok belum berkembang secara maksimal.	Memberikan motivasi dan kesempatan yang lebih banyak kepada siswa untuk berpendapat.
			Perubahan perilaku siswa	Siswa lebih memperhatikan instruksi, mengurangi perilaku mengobrol, dan berusaha menyelesaikan tugas dengan fokus.	Mulai terlihat peningkatan konsentrasi belajar dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung.	Memberikan penguatan dan latihan lanjutan pada Siklus II.
4	Siklus 2 pertemuan 2	Kamis, 21 Mei 2026	Situasi dan kondisi kegiatan	Seluruh siswa hadir dan mengikuti kegiatan dengan antusias.	Suasana kelompok lebih aktif dan akrab dibandingkan siklus sebelumnya.	Mempertahankan suasana yang kondusif dan nyaman.

			Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>	Siswa melakukan refleksi terhadap hasil Siklus I dan mengikuti latihan konsentrasi belajar.	Latihan yang diberikan membantu meningkatkan fokus dan perhatian siswa.	Memberikan penguatan dan evaluasi lanjutan.
			Respons siswa	Siswa aktif mengikuti refleksi dan latihan yang diberikan.	Motivasi dan keterlibatan siswa semakin meningkat.	Mempertahankan partisipasi aktif seluruh siswa.
			Interaksi antar siswa	Siswa saling memberikan tanggapan dan dukungan terhadap pengalaman yang disampaikan teman.	Terjalin komunikasi dan kerja sama yang positif antar anggota kelompok.	Mempertahankan interaksi yang aktif dan saling menghargai.
			Perubahan perilaku siswa	Siswa lebih fokus, memperhatikan kegiatan, dan mampu mengikuti latihan dengan baik.	Konsentrasi belajar siswa mengalami peningkatan dibandingkan Siklus I.	Memantau konsistensi perilaku siswa dan memberikan penguatan pada pertemuan evaluasi.
5	Siklus 2 pertemuan 1	Jumat, 22 Mei 2026	Situasi dan kondisi	Kegiatan berlangsung tertib, seluruh siswa hadir		

			Pelaksanaan	Evaluasi target perilaku dan perkembangan konsentrasi belajar.
			Respon siswa	Siswa aktif menyampaikan pengalaman dan perubahan yang dirasakan.
			Perubahan perilaku	Siswa lebih fokus, aktif, dan mampu mengurangi gangguan saat belajar.
			Tindak lanjut	Mempertahankan perilaku positif yang telah dicapai.

4. RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SMAN 1 TANA TORAJA

Komponen Layanan	Layanan Dasar	Bidang Layanan	Kognitif/belajar
Materi Layanan	Konsentrasi belajar	Sasaran Layanan	Siswa meningkatkan perhatian dan fokus selama proses pembelajaran.
Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan	Alokasi Waktu	40 Menit
Capaian Layanan	Peserta didik mampu menunjukkan peningkatan konsentrasi selama kegiatan belajar, mampu mengikuti instruksi guru, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.		
Tujuan Layanan	Peserta didik mampu memahami pentingnya konsentrasi belajar, mengetahui faktor yang mengganggu fokus, serta mampu menerapkan cara sederhana untuk meningkatkan konsentrasi belajar melalui suasana <i>homeroom</i> yang nyaman dan terbuka.		
Langkah-Langkah Kegiatan			
Metode/Teknik:	Tahap Awal/Pendahuluan		
Ceramah, Tanya jawab, diskusi kelompok, Latihan konsentrasi dan	1. Peneliti mengucapkan salam dan memimpin doa pembuka. 2. Peneliti menanyakan kegiatan sebelumnya, kesehatan, dan kondisi peserta didik. 3. Peneliti mengabsen peserta didik dan memberikan apresiasi atas		

refleksi. Media/Alat: Pulpen, pedoman observasi, alat dokumentasi dan catatan Sumber: Artikel pendidikan	kehadiran. 4. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan bimbingan kelompok, yaitu meningkatkan konsentrasi belajar melalui teknik <i>homeroom</i> . 5. Peneliti menjelaskan manfaat kegiatan bagi siswa dalam kehidupan belajar sehari-hari. 6. Peneliti menjelaskan asas-asas dalam <i>homeroom</i> yaitu, kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan, kekinian, dan kenormatifan 7. Peneliti membangun suasana awal yang nyaman dan kondusif agar siswa siap mengikuti kegiatan. 8. Peneliti menjelaskan alur kegiatan <i>homeroom</i> yang akan dilakukan. 9. Peneliti menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan.
	Tahap Peralihan
	1. Peneliti menjelaskan kembali secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada tahap inti. 2. Peneliti melakukan tanya jawab singkat untuk menggali pemahaman awal siswa tentang konsentrasi belajar. 3. Peneliti memberikan contoh sederhana terkait konsentrasi belajar dalam kehidupan sehari-hari siswa. 4. Peneliti mengamati suasana kelompok dan memastikan kesiapan siswa untuk mengikuti kegiatan inti. 5. Peneliti mendorong siswa untuk lebih aktif, terbuka, dan berani menyampaikan pendapat atau pengalaman. 6. Peneliti memberikan penguatan dan motivasi agar siswa siap mengikuti kegiatan inti dengan baik.
	Kegiatan inti
	1. Peneliti menyampaikan kembali topik tentang konsentrasi belajar serta menjelaskan pengertian dan pentingnya konsentrasi dalam pembelajaran.

	2. Peneliti meminta siswa mengidentifikasi faktor-faktor yang mengganggu konsentrasi belajar, kemudian siswa menyampaikan pendapat berdasarkan pengalaman masing-masing secara bergantian. 3. Peneliti memfasilitasi diskusi kelompok kecil, kemudian siswa mendiskusikan penyebab rendahnya konsentrasi belajar serta dampaknya. 4. Peneliti memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk menyampaikan pendapat, kemudian siswa lain menanggapi sehingga terjadi interaksi aktif. 5. Peneliti memandu latihan konsentrasi, kemudian siswa melakukan latihan fokus dengan memperhatikan objek atau teks selama $\pm 1-3$ menit dan menyampaikan kembali apa yang diingat. 6. Peneliti mengarahkan latihan “stop distraksi”, kemudian siswa mengidentifikasi gangguan belajar serta cara mengatasinya. 7. Peneliti memberikan simulasi belajar singkat, kemudian siswa mengerjakan tugas dalam waktu tertentu untuk melatih fokus. 8. Peneliti meminta siswa menyusun strategi meningkatkan konsentrasi belajar, kemudian siswa menyampaikan rencana pribadi. 9. Peneliti memberikan penguatan dan umpan balik terhadap hasil kegiatan serta mendorong siswa menerapkan strategi dalam kehidupan belajar sehari-hari.
	Kegiatan Penutup
	1. Peneliti menginformasikan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta siswa untuk menyampaikan kesan, pesan, dan pengalaman selama mengikuti kegiatan <i>homeroom</i>. 3. Peneliti memberikan penguatan dan motivasi kepada siswa untuk terus meningkatkan konsentrasi belajar dalam kegiatan sehari-hari. 4. Peneliti menyampaikan kesimpulan umum dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan.

	5. Peneliti menjelaskan tindak lanjut kegiatan yang perlu dilakukan siswa setelah layanan <i>homeroom</i>. 6. Peneliti menyampaikan terima kasih atas partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung. 7. Peneliti memimpin doa penutup.
Evaluasi	
Evaluasi Proses	Evaluasi proses dilakukan oleh Peneliti selama dan setelah kegiatan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> untuk menilai pelaksanaan layanan serta partisipasi peserta didik. Aspek yang diamati meliputi: Dinamika Kelompok Mengamati interaksi dan kerjasama antar peserta didik dalam kegiatan <i>homeroom</i>, seperti saling menghargai, mendengarkan, dan memberi tanggapan secara positif. Partisipasi Aktif Peserta Didik Menilai keterlibatan siswa dalam kegiatan, seperti berdiskusi, menyampaikan pendapat, dan mengisi lembar refleksi dengan sungguh-sungguh. Antusiasme Peserta Didik Mengukur semangat, perhatian, dan keterlibatan siswa selama kegiatan layanan berlangsung.
Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil bertujuan untuk mengetahui pencapaian peserta didik setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>, meliputi: Peningkatan Konsentrasi Belajar Menilai kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian, mengikuti arahan, dan menyelesaikan tugas dengan lebih fokus. Pemahaman tentang Konsentrasi Belajar Mengetahui sejauh mana siswa memahami pentingnya konsentrasi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penerapan Strategi Konsentrasi Belajar Mengetahui kemampuan siswa dalam menerapkan strategi yang

	telah diperoleh untuk meningkatkan konsentrasi dalam kegiatan belajar sehari-hari.
Tindak Lanjut	Guru BK memberikan tindak lanjut kepada peserta didik berupa: 1. Siswa diminta menggunakan lembar refleksi untuk memantau dan meningkatkan konsentrasi belajar secara mandiri. 2. Siswa menerapkan strategi yang telah disepakati untuk meningkatkan fokus dalam kegiatan belajar sehari-hari. 3. Siswa diminta berbagi pengalaman hasil penerapan strategi pada pertemuan layanan berikutnya.

Tana Toraja, Mei 2026

Mengetahui:

Guru BK

Peneliti

Nur Fitriati K., S.Pd.

Leni Srigandi Salombe'

NIP.

NIM. 1220229024

Lampiran Materi
KONSENTRASI BELAJAR

SIKLUS 1 PERTEMUAN 1

Dampak Rendahnya Konsentrasi Belajar

A. Pengertian konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar adalah kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara penuh pada kegiatan pembelajaran tanpa terganggu oleh hal lain di sekitarnya. Konsentrasi membantu siswa memahami materi, mengikuti arahan guru, dan menyelesaikan tugas dengan baik.

B. Pentingnya Konsentrasi Belajar

Konsentrasi sangat penting karena:

1. Membantu siswa memahami pelajaran dengan lebih mudah
2. Meningkatkan hasil belajar
3. Membuat proses belajar lebih efektif
4. Mengurangi kesalahan dalam mengerjakan tugas
5. Meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran

C. Faktor yang Mengganggu Konsentrasi Belajar

Beberapa faktor yang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa antara lain:

1. Penggunaan handphone saat belajar
2. Lingkungan yang bising atau tidak nyaman
3. Rasa malas dan kurang motivasi
4. Kelelahan atau kurang istirahat
5. Pikiran yang tidak fokus pada pelajaran

D. Dampak Kurangnya Konsentrasi Belajar

Apabila konsentrasi belajar rendah, maka dapat menimbulkan beberapa dampak berikut:

1. Sulit memahami materi pelajaran
2. Tugas tidak selesai dengan baik
3. Hasil belajar menurun
4. Sering tertinggal materi pelajaran
5. Proses belajar menjadi tidak efektif

E. Latihan Konsentrasi (fokus perhatian)

Langkah kegiatan:

1. Siswa diberikan satu teks pendek atau gambar yang ditampilkan oleh peneliti.
2. Siswa diminta memperhatikan gambar atau teks selama 3 menit
3. Setelah itu, gambar atau objek ditutup.
4. Siswa diminta menyebutkan kembali isi atau informasi yang diingat.

Tujuan Latihan yaitu untuk melatih kemampuan fokus, daya ingat, dan ketahanan konsentrasi siswa.

SIKLUS 1 PERTEMUAN 2

Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

1. Review materi sebelumnya

Pada pertemuan sebelumnya telah dibahas tentang

- a. pengertian konsentrasi belajar
- b. Faktor-faktor yang mengganggu konsentrasi belajar
- c. Dampak rendahnya konsentrasi belajar.

2. Cara meningkatkan konsentrasi belajar

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar yaitu:

- a. Mengurangi penggunaan telepon genggam saat belajar.
- b. Membuat jadwal belajar yang teratur.
- c. Belajar di tempat yang nyaman dan tenang.
- d. Istirahat yang cukup.
- e. Memusatkan perhatian saat guru menjelaskan.
- f. Mengurangi kebiasaan mengobrol saat pembelajaran berlangsung.
- g. Menyiapkan perlengkapan belajar sebelum pembelajaran dimulai.

3. Pengalaman penerapan strategi

Siswa diminta menceritakan pengalaman selama satu minggu terakhir mengenai upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

- a. Tidak bermain HP saat belajar.
- b. Tidak mengganggu teman.
- c. Tidak melamun di kelas.
- d. Lebih memperhatikan guru.

- e. Mengurangi kebiasaan mengobrol.

4. Latihan konsentrasi

Latihan stop distraksi, Langkah-langkah:

- a. Siswa menuliskan tiga hal yang sering mengganggu konsentrasi belajar.
- b. Siswa menuliskan cara mengatasi gangguan tersebut.
- c. Siswa menyampaikan hasilnya
- d. Pemberian apresiasi terhadap perubahan perilaku siswa
- e. Pemberian motivasi agar siswa mempertahankan konsentrasi belajar
- f. Penguatan positif terhadap usaha yang telah dilakukan siswa

5. Latihan Konsentrasi (Penguatan Fokus)

Langkah kegiatan:

- a. Guru BK memberikan 10 informasi sederhana (kata/angka/kalimat pendek).
- b. Siswa diminta memperhatikan dan mengingat informasi tersebut selama 5 menit.
- c. Setelah itu, informasi ditutup.
- d. Siswa diminta menyebutkan kembali sebanyak mungkin informasi yang diingat tanpa melihat catatan.

Tujuannya yaitu untuk melatih daya ingat, fokus perhatian, dan ketahanan konsentrasi siswa dalam mempertahankan informasi dalam jangka waktu tertentu.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

SMAN 1 TANA TORAJA

Komponen Layanan	Layanan Dasar	Bidang Layanan	Kognitif/belajar
Materi Layanan	Konsentrasi belajar	Sasaran Layanan	Siswa meningkatkan perhatian dan fokus selama proses pembelajaran.
Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan	Alokasi Waktu	40 Menit
Capaian Layanan	Peserta didik mampu menunjukkan peningkatan konsentrasi selama belajar, mampu mengikuti instruksi guru, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.		
Tujuan Layanan	Peserta didik mampu mengevaluasi perkembangan konsentrasi belajarnya, memahami pentingnya menjaga fokus dalam belajar, serta mampu menerapkan strategi sederhana untuk mempertahankan konsentrasi belajar.		
Langkah-Langkah Kegiatan			
Metode/Teknik:	Tahap Awal/Pendahuluan		
Ceramah, Tanya jawab, diskusi kelompok, Latihan konsentrasi dan refleksi.	1. Peneliti mengucapkan salam dan memimpin doa pembuka. 2. Peneliti menanyakan kegiatan sebelumnya, kesehatan, dan kondisi peserta didik. 3. Peneliti mengabsen peserta didik dan memberikan apresiasi atas kehadiran. 4. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan bimbingan kelompok, yaitu meningkatkan konsentrasi belajar melalui teknik <i>homeroom</i> . 5. Peneliti menjelaskan manfaat kegiatan bagi siswa dalam kehidupan belajar sehari-hari. 6. Peneliti menjelaskan asas-asas dalam <i>homeroom</i> yaitu, kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan, kekinian, dan kenormatifan 7. Peneliti membangun suasana awal yang nyaman dan kondusif agar siswa siap mengikuti kegiatan.		
Media/Alat: Pulpen, pedoman observasi, alat dokumentasi dan			

catatan Sumber: Artikel pendidikan	8. Peneliti menjelaskan alur kegiatan <i>homeroom</i> yang akan dilakukan. 9. Peneliti menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan.
	Tahap Peralihan
	1. Peneliti menjelaskan kembali secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada tahap inti. 2. Peneliti melakukan tanya jawab mengenai pengalaman peserta didik setelah mengikuti layanan pada Siklus I. 3. Peneliti memberikan motivasi agar peserta didik aktif mengikuti kegiatan. 4. Peneliti mengamati suasana kelompok dan memastikan kesiapan siswa untuk mengikuti kegiatan inti.
	Kegiatan inti
	1. Peneliti mengajak peserta didik melakukan refleksi terhadap hasil kegiatan pada Siklus I. 2. Peserta didik menceritakan pengalaman dan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti layanan sebelumnya. 3. Peneliti memfasilitasi diskusi mengenai upaya yang telah dilakukan peserta didik untuk meningkatkan konsentrasi belajar. 4. Peneliti memberikan penguatan tentang pentingnya menjaga konsentrasi dalam kegiatan belajar. 5. Peneliti memandu latihan konsentrasi dengan meminta peserta didik mengingat sejumlah informasi yang diberikan selama 5 menit. 6. Setelah itu peserta didik diminta menyebutkan kembali informasi yang telah diingat tanpa melihat catatan. 7. Peneliti dan peserta didik mendiskusikan hasil latihan serta hambatan yang masih dialami dalam berkonsentrasi. 8. Peserta didik menyusun target dan komitmen untuk mempertahankan konsentrasi belajar. 9. Peneliti memberikan umpan balik dan penguatan terhadap perkembangan yang telah dicapai peserta didik.
	Kegiatan Penutup

	1. Peneliti menginformasikan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta peserta didik menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti layanan. 3. Peneliti memberikan motivasi agar peserta didik terus mempertahankan konsentrasi belajar. 4. Peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan. 5. Peneliti menjelaskan tindak lanjut yang perlu dilakukan peserta didik. 6. Peneliti menyampaikan terima kasih atas partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung. 7. Peneliti memimpin doa penutup.
Evaluasi	
Evaluasi Proses	Evaluasi proses dilakukan oleh Peneliti selama dan setelah kegiatan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> untuk menilai pelaksanaan layanan serta partisipasi peserta didik. Aspek yang diamati meliputi: 1. Dinamika Kelompok Mengamati interaksi dan kerjasama antar peserta didik dalam kegiatan <i>homeroom</i>, seperti saling menghargai, mendengarkan, dan memberi tanggapan secara positif. 2. Partisipasi Aktif Peserta Didik Menilai keterlibatan peserta didik dalam diskusi, refleksi, dan latihan konsentrasi. 3. Antusiasme Peserta Didik Mengukur semangat, perhatian, dan keterlibatan siswa selama kegiatan layanan berlangsung.
Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil bertujuan untuk mengetahui pencapaian peserta didik setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>, meliputi: 1. Peningkatan Konsentrasi Belajar Menilai kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian dan mengikuti pembelajaran dengan lebih baik. 2. Pemahaman tentang Konsentrasi Belajar

	Mengetahui perubahan perilaku peserta didik seperti lebih fokus, aktif, dan mengurangi gangguan saat belajar. 3. Penerapan Strategi Konsentrasi Belajar Mengetahui kemampuan peserta didik dalam menerapkan strategi yang telah dipelajari untuk menjaga konsentrasi belajar.
Tindak Lanjut	Guru BK memberikan tindak lanjut kepada peserta didik berupa: 1. Siswa mempertahankan kebiasaan belajar yang mendukung konsentrasi belajar. 2. Siswa menerapkan strategi konsentrasi belajar dalam kegiatan belajar sehari-hari. 3. Siswa melakukan evaluasi diri terhadap perkembangan konsentrasi belajar yang telah dicapai.

Tana Toraja, Mei 2026

Mengetahui:

Guru BK

Peneliti

Nur Fitriati K., S.Pd.

NIP.

Leni Srigandi Salombe'

NIM. 1220229024

SIKLUS 2 PERTEMUAN 1

Penguatan Konsentrasi Belajar

1. Penguatan Konsentrasi Belajar

Penguatan konsentrasi belajar merupakan upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Setelah siswa memahami pentingnya konsentrasi dan mulai menerapkan berbagai strategi pada siklus sebelumnya, diperlukan penguatan agar perilaku positif tersebut dapat menjadi kebiasaan dalam kehidupan belajar sehari-hari.

2. Refleksi Hasil Siklus I

Pada siklus sebelumnya siswa telah berusaha menerapkan beberapa strategi untuk meningkatkan konsentrasi belajar, seperti:

- a. Mulai berusaha lebih fokus saat pembelajaran
- a. Tidak mengobrol saat guru menjelaskan
- b. Mengurangi kebiasaan melamun di kelas
- c. Memperhatikan penjelasan guru dengan lebih fokus
- d. Berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu

Melalui refleksi, siswa diajak untuk mengingat kembali pengalaman yang telah diperoleh dan perubahan yang telah dirasakan selama menerapkan strategi tersebut.

3. Pentingnya Konsentrasi yang Stabil

Konsentrasi yang baik perlu dipertahankan karena:

- a. Membantu memahami materi pelajaran secara lebih mendalam.
- b. Meningkatkan kemampuan mengingat informasi.
- c. Membantu menyelesaikan tugas dengan lebih baik.
- d. Mengurangi gangguan selama proses belajar.
- e. Membentuk kebiasaan belajar yang disiplin dan bertanggung jawab.

4. Penguatan Perilaku Positif Konsentrasi Belajar

Perilaku yang perlu dipertahankan untuk menjaga konsentrasi belajar antara lain:

- a. Fokus saat guru menjelaskan materi.
- b. Tidak menggunakan handphone selama pembelajaran.
- c. Tidak mengganggu teman saat belajar.
- d. Aktif mendengarkan dan mencatat materi penting.
- e. Menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh.
- f. Mengelola waktu belajar dengan baik.

5. Latihan Konsentrasi

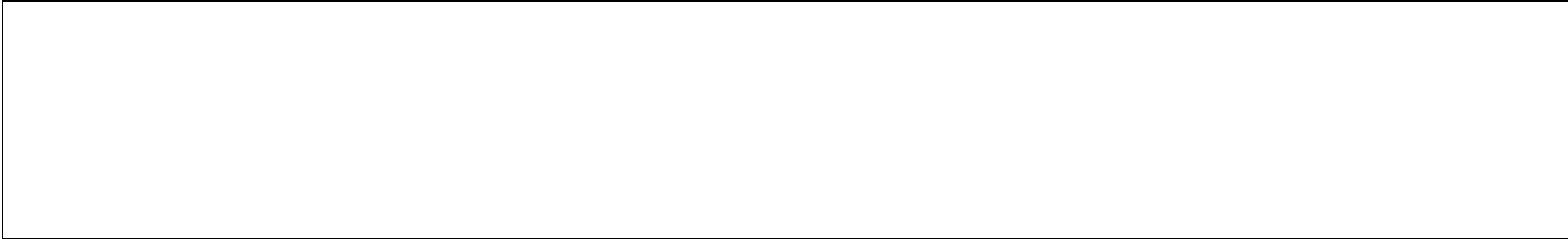
Simulasi belajar singkat

Langkah kegiatan:

- a. Peneliti memberikan bacaan atau tugas sederhana
 - b. Siswa mengerjakan tugas selama 5-10 menit secara mandiri
 - c. Selama kegiatan berlangsung siswa diminta tetap fokus dan tidak mengobrol
 - d. Setelah selesai, siswa diminta menyampaikan pengalaman selama menjaga fokus
Ketika mengerjakan tugas
 - e. Peneliti memberikan umpan balik dan penguatan
6. Menetapkan target perilaku

Tuliskan target yang akan dipertahankan setelah mengikuti kegiatan ini.

SIKLUS 2 PERTEMUAN 2 (evaluasi)



Hasil Obervasi Prasiklu

N o	Inisia l siswa	Perhatian pada materi	Respon pembelajar an	Mengikuti arahan guru	Menerapka n pengetahua n	Menganalisi s materi	Mengemuka kan pendapat	mengingat kembali materi	Minat pada pelajaran	Tidak mudah bosan	sk or	pers enta se	kriteria
1	VN	deskripsi per indikator											
		Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9			
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
			✓		✓		✓		✓				
		Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18			
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	64	64%	Kurang
			✓		✓		✓		✓				
		Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25					
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5					

[illegible]

		Item 10					Item 11					Item 12					Item 13					Item 14					Item 15					Item 16					Item 17					Item 18							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	53	53%	Kurang										
			✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓																
		Item 19					Item 20					Item 21					Item 22					Item 23					Item 24					Item 25																	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5													
			✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓																
4	MR	deskripsi per indikator																																															
		Item 1					Item 2					Item 3					Item 4					Item 5					Item 6					Item 7					Item 8					Item 9							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5								
			✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓											
		Item 10					Item 11					Item 12					Item 13					Item 14					Item 15					Item 16					Item 17					Item 18							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	53	53%	Kurang					
			✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓											
		Item 19					Item 20					Item 21					Item 22					Item 23					Item 24					Item 25																	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5													

[illegible]

		Item 10					Item 11					Item 12					Item 13					Item 14					Item 15					Item 16					Item 17					Item 18							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	47	47%	Kurang										
			✓					✓					✓					✓					✓					✓																					
		Item 19					Item 20					Item 21					Item 22					Item 23					Item 24					Item 25																	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5													
			✓					✓					✓					✓					✓					✓																					

Hasil observasi siklus I

No	Inisial siswa	Perhatian pada materi					Respon pembelajaran					Mengikuti arahan guru					Menerapkan pengetahuan					Menganalisis materi					Mengemukakan pendapat					mengingat kembali materi					Minat pada pelajaran					Tidak mudah bosan					skor	persentase	kriteria																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	85	85%	Sangat baik					
					✓				✓						✓					✓									✓																				
		Item 19					Item 20					Item 21					Item 22					Item 23					Item 24					Item 25																	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5													
				✓					✓					✓						✓						✓					✓																		
2	JN	deskripsi per indikator																																															
		Item 1					Item 2					Item 3					Item 4					Item 5					Item 6					Item 7					Item 8					Item 9							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5								
				✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓										
		Item 10					Item 11					Item 12					Item 13					Item 14					Item 15					Item 16					Item 17					Item 18							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	82	82%	Baik					
				✓				✓				✓				✓			✓				✓				✓			✓				✓				✓											
		Item 19					Item 20					Item 21					Item 22					Item 23					Item 24					Item 25																	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																		

[illegible]

		Item 10					Item 11					Item 12					Item 13					Item 14					Item 15					Item 16					Item 17					Item 18							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	78	78%	baik										
				✓					✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓																
		Item 19					Item 20					Item 21					Item 22					Item 23					Item 24					Item 25																	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5													
				✓					✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓																
5	BT	deskripsi per indikator																																															
Item 1					Item 2					Item 3					Item 4					Item 5					Item 6					Item 7					Item 8					Item 9									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
		✓					✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓														
Item 10					Item 11					Item 12					Item 13					Item 14					Item 15					Item 16					Item 17					Item 18									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	70	70%	baik							
		✓					✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓														
Item 19					Item 20					Item 21					Item 22					Item 23					Item 24					Item 25																			
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5															

[illegible]

Hasil observasi siklus II

N o	Inisia l siswa	Perhatian pada materi	Respon pembelajar an	Mengikuti arahan guru	Menerapka n pengetahua n	Menganalisi s materi	Mengemuka kan pendapat	mengingat kembali materi	Minat pada pelajaran	Tidak mudah bosan	sk or	pers enta se	kriteria
1	VN	deskripsi per indikator											
		Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9			
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
		Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18			
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	87	87%	Sangat baik
		Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25					
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5					

[illegible]

[illegible]

[illegible]

6	RF	deskripsi per indikator																																															
		Item 1					Item 2					Item 3					Item 4					Item 5					Item 6					Item 7					Item 8					Item 9							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5								
					✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓														
		Item 10					Item 11					Item 12					Item 13					Item 14					Item 15					Item 16					Item 17					Item 18							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	84	84%	Baik					
				✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓															
		Item 19					Item 20					Item 21					Item 22					Item 23					Item 24					Item 25																	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5													
				✓					✓					✓					✓					✓					✓					✓															