

LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
 Laman : <https://fip.undiksha.ac.id> Surel : fip@undiksha.ac.id

Nomor : 3318/UN48.10.1/LT/2025
 Lampiran : -
 Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Singaraja, 11 Maret 2025

Yth. **Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Singaraja**
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : A.A Mella Widayanti
 NIM : 2111011040
 Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I

 Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
 NIP. NIP. 198208162008121002



 <http://fip.undiksha.ac.id>
 Fakultas Ilmu Pendidikan
  [fipundiksha](https://www.instagram.com/fipundiksha)
 [FIP Undiksha](https://www.youtube.com/FIPUndiksha)
 0877 8811 6905

Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.4/121/SMPN1SGR/IV/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Ira Sita, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198004112008012018
 Pangkat/Golongan: Pembina Tk.I, IV/b
 Jabatan : Plt. Kepala SMP Negeri 1 Singaraja.

Menerangkan bahwa :

Nama : A.A Mella Widayanti
 Jurusan : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan
 NIM : 2111011040
 Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan Penelitian/Pengambilan Data untuk menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Efektivitas Teori Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja" pada tanggal 14 Maret - 16 April 2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Plt. Kepala SMP Negeri 1 Singaraja,

 Putu Ira Sita, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 198004112008012018

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN KONSENTRASI BELAJAR



A.A MELLA WIDAYANTI

2111011040

**PRODI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2025

GRAND TEORI KONSENTRASI BELAJAR

1. Definisi Konsep

Konsentrasi belajar menurut (Isnawati, 2020) merupakan pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan mengahalu atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Agar siswa dapat memahami materi yang diberikan oleh guru dengan baik. Sehingga guru tidak perlu mengulang kembali materi yang telah diberikan dan kemampuan berpikir siswa akan meningkat.

Suatu proses pemusatan daya pikiran dan perbuatan yang dimaksud adalah aktivitas berpikir dan tindakan untuk memberikan tanggapan- tanggapan yang lebih intensif terhadap fokus atau objek tertentu. Fokus atau objek tertentu, tentunya telah melalui tahapan penyeleksian kualitas yang direncanakan. Prosedur tahapan penyeleksian akan kualitas objek yang direncanakan tak lain adalah pengembangan minat, motivasi, dan perhatian pada objek belajar (Humaeroh et al., 2023).

Menurut Surya (2009) konsentrasi belajar merupakan pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Proses pemusatan daya pikiran dan perbuatan adalah aktivitas berpikir dan tindakan untuk memberikan tanggapan – tanggapan yang lebih intensif terhadap fokus atau objek tertentu. Fokus atau objek tertentu, tentunya telah melalui tahapan penyeleksian kualitas yang dirancang. Dalam prosedur tahapan penyeleksian akan kualitas objek yang dirancang seperti pengembangan minat, motivasi dan perhatian pada objek belajar.

Konsentrasi belajar menurut Dimiyati & Mudjiono (2013) konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Untuk memperkuat perhatian pada pelajaran, guru perlu menggunakan bermacam-macam strategi belajar- mengajar, dan memperhitungkan waktu belajar serta selingan istirahat. Dengan memperhatikan perhatian dalam pembelajaran, siswa akan lebih fokus konsentrasi dalam belajar untuk mencapai hasil dan tujuan belajar yang diinginkan.

Konsentrasi belajar adalah kegiatan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar (Sardiman, 2014). Konsentrasi belajar sangat berperan

penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Siswa sebagai subjek dalam proses pembelajaran diharuskan untuk memiliki kemampuan konsentrasi yang baik. Adanya kemampuan konsentrasi yang baik, diharapkan hasil belajar juga meningkat secara optimal.

Menurut Hakim (2005) mengatakan bahwa konsentrasi belajar adalah orang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikirannya hanya boleh terfokus pada satu objek saja. Konsentrasi yang efektif adalah suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukannya dan proses tersebut terjadi secara otomatis serta memudahkan karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya. Semakin sering memperhatikan sesuatu secara mendetail atau seksama, maka semakin baik konsentrasi. Melatih konsentrasi dilakukan dengan memperhatikan (secara seksama). Jika siswa merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi dan selalu mengalami konsentrasi yang terpecah, hal itu disebabkan karena siswa terbiasa untuk tidak pernah memperhatikan segala sesuatunya dengan seksama, pikirannya selalu terpecah dengan berbagai hal.

Berdasarkan beberapa rujukan para ahli, maka dapat disintesis konsentrasi belajar merupakan pemusatan daya pikiran, perbuatan, perasaan, minat dan kemauan yang terfokus pada suatu objek yang dipelajari.

2. Definisi Operasional

Pentingnya konsentrasi belajar pada siswa sangat menentukan prestasi belajar, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokus siswa ketika belajar. Konsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa hal diantaranya dari segi aspek: kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam penelitian (Slameto, 2003) indikator konsentrasi belajar sebagai berikut : (a) adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran, (b) merespon materi yang diajarkan, (c) adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru, (d) mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, (e) mampu mengemukakan ide/pendapat, (f) kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan, (g) berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, dan (h) tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.

3. Kisi – Kisi Kuesioner Konsentrasi Belajar

No	Variabel	Indikator	No Item		Total Item
			Positif	Negatif	
1.	Konsentrasi Belajar (Variabel Y)	1. Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran.	1,2,3,4	5,6	6
		2. Merespon materi pelajaran yang diajarkan.	7,8,9	10,11	5
		3. Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru	12,13	14,15	4
		4. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.	16,17	18,19	4
		5. Mampu mengemukakan ide/pendapat	20,21	22,23	4
		6. Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan	24,25	26,27	4
		7. Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari	28,29	30,31	4

		8. Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui	32,33	34,35	4
		Jumlah Butir	19	16	35

4. Buir- Butir Pernyataan

No	Pertanyaan	Jawaban				
		Sangat sesuai	Sesuai	Kurang sesuai	Tidak sesuai	Sangat tidak sesuai
1	Saya selalu fokus memperhatikan guru ketika menjelaskan materi di Kelas					
2	Saya merasa berminat dengan materi yang sedang dibahas dalam pelajaran.					
3	Saya selalu menjaga konsentrasi dengan menghindari penggunaan ponsel atau media sosial saat pelajaran.					
4	Saya merasa antusias untuk belajar lebih dalam tentang materi yang dibahas.					
5	Saya sulit mengerti jika mata pelajaran tidak sesuai dengan minat saya.					
6	Saya lebih baik mengobrol dengan teman dari pada mendengar penjelasan guru di Kelas.					

7	Saya merasa puas jika bertanya materi yang belum dimengerti.					
8	Saya bisa mengerjakan permasalahan dalam soal latihan.					
9	Saya aktif berpartisipasi dalam diskusi atau tanya jawab mengenai materi pelajaran.					
10	Saya malas bertanya meskipun merasa kurang mengerti materi yang dijelaskan oleh guru					
11	Saya sulit berkonsentrasi untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.					
12	Saya selalu menggunakan gerakan tangan untuk menunjukkan perhatian saat belajar.					
13	Saya merasa lebih fokus ketika mempertahankan postur tubuh yang tepat selama pelajaran.					
14	Saya sering teralihkan perhatian sehingga gagal mengikuti petunjuk gerakan dari guru.					
15	Saya merasa kesulitan untuk menjaga postur tubuh yang sesuai dengan petunjuk guru selama pelajaran.					
16	Saat mampu menerapkan pengetahuan yang saya pelajari untuk memecahkan masalah sehari-hari.					

17	Saya dapat menjaga konsentrasi dengan baik saat belajar, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat saya aplikasikan dengan mudah.					
18	Saya merasa kesulitan untuk mengaplikasikan pengetahuan yang saya pelajari untuk memecahkan masalah yang ada					
19	Saya merasa kurang fokus mengaplikasikan pengetahuan yang dipelajari saat menghadapi ujian.					
20	Saya berani berargumen atau berpendapat didepan Kelas.					
21	Saya senang jika diberikan kesempatan untuk memberikan suatu ide saat diskusi di Kelas.					
22	Di dalam diskusi saya lebih senang mengandalkan pendapat teman dari pada harus memikirkan pendapat sendiri.					
23	Saya kurang percaya diri berargumen atau berpendapat didepan Kelas.					
24	Saya dapat mengakses pengetahuan yang telah di pelajari dengan cepat dalam situasi yang memerlukan keputusan.					
25	Saya merasa siap untuk menerapkan pengetahuan yang saya pelajari saat menghadapi ujian.					

26	Saya merasa kurang percaya diri dalam menerapkan pengetahuan ketika menghadapi tantangan baru.					
27	Saya merasa kesulitan untuk menerapkan pengetahuan yang saya pelajari saat menghadapi ujian.					
28	Saya selalu berminat mengikuti pelajaran di Kelas dengan serius.					
29	Saya lebih konsentrasi belajar ketika guru menyampaikan materi dengan jelas.					
30	Saya tidak tertarik belajar jika ada guru mata pelajaran yang kurang diminati.					
31	Saya sering merasa jenuh dan kurang fokus saat mengikuti pelajaran di Kelas.					
32	Saya merasa senang belajar dengan suasana kelas yang nyaman.					
33	Saya merasa bersemangat ketika guru memberikan ice breaking agar suasana kelas tidak bosan.					
34	Saya merasa lelah dan kurang berminat dengan proses pelajaran yang sedang berlangsung.					
35	Saya merasa bosan dengan pelajaran yang berlangsung lama.					

Lampiran 4. Uji Pakar

PENILAIAN PAKAR I

Nama : Prof.Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.

NIP : 195703031983032001

Prodi : Bimbingan Konseling

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1.	v		
2.	v		Kata tertarik bisa diubah menjadi berminat.
3.	v		
4.	v		
5.	v		
6.	v		
7.	v		
8.	v		
9.	v		
10.	v		
11.	v		
12.	v		
13.	v		
14.	v		
15.	v		
16.	v		

17	v		
18	v		
19	v		
20	v		
21	v		
22	v		
23	v		
24	v		
25	v		
26	v		
27	v		
28	v		
29	v		
30	v		
31	v		
32	v		
33	v		
34	v		
35	v		

Singaraja, 8 Maret 2025

Pakar



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
195703031983032001

PENILAIAN PAKAR II

Nama : Dewi Arum WMP
 NIP 198008012006042001
 Prodi : Bimbingan Konseling

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1.	V		
2.	V		
3.	V		
4.	V		
5.	V		
6.	V		
7.	V		
8.	V		
9.	V		
10.	V		
11.	V		
12.	V		
13	V		
14	V		
15	V		
16	V		

17	V		
18	V		
19	V		
20	V		
21	V		
22	V		
23	V		
24	V		
25	V		
26	V		
27	V		
28	V		
29	V		
30	V		
31	V		
32	V		
33	V		
34	V		
35	V		

Singaraja, 28 Februari 2025

Pakar



Dewi Arum WMP

PENILAIAN PAKAR III

Nama : Wayan Eka Paramartha,S.Pd.,M.Pd

NIP : 199307012022031005

Prodi : Bimbingan Konseling

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1.	v		
2.	v		
3.	v		
4.	v		
5.	v		
6.	v		
7.	v		
8.	v		
9.	v		
10.	v		
11.	v		
12.	v		
13.	v		
14.	v		
15.	v		
16.	v		
17.	v		
18.	v		
19.	v		
20.	v		

21	v		
22	v		
23	v		
24	v		
25	v		
26	v		
27	v		
28	v		
29	v		
30	v		
31	v		
32	v		
33	v		
34	v		
35	v		

Singaraja, 6 Maret 2025

Pakar



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd

NIP.199307012022031005

Lampiran 5. Kegiatan Penelitian

No	Pertemuan ke-	Hari/ Tanggal	Kegiatan
1	I	14 Maret 2025	Pemberian <i>Pre- test</i> . Penyebaran kusioner konsentrasi belajar untuk mencari sampel penelitian dengan konsentrasi belajar rendah.
2	II	17 Maret 2025	Penyampaian pemahaman pengertian konsentrasi belajar dan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. (<i>Treatment</i>).
3	III	18 Maret 2025	Penyampaian indikator konsentrasi belajar.
4	IV	19 Maret 2025	Penyampaian indikator konsentrasi belajar dari indikator 1 dan 2 dengan menggunakan Teknik relaksasi (<i>Treatment</i>).
5	V	21 Maret 2025	Penyampaian indikator konsentrasi belajar dari indikator 3 dan 4 dengan menggunakan Teknik relaksasi (<i>Treatment</i>).
6	VI	8 April 2025	Penyampaian indikator konsentrasi belajar dari indikator 5 dan 6 dengan menggunakan Teknik relaksasi (<i>Treatment</i>).

7	VI	11 April 2025	Penyampaian indikator konsentrasi belajar dari indikator 7 dan 8 dengan menggunakan Teknik relaksasi (<i>Treatment</i>).
8	VII	16 April 2025	Evaluasi proses dan <i>post test</i>



Lampiran 6. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

Pewawancara : A.A Mella Widayanti

Narasumber : Desak Sulatri

Tempat : Ruang BK SMP Negeri 1 Singaraja

NO	PERTANYAAN	JAWABAN NARASUMBER
1.	Bagaimana Ibu melihat fenomena konsentrasi belajar siswa di sekolah?	Fenomena konsentrasi belajar memang menjadi masalah yang cukup sering terjadi di sekolah. Banyak siswa yang kesulitan fokus saat pelajaran, terutama di kelas-kelas yang padat atau saat mereka tidak tertarik dengan materi Pelajaran.
2.	Apakah masalah konsentrasi belajar ini sering muncul dan sering terjadi di tingkat kelas berapa paling banyak?	Masalah ini sering muncul, terutama di kelas VII. Mereka masih beradaptasi dengan suasana sekolah, terkadang siswa masih kesulitan untuk fokus pada proses pembelajaran. Paling sering terjadi banyak yang kurang fokus karena mereka lebih tertarik dengan kegiatan diluar dari pembelajaran seperti bermain HP.
3.	Bagaimana Ibu dapat mengidentifikasi siswa dengan masalah konsentrasi?	Biasanya saya mulai dengan melihat performa akademik mereka, seperti nilai yang menurun, atau keluhan dari guru lain yang melihat mereka tidak fokus. Selain itu, saya juga

		berbicara langsung dengan siswa untuk mengetahui apakah ada masalah pribadi yang mengganggu konsentrasi mereka.
4.	Apa saja gejala umum dari siswa yang mengalami kesulitan konsentrasi?	Gejalanya bisa berupa sering melamun, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, terlihat kelelahan, bahkan sering menghindar dari pelajaran yang mereka anggap sulit atau tidak menarik.
5.	Menurut Ibu, apa saja penyebab utama siswa sulit berkonsentrasi?	Ada beberapa faktor. Salah satunya adalah kelelahan mental atau fisik. Biasanya siswa yang merasa kelelahan mental atau fisik ini kesulitan untuk konsentrasi. Siswa sering kali merasa mengantuk, pusing dan sakit. Selain itu, masalah keluarga, kurangnya motivasi belajar, atau kesulitan dalam memusatkan perhatian pada objek tertentu menjadi salah satu masalah siswa kesulitan dalam konsentrasi. Siswa sering kali terpecahkan perhatiannya jika ada gangguan luar yang menggangukannya.
6.	Apa langkah-langkah penanganan yang biasa dilakukan terhadap kasus ini?	Langkah pertama adalah berbicara dengan siswa untuk mencari tahu apa yang mengganggu mereka. Kemudian, saya memberikan bimbingan klasikal dengan berisikan materi tentang pentingnya konsentrasi belajar. Dengan adanya

		bimbingan klasikal ini membantu mempermudah untuk mengatasi permasalahan ini, karena jumlah siswa di kelas cukup banyak dan saya memberikan saran untuk mengatur waktu belajar yang lebih efektif.
7.	Apakah Ibu bekerja sama dengan guru lain dalam penanganan ini?	Ya, saya sering bekerja sama dengan guru mata pelajaran dan wali kelas. Kami saling bertukar informasi dan mencari solusi yang paling tepat untuk setiap siswa yang mengalami masalah konsentrasi.
8.	Apakah ibu pernah memberikan layanan konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan konsentrasi belajar?	Untuk mengatasi permasalahan konsentrasi belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok saya rasa belum pernah dilakukan, untuk permasalahan yang lain guru BK pernah mengatasi dengan layanan konseling kelompok. Karena permasalahan siswa sangat kompleks dan masih kurangnya jam layanan BK untuk melaksanakan konseling kelompok. Alternatif yang bisa diberikan yaitu melaksanakan bimbingan klasikal agar semua siswa dapat diberikan layanan di kelas. Selain bimbingan klasikal guru BK juga melaksanakan konseling individu yang berfokus pada permasalahan siswa.

Lampiran 7. Hasil Uji Coba Instrumen

Responden	No. Butir																																			Total Skor		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
1	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	4	5	4	156		
2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	123			
3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	125			
4	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	3	3	4	4	5	4	3	5	4	4	3	146		
5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	142			
6	4	3	4	5	4	3	3	5	5	3	4	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	3	3	5	4	4	4	3	4	3	5	5	3	4	142		
7	5	3	4	5	5	5	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	2	3	4	5	3	146		
8	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	128		
9	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	125			
10	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	128		
11	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	155		
12	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	156		
13	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	5	5	3	4	158		
14	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	4	128	
15	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	124		
16	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	5	3	3	5	4	3	4	4	4	3	4	141	
17	4	2	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	124	
18	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	158	
19	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	3	4	5	5	3	4	154		
20	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	123		
21	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	3	4	5	5	4	160		
22	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	3	5	5	5	4	4	158		
23	5	3	3	4	4	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	2	4	4	5	5	5	155		
24	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	122	
25	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	122
26	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	149		
27	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	157		
28	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	153	
29	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	133	
30	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	125		
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	134		
32	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	127	
33	4	3	4	4	4	5	5	4	3	3	5	3	3	3	4	4	4	5	5	5	3	3	3	4	5	4	3	5	3	3	3	4	4	3	4	134		
34	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	126	
35	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	4	3	152		
36	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	130		
37	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	133	
38	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	123		
39	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	125		

Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian

Pre-test Kelompok Eksperimen

Responden	No. Butir																																			Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	85
2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	1	3	1	3	2	3	3	1	1	1	3	2	2	2	79
3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	83
4	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	90
5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	1	1	1	3	3	3	89	
6	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	71

Pre-test Kelompok Kontrol

Responden	No. Butir																																			Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	75
2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	1	3	1	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	83	
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	90	
4	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	74	
5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	88	
6	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2	91		

Lampiran 9. Hasil Uji Validitas SPSS

[illegible]

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 10. Modul Layanan Konseling Kelompok

MODUL LAYANAN

Konseling Kelompok Behavioral Teknik Relaksasi Pertemuan 4

Semester Ganjil Tahun 2024/ 2025

1.	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 1 Singaraja
2.	Kelas/ Semester	VII/ Genap
3.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
4.	Bidang Layanan	Belajar
5.	Fungsi Layanan	Pengentasan
6.	Pendekatan Layanan	Konseling Behavioral
7.	Alokasi Waktu	8 x Pertemuan (1 x 45 Menit)
8.	Waktu dan pertemuan	40 menit/ Pertemuan ke- 4
9.	SKKPD Aspek Perkembangan	Konsentrasi Belajar
10.	Tujuan Layanan	
	1. Tujuan Umum	Perserta didik mampu mengubah perilaku untuk meningkatkan konsentrasi belajar
	2. Tujuan Khusus	a) Melalui kegiatan diskusi kelompok peserta didik dapat penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran. b) Peserta didik mampu merespon materi pelajaran. c) Peserta didik mampu mengikuti gerakan anggota badan yang tepat sesuai petunjuk guru. d) Peserta didik dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. e) Peserta didik dapat mengemukakan ide atau pendapat. f) Peserta didik mampu kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan. g) Peserta didik dapat berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. h) Peserta didik mampu tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.

11.	Tahap Kegiatan	
	Tahap Pembentukan	a) Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang terdiri dari 6 orang siswa. b) Membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadirannya. c) Berdoa bersama sebelum kegiatan dimulai yang dipimpin oleh ketua kelompok. d) Masing- masing anggota kelompok memperkenalkan diri. e) Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanana. f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok g) Mengajak anggota kelompok untuk berkomitmen dalam mengikuti proses konseling dan terlibat aktif dalam kegiatan layanan.
	Tahap Peralihan	a) Ketua kelompok menjelaskan kegiatan konseling kelompok b) Ketua kelompok menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap menjalani konseling kelompok. c) Memantapkan dinamika kelompok dan kebersamaan agar anggota kelompok terbebaskan dari perasaan atau sikap malu, ragu atau saling tidak percaya untuk mengungkapkan masalah.
	Tahap Kegiatan Inti	a) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman saat mengalami sulit untuk berkonsentrasi.

		b) Anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian. c) Anggota kelompok menjelaskan tentang penyebab dan dampak yang terjadi dari rendahnya konsentrasi belajar. d) Ketua kelompok mengidentifikasi masalah yang terjadi anggota kelompok, tentang konsentrasi belajar. e) Anggota kelompok diberi kesempatan memilih dan menetapkan masalah yang akan dibahas sesuai persetujuan semua anggota kelompok.
		Memilih dan implementasi strategi a) Anggota kelompok Bersama ketua kelompok menetapkan strategi yang sesuai dengan permasalahan, yakni dengan Teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. b) Ketua kelompok mulai mengimplementasikan strategi yang telah dipilih dan disepakati
		Dalam tahap ini adanya Teknik konseling yang digunakan yaitu teknik relaksasi. Pada pertemuan ke- 4 ini penerapan akan dilaksanakan secara bertahap. A. Rasional a) Ketua kelompok menyampaikan menjelaskan niat dan langkah- langkah singkat yang akan diambil saat menerapkan teknik relaksasi. b) Menanyakan kembali kesediaan anggota kelompok menggunakan strategi relaksasi. B. Instruksi tentang pakaian Ketua kelompok mengarahkan sebelum memulai relaksasi ini, anggota kelompok diberikan arahan mengenai menggunakan

		pakaian yang nyaman dan tidak mengganggu proses relaksasi. C. Menciptakan lingkungan yang nyaman Ketua kelompok menata ruangan agar anggota kelompok merasa nyaman, tenang dan jauh dari suara bising saat proses konseling . D. Memberikan contoh Latihan relaksasi 1) Ketua kelompok memberikan contoh latihan singkat tentang beberapa latihan otot yang akan digunakan selama relaksasi: 1) Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan - Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi. - Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan - Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi - Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik - Lakukan gerakan pada tangan kiri sengan dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
--	--	--

		f. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan. 2) Gerakan 2 : Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan. E. Penilaian setelah latihan Ketua kelompok berkomunikasi dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik tentang sesi latihan relaksasi dan membahas masalah-masalah yang mungkin timbul jika anggota kelompok mengalami kesulitan selama latihan tersebut. F. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tugas rumah kepada peserta didik dengan tujuan agar mereka dapat berlatih relaksasi secara mandiri di rumah
	Evaluasi dan terminasi	Ketua kelompok menanyakan kepada anggota kelompok bagaimana perasaan setelah melakukan kegiatan konseling.
	Tahap pengakhiran	
		a) Ketua kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri. b) Mengajak anggota kelompok menanyakan tentang ketercapaian harapan anggota kelompok c) Anggota kelompok mengungkapkan pesan dan Kesan selama mengikuti kegiatan konseling d) Merencanakan tindak lanjut bersama anggota kelompok dengan kesepakatan bersama.

		e) Ketua kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok f) Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.
--	--	---

Alat , Media, dan Sumber Bimbingan Konseling

1. Alat :
 - a. Laptop
 - b. Buku tulis
 - c. Pulpen

Evaluasi Layanan Bimbingan Konseling

1. Penilaian Segera :

Memberikan pertanyaan lisan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap konseling yang telah dilaksanakan.

2. Penilaian Jangka Pendek

Memantau perilaku siswa yang ditunjukkan setelah pemberian layanan.

Singaraja,

Guru BK

Desak Kadek Sulatri,S.Pd



MODUL LAYANAN

Konseling Kelompok Behavioral Teknik Relaksasi Pertemuan 5

Semester Ganjil Tahun 2024/ 2025

1.	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 1 Singaraja
2.	Kelas/ Semester	VII/ Genap
3.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
4.	Bidang Layanan	Belajar
5.	Fungsi Layanan	Pengentasan
6.	Pendekatan Layanan	Konseling Behavioral
7.	Alokasi Waktu	8 x Pertemuan (1 x 45 Menit)
8.	Waktu dan pertemuan	40 menit/ Pertemuan ke- 5
9.	SKKPD Aspek Perkembangan	Konsentrasi Belajar
10.	Tujuan Layanan	
	1. Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengubah perilaku untuk meningkatkan konsentrasi belajar
	2. Tujuan Khusus	a) Melalui kegiatan diskusi kelompok peserta didik dapat penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran. b) Peserta didik mampu merespon materi pelajaran. c) Peserta didik mampu mengikuti gerakan anggota badan yang tepat sesuai petunjuk guru. d) Peserta didik dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. e) Peserta didik dapat mengemukakan ide atau pendapat. f) Peserta didik mampu kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan. g) Peserta didik dapat berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. h) Peserta didik mampu tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.
11.	Tahap Kegiatan	

	a. Tahap Pembentukan	a) Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang terdiri dari 6 orang siswa. b) Membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadirannya. c) Berdoa bersama sebelum kegiatan dimulai yang dipimpin oleh ketua kelompok. d) Masing- masing anggota kelompok memperkenalkan diri. e) Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanan. f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok g) Mengajak anggota kelompok untuk berkomitmen dalam mengikuti proses konseling dan terlibat aktif dalam kegiatan layanan.
	Tahap Peralihan	a) Ketua kelompok menjelaskan kegiatan konseling kelompok b) Ketua kelompok menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap menjalani konseling kelompok. c) Memantapkan dinamika kelompok dan kebersamaan agar anggota kelompok terbebaskan dari perasaan atau sikap malu, ragu atau saling tidak percaya untuk mengungkapkan masalah.
	Tahap Kegiatan Inti	a) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman saat mengalami sulit untuk berkonsentrasi. b) Anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian. c) Anggota kelompok menjelaskan tentang penyebab dan dampak yang terjadi dari rendahnya konsentrasi belajar. d) Ketua kelompok mengidentifikasi masalah yang terjadi anggota kelompok, tentang konsentrasi belajar. e) Anggota kelompok diberi kesempatan memilih dan menetapkan masalah yang akan dibahas sesuai persetujuan semua anggota kelompok.

		Memilih dan implementasi strategi a) Anggota kelompok Bersama ketua kelompok menetapkan strategi yang sesuai dengan permasalahan, yakni dengan Teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. b) Ketua kelompok mulai mengimplementasikan strategi yang telah dipilih dan disepakati
		Dalam tahap ini adanya Teknik konseling yang digunakan yaitu teknik relaksasi. Pada pertemuan ke-5 ini penerapan akan dilaksanakan secara bertahap. 1. Rasional a) Ketua kelompok menyampaikan menjelaskan niat dan langkah- langkah singkat yang akan diambil saat menerapkan teknik relaksasi. b) Menanyakan kembali kesediaan anggota kelompok menggunakan strategi relaksasi. 2. Instruksi tentang pakaian. Ketua kelompok mengarahkan sebelum memulai relaksasi ini, anggota kelompok diberikan arahan mengenai menggunakan pakaian yang nyaman dan tidak mengganggu proses relaksasi. 3. Menciptakan lingkungan yang nyaman Ketua kelompok menata ruangan agar anggota kelompok merasa nyaman, tenang dan jauh dari suara bising saat proses konseling . 4. Memberikan contoh Latihan relaksasi Ketua kelompok memberikan contoh latihan singkat tentang beberapa latihan otot yang akan digunakan selama relaksasi: 1) Gerakan 3. ditujukan untuk melatih otot biseps dan triseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). a. Genggan kedua tangan sehingga menjadi kepalan b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.

		c. Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku . tahan dan kemudian rilekskan 2) Gerakan 4. ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks a. Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga. b. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas. 5. Penilaian setelah latihan Ketua kelompok berkomunikasi dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik tentang sesi latihan relaksasi dan membahas masalah-masalah yang mungkin timbul jika anggota kelompok mengalami kesulitan selama latihan tersebut. 6. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tugas rumah kepada peserta didik dengan tujuan agar mereka dapat berlatih relaksasi secara mandiri di rumah
	Evaluasi dan terminasi	Ketua kelompok menanyakan kepada anggota kelompok bagaimana perasaan setelah melakukan kegiatan konseling.
	Tahap pengakhiran	

		a) Ketua kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri. b) Mengajak anggota kelompok menanyakan tentang ketercapaian harapan anggota kelompok c) Anggota kelompok mengungkapkan pesan dan Kesan selama mengikuti kegiatan konseling d) Merencanakan tindak lanjut bersama anggota kelompok dengan kesepakatan bersama. e) Ketua kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok f) Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.
--	--	---

Alat , Media, dan Sumber Bimbingan Konseling

1. Alat :

- a. Laptop
- b. Buku tulis
- c. Pulpen

Evaluasi Layanan Bimbingan Konseling

1. Penilaian Segera :

Memberikan pertanyaan lisan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap konseling yang telah dilaksanakan.

2. Penilaian Jangka Pendek

Memantau perilaku siswa yang ditunjukkan setelah pemberian layanan.

Singaraja,

Guru BK

Desak Kadek Sulatri,S.Pd

MODUL LAYANAN

Konseling Kelompok Behavioral Teknik Relaksasi Pertemuan 6

Semester Ganjil Tahun 2024/ 2025

1.	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 1 Singaraja
2.	Kelas/ Semester	VII/ Genap
3.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
4.	Bidang Layanan	Belajar
5.	Fungsi Layanan	Pengentasan
6.	Pendekatan Layanan	Konseling Behavioral
7.	Alokasi Waktu	8 x Pertemuan (1 x 45 Menit)
8.	Waktu dan pertemuan	40 menit/ Pertemuan ke- 6
9.	SKKPD Aspek Perkembangan	Konsentrasi Belajar
10.	Tujuan Layanan	
11.	1. Tujuan Umum	Perserta didik mampu mengubah perilaku untuk meningkatkan konsentrasi belajar
12.	2. Tujuan Khusus	a) Melalui kegiatan diskusi kelompok peserta didik dapat penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran. b) Peserta didik mampu merespon materi pelajaran. c) Peserta didik mampu mengikuti gerakan anggota badan yang tepat sesuai petunjuk guru. d) Peserta didik dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. e) Peserta didik dapat mengemukakan ide atau pendapat. f) Peserta didik mampu kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan. g) Peserta didik dapat berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. h) Peserta didik mampu tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.

12.	Tahap Kegiatan	
	Tahap Pembentukan	a) Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang terdiri dari 6 orang siswa. b) Membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadirannya. c) Berdoa bersama sebelum kegiatan dimulai yang dipimpin oleh ketua kelompok. d) Masing- masing anggota kelompok memperkenalkan diri. e) Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanana. f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok g) Mengajak anggota kelompok untuk berkomitmen dalam mengikuti proses konseling dan terlibat aktif dalam kegiatan layanan.
	Tahap Peralihan	a) Ketua kelompok menjelaskan kegiatan konseling kelompok b) Ketua kelompok menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap menjalani konseling kelompok. c) Memantapkan dinamika kelompok dan kebersamaan agar anggota kelompok terbebaskan dari perasaan atau sikap malu, ragu atau saling tidak percaya untuk mengungkapkan masalah.
	Tahap Kegiatan Inti	a) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman saat mengalami sulit untuk berkonsentrasi.

		b) Anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian. c) Anggota kelompok menjelaskan tentang penyebab dan dampak yang terjadi dari rendahnya konsentrasi belajar. d) Ketua kelompok mengidentifikasi masalah yang terjadi anggota kelompok, tentang konsentrasi belajar. e) Anggota kelompok diberi kesempatan memilih dan menetapkan masalah yang akan dibahas sesuai persetujuan semua anggota kelompok.
		Memilih dan implementasi strategi a) Anggota kelompok Bersama ketua kelompok menetapkan strategi yang sesuai dengan permasalahan, yakni dengan Teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. b) Ketua kelompok mulai mengimplementasikan strategi yang telah dipilih dan disepakati
		Dalam tahap ini adanya Teknik konseling yang digunakan yaitu teknik relaksasi. Pada pertemuan ke- 6 ini penerapan akan dilaksanakan secara bertahap. A. Rasional a) Ketua kelompok menyampaikan menjelaskan niat dan langkah- langkah singkat yang akan diambil saat menerapkan teknik relaksasi. b) Menanyakan kembali kesediaan anggota kelompok menggunakan strategi relaksasi. B. Instruksi tentang pakaian

		Ketua kelompok mengarahkan sebelum memulai relaksasi ini, anggota kelompok diberikan arahan mengenai menggunakan pakaian yang nyaman dan tidak mengganggu proses relaksasi. C. Menciptakan lingkungan yang nyaman Ketua kelompok menata ruangan agar anggota kelompok merasa nyaman, tenang dan jauh dari suara bising saat proses konseling . D. Memberikan contoh Latihan relaksasi Ketua kelompok memberikan contoh latihan singkat tentang beberapa latihan otot yang akan digunakan selama relaksasi: 1) Gerakan 5 : ditujukan untuk melemaskan otot dahi. Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. 2) Gerakan 6 : bertujuan melemaskan otot mata. Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. E. Penilaian setelah latihan Ketua kelompok berkomunikasi dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik tentang sesi latihan relaksasi dan membahas masalah-masalah yang mungkin timbul jika anggota kelompok mengalami kesulitan selama latihan tersebut. F. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tugas rumah kepada peserta didik dengan tujuan agar mereka dapat berlatih relaksasi secara mandiri di rumah
--	--	--

	Evaluasi dan terminasi	Ketua kelompok menanyakan kepada anggota kelompok bagaimana perasaan setelah melakukan kegiatan konseling.
	Tahap pengakhiran	
		a) Ketua kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri. b) Mengajak anggota kelompok menanyakan tentang ketercapaian harapan anggota kelompok c) Anggota kelompok mengungkapkan pesan dan Kesan selama mengikuti kegiatan konseling d) Merencanakan tindak lanjut bersama anggota kelompok dengan kesepakatan bersama. e) Ketua kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok f) Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.

Alat , Media, dan Sumber Bimbingan Konseling

1. Alat :
 - a. Laptop
 - b. Buku tulis
 - c. Pulpen

Evaluasi Layanan Bimbingan Konseling

1. Penilaian Segera :

Memberikan pertanyaan lisan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap konseling yang telah dilaksanakan.
2. Penilaian Jangka Pendek

Memantau perilaku siswa yang ditunjukkan setelah pemberian layanan.

Singaraja,
Guru BK

Desak Kadek Sulatri,S.Pd

MODUL LAYANAN

Konseling Kelompok Behavioral Teknik Relaksasi Pertemuan 7

Semester Ganjil Tahun 2024/ 2025

1.	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 1 Singaraja
2.	Kelas/ Semester	VII/ Genap
3.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
4.	Bidang Layanan	Belajar
5.	Fungsi Layanan	Pengentasan
6.	Pendekatan Layanan	Konseling Behavioral
7.	Alokasi Waktu	8 x Pertemuan (1 x 45 Menit)
8.	Waktu dan pertemuan	40 menit/ Pertemuan ke- 7
9.	SKKPD Aspek Perkembangan	Konsentrasi Belajar
10.	Tujuan Layanan	
	1. Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengubah perilaku untuk meningkatkan konsentrasi belajar
11.	2. Tujuan Khusus	a) Melalui kegiatan diskusi kelompok peserta didik dapat penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran. b) Peserta didik mampu merespon materi pelajaran. c) Peserta didik mampu mengikuti gerakan anggota badan yang tepat sesuai petunjuk guru. d) Peserta didik dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. e) Peserta didik dapat mengemukakan ide atau pendapat. f) Peserta didik mampu kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan. g) Peserta didik dapat berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. h) Peserta didik mampu tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.
12.	Tahap Kegiatan	
	Tahap Pembentukan	a) Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang terdiri dari 6 orang siswa.

		b) Membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadirannya. c) Berdoa bersama sebelum kegiatan dimulai yang dipimpin oleh ketua kelompok. d) Masing- masing anggota kelompok memperkenalkan diri. e) Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanana. f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok g) Mengajak anggota kelompok untuk berkomitmen dalam mengikuti proses konseling dan terlibat aktif dalam kegiatan layanan.
	Tahap Peralihan	a) Ketua kelompok menjelaskan kegiatan konseling kelompok b) Ketua kelompok menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap menjalani konseling kelompok. c) Memantapkan dinamika kelompok dan kebersamaan agar anggota kelompok terbebaskan dari perasaan atau sikap malu, ragu atau saling tidak percaya untuk mengungkapkan masalah.
	Tahap Kegiatan Inti	a) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman saat mengalami sulit untuk berkonsentrasi. b) Anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian. c) Anggota kelompok menjelaskan tentang penyebab dan dampak yang terjadi dari rendahnya konsentrasi belajar. d) Ketua kelompok mengidentifikasi masalah yang terjadi anggota kelompok, tentang konsentrasi belajar. e) Anggota kelompok diberi kesempatan memilih dan menetapkan masalah yang

		akan dibahas sesuai persetujuan semua anggota kelompok.
		Memilih dan Implementasi Strategi a) Anggota kelompok Bersama ketua kelompok menetapkan strategi yang sesuai dengan permasalahan, yakni dengan Teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. b) Ketua kelompok mulai mengimplementasikan strategi yang telah dipilih dan disepakati
		Dalam tahap ini adanya Teknik konseling yang digunakan yaitu teknik relaksasi. Pada pertemuan ke- 7 ini penerapan akan dilaksanakan secara bertahap. A. Rasional a) Ketua kelompok menyampaikan menjelaskan niat dan langkah- langkah singkat yang akan diambil saat menerapkan teknik relaksasi. b) Menanyakan kembali kesediaan anggota kelompok menggunakan strategi relaksasi. B. Instruksi tentang pakaian Ketua kelompok mengarahkan sebelum memulai relaksasi ini, anggota kelompok diberikan arahan mengenai menggunakan pakaian yang nyaman dan tidak mengganggu proses relaksasi. C. Menciptakan lingkungan yang nyaman Ketua kelompok menata ruangan agar anggota kelompok merasa nyaman, tenang dan jauh dari suara bising saat proses konseling . D. Memberikan contoh Latihan relaksasi Ketua kelompok memberikan contoh latihan singkat tentang beberapa latihan otot yang akan digunakan selama relaksasi: a) Gerakan 7 : ditujukan melemaskan otot rahang . Mengarahkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan acar katupkan rahang,

		diikuti dengan mengggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang b) Gerakan 8 : berujuan mengendurkan otot otot sekita mulut. Bibir di mencucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut E. Penilaian setelah latihan Ketua kelompok berkomunikasi dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik tentang sesi latihan relaksasi dan membahas masalah-masalah yang mungkin timbul jika anggota kelompok mengalami kesulitan selama latihan tersebut. F. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tugas rumah kepada peserta didik dengan tujuan agar mereka dapat berlatih relaksasi secara mandiri di rumah
	Evaluasi dan terminasi	Ketua kelompok menanyakan kepada anggota kelompok bagaimana perasaan setelah melakukan kegiatan konseling.
	Tahap pengakhiran	

		a) Ketua kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri. b) Mengajak anggota kelompok menanyakan tentang ketercapaian harapan anggota kelompok c) Anggota kelompok mengungkapkan pesan dan Kesan selama mengikuti kegiatan konseling d) Merencanakan tindak lanjut bersama anggota kelompok dengan kesepakatan bersama. e) Ketua kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok f) Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.
--	--	--

Alat , Media, dan Sumber Bimbingan Konseling

2. Alat :
 - a. Laptop
 - b. Buku tulis
 - c. Pulpen

Evaluasi Layanan Bimbingan Konseling

1. Penilaian Segera :

Memberikan pertanyaan lisan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap konseling yang telah dilaksanakan.

2. Penilaian Jangka Pendek

Memantau perilaku siswa yang ditunjukkan setelah pemberian layanan.

Singaraja,
Guru BK

Desak Kadek Sulatri,S.Pd

MODUL LAYANAN

Konseling Kelompok Behavioral Teknik Relaksasi Pertemuan 8

Semester Ganjil Tahun 2024/ 2025

1.	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 1 Singaraja
2.	Kelas/ Semester	VII/ Genap
3.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
4.	Bidang Layanan	Belajar
5.	Fungsi Layanan	Pengentasan
6.	Pendekatan Layanan	Konseling Behavioral
7.	Alokasi Waktu	8 x Pertemuan (1 x 45 Menit)
8.	Waktu dan pertemuan	40 menit/ Pertemuan ke- 8
9.	SKKPD Aspek Perkembangan	Konsentrasi Belajar
10.	Tujuan Layanan	
	1. Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengubah perilaku untuk meningkatkan konsentrasi belajar
11.	2. Tujuan Khusus	a) Melalui kegiatan diskusi kelompok peserta didik dapat penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran. b) Peserta didik mampu merespon materi pelajaran. c) Peserta didik mampu mengikuti gerakan anggota badan yang tepat sesuai petunjuk guru. d) Peserta didik dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. e) Peserta didik dapat mengemukakan ide atau pendapat. f) Peserta didik mampu kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan. g) Peserta didik dapat berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. h) Peserta didik mampu tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.
12.	Tahap Kegiatan	
	Tahap Pembentukan	a) Mengumpulkan peserta konseling kelompok yang terdiri dari 6 orang siswa.

		b) Membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadirannya. c) Berdoa bersama sebelum kegiatan dimulai yang dipimpin oleh ketua kelompok. d) Masing- masing anggota kelompok memperkenalkan diri. e) Ketua kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menjelaskan materi layanan. f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok g) Mengajak anggota kelompok untuk berkomitmen dalam mengikuti proses konseling dan terlibat aktif dalam kegiatan layanan.
	Tahap Peralihan	a) Ketua kelompok menjelaskan kegiatan konseling kelompok b) Ketua kelompok menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap menjalani konseling kelompok. c) Memantapkan dinamika kelompok dan kebersamaan agar anggota kelompok terbebaskan dari perasaan atau sikap malu, ragu atau saling tidak percaya untuk mengungkapkan masalah.
	Tahap Kegiatan Inti	a) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman saat mengalami sulit untuk berkonsentrasi. b) Anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian. c) Anggota kelompok menjelaskan tentang penyebab dan dampak yang terjadi dari rendahnya konsentrasi belajar. d) Ketua kelompok mengidentifikasi masalah yang terjadi anggota kelompok, tentang konsentrasi belajar. e) Anggota kelompok diberi kesempatan memilih dan menetapkan masalah yang akan dibahas sesuai persetujuan semua anggota kelompok.
		Memilih dan implementasi strategi

		a) Anggota kelompok Bersama ketua kelompok menetapkan strategi yang sesuai dengan permasalahan, yakni dengan Teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. b) Ketua kelompok mulai mengimplementasikan strategi yang telah dipilih dan disepakati.
		Dalam tahap ini adanya Teknik konseling yang digunakan yaitu teknik relaksasi. Pada pertemuan ke- 8 ini penerapan akan dilaksanakan secara bertahap. B. Rasional a) Ketua kelompok menyampaikan menjelaskan niat dan langkah- langkah singkat yang akan diambil saat menerapkan teknik relaksasi. b) Menanyakan kembali kesediaan anggota kelompok menggunakan strategi relaksasi. C. Instruksi tentang pakaian Ketua kelompok mengarahkan sebelum memulai relaksasi ini, anggota kelompok diberikan arahan mengenai menggunakan pakaian yang nyaman dan tidak mengganggu proses relaksasi. D. Menciptakan lingkungan yang nyaman Ketua kelompok menata ruangan agar anggota kelompok merasa nyaman, tenang dan jauh dari suara bising saat proses konseling . E. Memberikan contoh Latihan relaksasi Ketua kelompok memberikan contoh latihan singkat tentang beberapa latihan otot yang akan digunakan selama relaksasi: a) Gerakan 9 : bertujuan untuk merilekskan otot otot leher bagian belakang - Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang blalul kemudian otot leher bagian depan - Letakkan kepala hingga dapat beristirahat - Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas.

		b) Gerakan 10 : ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan - Membawa atau menundukan kepala ke muka - Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka. F. Penilaian setelah latihan Ketua kelompok berkomunikasi dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik tentang sesi latihan relaksasi dan membahas masalah-masalah yang mungkin timbul jika anggota kelompok mengalami kesulitan selama latihan tersebut. G. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tugas rumah kepada peserta didik dengan tujuan agar mereka dapat berlatih relaksasi secara mandiri di rumah
	Evaluasi dan terminasi	Ketua kelompok menanyakan kepada anggota kelompok bagaimana perasaan setelah melakukan kegiatan konseling.
	Tahap pengakhiran	
		- Ketua kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri. - Mengajak anggota kelompok menanyakan tentang ketercapaian harapan anggota kelompok - Anggota kelompok mengungkapkan pesan dan Kesan selama mengikuti kegiatan konseling - Merencanakan tindak lanjut bersama anggota kelompok dengan kesepakatan bersama. - Ketua kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok - Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.

Alat , Media, dan Sumber Bimbingan Konseling

1. Alat:

- Laptop
- Buku tulis
- Pulpen

Evaluasi Layanan Bimbingan Konseling

2. Penilaian Segera :

- a. Memberikan pertanyaan lisan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap konseling yang telah dilaksanakan.
- b. Penilaian Jangka Pendek

Memantau perilaku siswa yang ditunjukkan setelah pemberian layanan.

Singaraja,
Guru BK

Desak Kadek Sulatri,S.Pd



Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian





Lampiran 12. Riwayat Hidup**RIWAYAT HIDUP**

A.A Mella Widayanti lahir di Tabanan 8 Maret 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri A.A Ketut Puniawan dan Ibu Ni Luh Putu Warmaheni. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama hindu. Penulis beralamat di Banjar Dinas Tengah Kerambitan, Kecamatan Kerambitan, Kota Tabanan, Provinsi Bali. Menyelesaikan Pendidikan di SD Negeri 8 Dauh Puri tahun 2015.

Kemudian melanjutkan ke jenjang sekolah menengah pertama di SMP Negeri 3 Denpasar lulus pada tahun 2018. Penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang sekolah menengah atas di SMA Negeri 5 Denpasar lulus pada tahun 2021, dan melanjutkan Pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi pada Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan di Uuniversitas Pendidikan Ganesha. Pada Semester Genap tahun ajaran 2024/2025 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Efektivitas Teori Konseling Behavioral Teknik Efektivitas Teori Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja”.