

LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 839/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 19 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMPN 3 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah -, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data - di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Putu Audita Gunawan
NIM : 2211011030
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 2. Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN HARIAN

Jadwal Harian		
Hari/ tanggal	Pertemuan	Kegiatan
Selasa, 12 Mei 2026	Pertemuan 1	Pengenalan konsentrasi beserta indikatornya dan teknik meditasi dasar: Siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya konsentrasi dalam belajar serta latihan meditasi pernapasan sederhana untuk meningkatkan kesadaran dan fokus belajar.
Rabu, 13 Mei 2026	Pertemuan 2	Latihan fokus pada indra penglihatan: Siswa mempraktikkan meditasi dengan memusatkan perhatian pada objek visual tertentu seperti titik, warna, atau gambar untuk melatih fokus dan mempertahankan perhatian melalui pengamatan visual.
Sabtu, 16 Mei 2026	Pertemuan 3	Latihan fokus pada indra pendengaran: Siswa mempraktikkan meditasi dengan mendengarkan suara di sekitar secara sadar, seperti suara musik relaksasi, alam, atau instruksi meditasi untuk meningkatkan perhatian dan konsentrasi pendengaran.
Senin, 18 Mei 2026	Pertemuan 4	Latihan fokus pada indra penciuman: Siswa mempraktikkan meditasi dengan mengenali aroma tertentu secara sadar untuk melatih ketenangan, kesadaran diri, dan kemampuan memusatkan perhatian.
Rabu, 20 Mei 2026	Pertemuan 5	Latihan fokus pada indra peraba: Siswa mempraktikkan meditasi body awareness dengan memperhatikan sensasi sentuhan, suhu, dan gerakan tubuh untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan mengurangi distraksi saat belajar.
Sabtu, 23 Mei 2026	Pertemuan 6	Latihan fokus pada indra pengecap/perasa: Siswa melakukan latihan mindful eating sederhana dengan memperhatikan rasa, tekstur, dan proses mengunyah makanan secara sadar untuk melatih perhatian penuh terhadap aktivitas yang dilakukan.
Sabtu, 30 Mei 2026	Pertemuan 7	Penguatan konsentrasi melalui integrasi panca indra: Siswa mempraktikkan meditasi terpadu yang menggabungkan fokus penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan pengecap untuk meningkatkan konsentrasi.
Selasa, 2 Juni 2026	Pertemuan 8	Evaluasi dan tindak lanjut: Pelaksanaan pre-post test konsentrasi siswa, refleksi pengalaman latihan meditasi berbasis panca indra, dan penyusunan rencana penerapan teknik konsentrasi secara mandiri dalam kegiatan belajar sehari-hari.



Lampiran 3. Hasil Pre Test Kelas Eksperimen

[illegible]

[illegible][illegible]

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP
1	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	
1	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	36	37	38	39	40	41	
2	4	3	4	1	4	6	3	7	4	5	2	5	4	7	6	4	4	5	3	5	4	2	5	4	2	5	3	7	2	5	3	2	4	5	4	4	1	4	4	4	2	
3	2	3	4	1	4	6	3	7	4	5	2	5	4	7	6	4	4	5	3	5	4	2	5	4	2	5	3	7	2	5	3	2	4	5	4	4	1	4	4	4	2	
4	3	4	2	4	1	4	6	3	7	4	5	2	5	4	7	6	4	4	5	3	5	4	2	5	4	2	5	3	7	2	5	3	2	4	5	4	4	1	4	4	2	
5	4	3	4	2	4	5	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	5	4	5	3	5	2	3	1	3	5	5	2	1
6	3	3	3	5	1	4	5	2	5	2	5	1	5	4	2	2	1	3	2	5	2	5	1	5	3	3	5	2	3	5	1	5	1	5	2	3	5	2	5	1	3	
7	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	5	3	3	3	3	2	3	3	2	3	33	2	3	3	4	2	1	2	3	5	5	3		
8	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	5	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	5	5	3			
9	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	5	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	5	5	3			
10	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	5	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	5	5	3			
11	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	5	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	5	5	3			
12	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	5	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	5	5	3			
13	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	5	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	5	5	3			
14	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	5	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	5	5	3			

Lampiran 7. Hasil Validitas Uji Pakar

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Nama Pakar: Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd.,M.Pd.

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
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	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		



Singaraja, 6 Mei 2026

Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd.,M.Pd. NIP.

199202162019032021

Lampiran 8. Hasil Validitas Uji Pakar

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Nama Pakar: Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
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	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		



Singaraja, 6 Mei 2026

Pakar

Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra
Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP.198008012006042001

Lampiran 9 Kuesioner Konsentrasi

KUESIONER KONSENTRASI

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

2. Petunjuk

- d) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- e) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda
- f) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:
 5= Selalu
 4= Sering
 3= Kadang-kadang
 2= Jarang
 1= Tidak Pernah

No	Pernyataan	Jawaban				
		5	4	3	2	1
1	Saya mudah memahami materi ketika melihat penjelasan di papan tulis.					
2	Saya tidak fokus melihat materi saat belajar.					
3	Saya menyadari apa yang saya lihat saat guru menjelaskan.					
4	Saya mudah terganggu melihat hal-hal di sekitar kelas.					
5	Saya terbantu belajar dengan melihat gambar atau warna.					
6	Saya tidak memperhatikan apa yang saya lihat saat belajar.					
7	Saya dapat melihat detail penting dalam materi pelajaran.					
8	Saya kesulitan memahami pelajaran hanya dengan melihat.					
9	Saya memahami pelajaran dengan mendengar penjelasan guru.					
10	Saya tidak fokus mendengar saat guru menjelaskan.					
11	Saya menyadari suara yang saya dengar saat belajar.					
12	Saya mudah terganggu oleh suara saat belajar.					
13	Saya lebih mudah belajar dengan mendengar penjelasan.					
14	Saya tidak memperhatikan apa yang saya dengar.					
15	Saya mampu mengingat materi dari apa yang saya dengar.					

16	Saya kesulitan memahami pelajaran dengan mendengar.					
17	Saya menyadari bau di sekitar saat belajar.					
18	Saya tidak peduli dengan bau di sekitar saat belajar.					
19	Saya merasa nyaman belajar ketika mencium bau yang segar.					
20	Saya terganggu mencium bau yang tidak nyaman					
21	Saya tetap fokus meskipun mencium bau di sekitar.					
22	Saya tidak menyadari bau yang ada di sekitar saya.					
23	Saya lebih nyaman belajar saat tidak mencium bau yang mengganggu					
24	Saya sulit berkonsentrasi ketika mencium bau tertentu					
25	Saya menyadari apa yang saya rasakan melalui sentuhan saat belajar					
26	Saya tidak nyaman merasakan kondisi tempat belajar.					
27	Saya lebih mudah belajar dengan merasakan langsung (praktik)					
28	Saya tidak fokus ketika merasakan ketidaknyamanan fisik.					
29	Saya dapat merasakan kenyamanan saat belajar.					
30	Saya terganggu merasakan suhu atau kondisi tempat belajar.					
31	Saya memahami pelajaran saat merasakan langsung kegiatan.					
32	Saya tidak peduli dengan apa yang saya rasakan saat belajar.					
33	Saya menyadari rasa yang saya kecap saat makan atau minum.					
34	Saya mampu memusatkan perhatian pada rasa makanan atau minuman yang saya konsumsi.					
35	Saya tetap fokus pada aktivitas belajar setelah menyadari rasa yang saya kecap.					
36	Saya dapat membedakan rasa makanan atau minuman dengan baik saat mengonsumsinya.					
37	Saya tidak memperhatikan rasa makanan atau minuman yang saya konsumsi.					
38	Saya sulit fokus karena tidak menyadari rasa yang saya kecap.					
39	Saya makan atau minum tanpa memperhatikan rasa yang saya rasakan.					
40	Saya mudah terganggu oleh rasa yang tidak sesuai saat belajar.					

Lampiran 10. RPBK

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING
SETTING BIMBINGAN KLASIKAL**



**PENDEKATAN KOGNITIF BEHAVIOR
DENGAN TEKNIK MEDITASI
UNTUK MENGUATKAN KONSENTRASI SISWA**

OLEH:
Putu Audita Gunawan
2211011030

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026

LEMBAR PENGESAHAN
RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING
(RPBK)

A. IDENTITAS

Nama Calon Konselor/Konselor/Guru BK : Putu Audita Gunawan
NIM/NIP : 2211011030
Semester/Kelas : VI/G
Jurusan : Bimbingan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
No. HP : 081917735976
Email : audita@student.undiksha.ac.id
Setting : Dalam Ruangan
Jenis Layanan : Klasikal
Bidang Layanan : Pribadi
Kelas : VIII
Sekolah : SMP Negeri 3 Singaraja

Menyetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd

Wayan Eka Paramartha, S.Pd, M.Pd

(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah	: SMPN 3 Singaraja
Kelas/ Semester	: VIII / Genap
Siklus	: I (SATU)
Pertemuan (P)	: P1
Alokasi Waktu	: 1 x 45 Menit
Bidang layanan	: Pribadi
Jenis layanan	: Bimbingan Klasikal
Standar Kompetensi	: Memahami konsentrasi
Kompetensi Dasar	: Peserta didik mampu melatih diri, menyadari fokus kesadaran berfikirnya terhadap penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba dan perasa/pengecap.

A. Tujuan Umum

Peserta didik dapat memahami definisi konsentrasi dengan indikator-indikatornya, meliputi penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba dan perasa.

B. Tujuan Khusus

Adapun tujuan layanan ini adalah :

1. Peserta didik mampu memahami kesadaran berpikir berbasis pancaindera, yaitu mengenali peran penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa dalam memengaruhi fokus dan konsentrasi saat belajar, serta mampu membedakan kondisi fokus dan tidak fokus.
2. Peserta didik dapat menyaksikan video-video terkait indikator-indikator konsentrasi.

- a. Penglihatan (Positif)

<https://youtu.be/b4SZy53MM4k?si=8diGQfXcRpCSfPMX>

b. Tidak Melihat (Negatif)

<https://youtu.be/KMgd1gblxZQ?si=NVFKJNgGYbZhofrC>

c. Pendengaran (Positif)

<https://youtu.be/8DDMdbQrYT8?si=2gK8cteTZCLuCS38>

d. Tidak Mendengar (Negatif)

https://youtu.be/Tcm_KpAy0NA?si=t5DM3h7Ij4FJTloj

e. Penciuman (Positif)

<https://youtu.be/mWdsv72xK88?si=DlrY4uh6-j--WvDO>

f. Mati Rasa Penciuman (Negatif)

https://youtu.be/_rB8qiPLaU?si=GN1-B_Ja7ycCxPHd

g. Peraba (Positif)

https://youtu.be/EK87akKj3ws?si=HYJs2MLchg_9_iY4

h. Mati Rasa Peraba (Negatif)

<https://youtu.be/G5Zo8N51FM0?si=WhpTEsar-I-RzMZB>

i. Perasa (Positif)

<https://youtu.be/2RgyOARaGcY?si=KuNMQ9bhKLVoNTOs>

j. Mati Rasa (Negatif)

https://youtu.be/uIyr_9EiBl8?si=i2hVpyEQx1e9t7ae

3. Peserta didik dapat mempraktikkan perilaku positif dari indikator-indikator konsentrasi.

C. Media dan Alat

1. Media : Power Point, Video, Angket/Kuesioner
2. Alat : Laptop, Proyektor, LCD, Buku

D. Definisi Konsep

1. Konsentrasi

Konsentrasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *concentrate* yang artinya pemusatan. Konsentrasi adalah pemusatan perhatian ...penilaian mengenai sikap dan juga nilai dari seorang individu, (Riinawati, 2020). Definisi dari konsentrasi lainnya yaitu Konsentrasi adalah perhatian yang fokus atau daya perhatian yang terkumpul pada suatu objek atau aktivitas tertentu (KBBI). Dari definisi tersebut, dapat dipahami bahwa inti dari konsentrasi yaitu perhatian. Perhatian menurut KBBI adalah hal memerhatikan, minat, kesadaran atau kepedulian. Kata dasar perhatian merujuk pada aktivitas kesadaran terhadap sesuatu, sehingga dapat dijelaskan bahwa perhatian ini erat kaitannya dengan kesadaran berfikir karena perhatian pada dasarnya merupakan bentuk dari kesadaran yang difokuskan terhadap suatu stimulus tertentu. Perhatian tidak muncul secara otomatis, melainkan melibatkan proses di mana individu secara sadar memilih, menyadari, dan memusatkan pikirannya pada informasi yang dianggap penting. Proses ini menunjukkan adanya aktivitas kesadaran berfikir, karena individu menggunakan kemampuan berpikirnya untuk mengarahkan fokus, membedakan stimulus yang relevan dan tidak relevan, serta mengolah informasi yang diterima. Tanpa adanya kesadaran berfikir, perhatian tidak akan terbentuk secara optimal karena individu tidak mampu menyadari secara penuh stimulus yang ada di sekitarnya.

Proses perhatian tidak terlepas dari kerja indera manusia. Dalam hal ini, perhatian melibatkan penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba dan perasa sebagai alat untuk menerima stimulus dari lingkungan sekitar. Artinya, konsentrasi tidak hanya bergantung pada penglihatan saja, tetapi juga berkaitan dengan indra lainnya. Maka dapat disimpulkan bahwa indikator dari terciptanya konsentrasi adalah (1) penglihatan, (2) pendengaran, (3) penciuman, (4) peraba dan (5) perasa.

1) Penglihatan:

- Menurut KBBI, Penglihatan merupakan hasil melihat atau daya melihat dengan mata.
- Menurut kamus Hasan Shadily, penglihatan dapat diartikan sebagai kemampuan mata untuk menangkap cahaya dan membentuk gambaran visual yang dapat dipahami oleh otak.
- Menurut Ensiklopedia, penglihatan adalah proses fisiologis yang melibatkan mata dan otak dalam menangkap, memproses, dan menginterpretasikan rangsangan cahaya menjadi suatu gambar yang dapat dikenali.

2) Pendengaran

- Pendengaran secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan organ telinga untuk menangkap gelombang suara dan meneruskannya ke otak untuk diproses menjadi informasi yang dapat dimengerti.
- Menurut KBBI, pendengaran merupakan proses, perbuatan, cara atau kemampuan mendengar, daya dengar dan hal yang didengar.
- Menurut ensiklopedia, pendengaran adalah proses fisiologis di mana telinga menangkap gelombang suara, mengubahnya menjadi impuls listrik dan mengirimkannya ke otak melalui saraf pendengaran.

3) Penciuman

- Menurut KBBI, penciuman adalah proses, perbuatan, atau cara mencium, indra pencium
- Menurut Ensiklopedia, penciuman merupakan proses di mana partikel bau yang terbawa udara dihirup ke rongga hidung.
- Secara umum, penciuman merupakan kemampuan hidung untuk mengenali berbagai macam bau, karena Ketika kita menghirup udara,

partikel kecil dari benda di sekitar masuk ke hidung dan merangsang saraf penciuman. Saraf ini kemudian mengirimkan sinyal ke otak, sehingga kita bisa mengenali dan membedakan berbagai aroma.

4) Rasa/Perasaan

- Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Rasa: Keadaan yang timbul akibat rangsangan pada indra atau emosi, seperti rasa sakit, rasa bahagia, rasa takut, dan sebagainya. Bisa juga berarti keadaan batin yang disebabkan oleh pikiran atau perasaan. Perasaan dapat diartikan sebagai Keadaan batin yang timbul sebagai respons terhadap sesuatu, baik berupa emosi atau ekspresi subjektif lainnya. Perasaan bisa berupa kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan sebagainya.
- Dalam Kamus Hasan Sadhly, rasa mengacu pada pengalaman subjektif atau kesan yang timbul dalam pikiran atau perasaan seseorang sebagai respons terhadap rangsangan tertentu, baik dari luar maupun dari dalam diri. Perasaan adalah gejolak batin atau reaksi terhadap situasi atau kondisi tertentu, seringkali dikaitkan dengan emosi atau mood.
- Menurut Ensiklopedia, perasaan merupakan Sebuah keadaan mental atau emosional yang timbul sebagai respons terhadap pengalaman, baik itu berupa pengalaman fisik maupun psikologis. Perasaan dapat berupa emosi yang kuat, seperti cinta, kebahagiaan, atau kemarahan, dan sering kali memengaruhi tindakan atau keputusan seseorang.

2. Teknik Konseling Kognitif

1) Pengertian Model Konseling Kognitif

Konseling kognitif behavioral adalah proses untuk melakukan treatment dengan menggunakan langkah-langkah, proses, tujuan, prinsip, pandangan

terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap dengan indikator-indikatornya (Dharsana 2025). Menurut Beck (2011), terapi kognitif behavior adalah pendekatan yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta bagaimana perubahan pikiran dapat memengaruhi perasaan dan tindakan seseorang secara positif. Corey (2017) menyatakan bahwa konseling kognitif behavior fokus pada membantu klien mengenali distorsi kognitif yang tidak sehat dan membimbing mereka untuk membangun cara berpikir yang realistis dan produktif, sekaligus mengubah perilaku yang menghambat fungsi optimal. Menurut Dharsana (2018), kognitif behavioral adalah suatu teori secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari melalui respon-respon sebelum tingkah laku muncul yang diyakini oleh konseli dan sebagai sebab dari munculnya perilaku baru. Konseling kognitif behavioral mempunyai asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik dan buruk, tepat atau salah.

Melalui konseling kognitif behavior, klien diajak mengenali pola pikir yang menghambat konsentrasi dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif dan positif. Selain itu, konseling ini juga mengajarkan teknik-teknik perilaku, seperti latihan mindfulness dan meditasi, yang secara langsung melatih kemampuan fokus dan memperkuat perhatian. Dengan demikian, konseling kognitif behavior bukan hanya memperbaiki cara berpikir dan bertindak, tetapi juga membekali individu dengan

keterampilan yang mendukung peningkatan konsentrasi dalam kegiatan belajar maupun aktivitas sehari-hari.

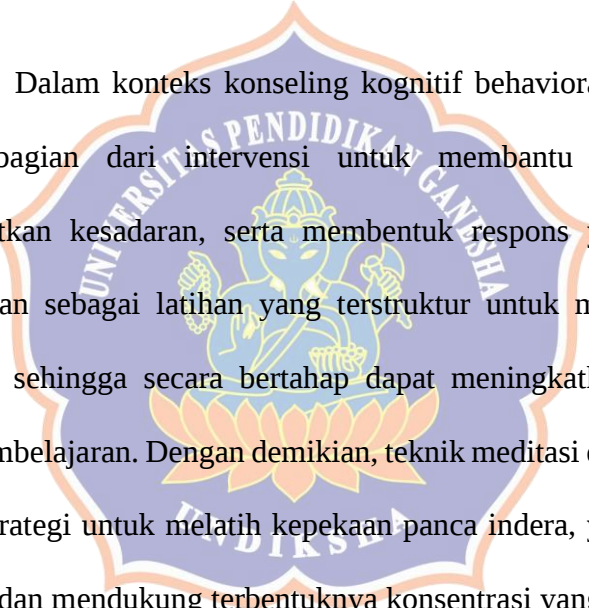
3. Teknik Meditasi

Teknik adalah metode atau system mengerjakan sesuatu/cara melakukan dan melaksanakan sesuatu (KBBI Daring). Menurut ensiklopedia, teknik merupakan cara, prosedur atau kemampuan seseorang dalam menerapkan keterampilan tertentu secara sistematis dalam suatu bidang atau kegiatan. Selain itu, teknik merupakan cara yang digunakan untuk melaksanakan suatu metode agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara efektif (Sugiyono, 2019).

Meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai ketenangan (KBBI Daring). Menurut ensiklopedia, meditasi merupakan latihan mental yang dilakukan secara sadar melalui teknik untuk mencapai ketenangan dan kesadaran berfikir. Jadi, dapat disimpulkan menurut definisi di atas, teknik meditasi adalah cara atau prosedur sistematis yang digunakan untuk memusatkan perhatian dan pikiran secara sadar dengan tujuan mencapai ketenangan.

Teknik meditasi dalam teori konseling itu adalah salah satu strategi kognitif yang dipakai untuk membantu individu mengelola pikiran mereka dengan lebih tenang. Menurut Beck (2020), salah satu pelopor terapi kognitif menyebutkan bahwa mengubah pola pikir otomatis melalui kesadaran adalah bagian penting di dalam konseling kognitif, dan teknik meditasi menjadi salah satu alat untuk mendukung perubahan tersebut. Menurut Segal, Williams dan Teasdale (2021), teknik meditasi adalah latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, tanpa menghakimi untuk membantu individu melepaskan diri dari pola pikir otomatis yang merugikan. Salah satu tokoh

yang banyak membahas meditasi adalah Jon Kabat-Zinn, yang mendefinisikan mindfulness sebagai *<the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, and non-judgmentally>*. Berdasarkan definisi tersebut, mindfulness sebagai bentuk meditasi menekankan pada kesadaran yang muncul dari proses memperhatikan secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya berkaitan dengan ketenangan, tetapi juga merupakan latihan untuk mengembangkan kesadaran berpikir terhadap pikiran, perasaan, dan stimulus yang diterima.



Dalam konteks konseling kognitif behavior, teknik meditasi digunakan sebagai bagian dari intervensi untuk membantu siswa mengelola stimulus, meningkatkan kesadaran, serta membentuk respons yang lebih adaptif. Meditasi ditempatkan sebagai latihan yang terstruktur untuk meningkatkan sensitivitas dan perhatian, sehingga secara bertahap dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, teknik meditasi dalam penelitian ini digunakan sebagai strategi untuk melatih kepekaan panca indera, yang selanjutnya memperkuat perhatian dan mendukung terbentuknya konsentrasi yang optimal pada siswa.

E. Definisi Operasional

1. Konsentrasi

Konsentrasi dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian terhadap stimulus yang diterima, yang diwujudkan melalui kemampuan siswa dalam menyadari, mengolah, dan memfokuskan kesadaran berpikir terhadap stimulus yang diterima melalui panca inderanya. Kesadaran berpikir tersebut mencerminkan kemampuan siswa dalam menangkap, menyadari, dan membedakan stimulus, baik yang bersifat kuat maupun halus, sehingga

memunculkan minat dan kepedulian yang berkembang menjadi perhatian yang terfokus. Dengan demikian, kesadaran berpikir tidak hanya dipahami sebagai proses kognitif semata, tetapi juga sebagai proses yang melibatkan pengolahan stimulus sensorik melalui panca indera. Semakin tinggi kesadaran berpikir individu terhadap rangsangan, maka semakin mudah individu tersebut membangun perhatian, sehingga konsentrasi dapat terbentuk secara optimal. Sebaliknya, rendahnya kesadaran berpikir menyebabkan stimulus tidak disadari secara optimal, sehingga perhatian menjadi lemah dan konsentrasi sulit dipertahankan. Dalam penelitian ini, indikator kesadaran berpikir didasarkan pada kesadaran terhadap panca indera yang meliputi kesadaran berpikir terhadap penglihatan, yaitu kemampuan siswa dalam menyadari stimulus visual seperti cahaya, warna, bentuk, dan gerakan; kesadaran berpikir terhadap pendengaran, yaitu kemampuan dalam menyadari dan membedakan suara atau getaran; kesadaran berpikir terhadap penciuman, yaitu kemampuan dalam mengenali dan menyadari aroma; kesadaran berpikir terhadap peraba, yaitu kemampuan dalam menyadari sentuhan, tekanan, suhu, maupun gerakan halus; serta kesadaran berpikir terhadap perasa, yaitu kemampuan dalam menyadari dan membedakan berbagai jenis rasa. Pengukuran kesadaran berpikir dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan skala Likert yang menggambarkan tingkat kesadaran siswa terhadap stimulus yang diterima melalui panca indera, di mana semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi kesadaran berpikir siswa, dan sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan rendahnya kesadaran berpikir yang berdampak pada rendahnya perhatian dan konsentrasi.

2. Teknik Konseling Kognitif

Konseling Behavioral adalah proses untuk melakukan treatment dengan menggunakan langkah langkah, prosedur, tujuan, prinsip, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap konsentrasi dengan indikator indikatornya (Dharsana, 2018). konseling behavioral dalam penelitian ini digunakan sebagai pendekatan untuk membantu siswa dalam mengembangkan perilaku yang mendukung konsentrasi melalui pengelolaan stimulus dan pembentukan respons yang lebih adaptif. Pendekatan ini menjadi dasar dalam upaya meningkatkan sensitivitas terhadap stimulus, yang selanjutnya akan memperkuat perhatian dan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

3. Teknik Meditasi

Teknik adalah metode atau system mengerjakan sesuatu/cara melakukan dan melaksanakan sesuatu (KBBI Daring). Menurut ensiklopedia, teknik merupakan cara, prosedur atau kemampuan seseorang dalam menerapkan keterampilan tertentu secara sistematis dalam suatu bidang atau kegiatan. Selain itu, teknik merupakan cara yang digunakan untuk melaksanakan suatu metode agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara efektif (Sugiyono, 2019). Meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai ketenangan (KBBI Daring). Menurut ensiklopedia, meditasi merupakan latihan mental yang dilakukan secara sadar melalui teknik untuk mencapai ketenangan pikiran. Jadi, dapat disimpulkan menurut definisi definisi di atas, teknik meditasi adalah cara atau prosedur sistematis yang digunakan untuk memusatkan perhatian dan pikiran secara sadar dengan tujuan mencapai ketenangan.

Meditasi tidak hanya berkaitan dengan ketenangan pikiran, tetapi juga merupakan proses melatih perhatian dan meningkatkan kepekaan atau sensitivitas

terhadap stimulus yang diterima, baik dari lingkungan maupun dari dalam diri individu.

Dalam praktiknya, meditasi mengarahkan individu untuk memusatkan perhatian pada stimulus tertentu, seperti sensasi tubuh, suara, atau pengalaman inderawi lainnya. Melalui proses ini, individu dilatih untuk menyadari setiap rangsangan yang muncul tanpa mengabaikan maupun bereaksi secara berlebihan. Latihan ini membantu individu untuk lebih peka terhadap stimulus yang sebelumnya sering terlewatkan, sehingga meningkatkan sensitivitas panca indera. Peningkatan sensitivitas tersebut memiliki peran penting dalam pembentukan konsentrasi. Ketika individu menjadi lebih peka terhadap stimulus, maka minat dan kepedulian terhadap objek akan lebih mudah muncul. Hal ini kemudian memperkuat perhatian, yang merupakan inti dari konsentrasi. Dengan demikian, meditasi berfungsi sebagai sarana untuk melatih kepekaan indera yang menjadi dasar dalam membangun perhatian yang terfokus.

Selain itu, teknik meditasi juga membantu mengurangi gangguan internal, seperti pikiran yang tidak terarah atau distraksi mental, yang sering menjadi penyebab rendahnya konsentrasi. Dengan berkurangnya gangguan tersebut, individu dapat lebih fokus dalam menerima dan mengolah stimulus yang diterima melalui panca indera. Dalam konteks konseling kognitif behaviorial, teknik meditasi digunakan sebagai bagian dari intervensi untuk membantu siswa mengelola stimulus, meningkatkan kesadaran, serta membentuk respons yang lebih adaptif. Meditasi ditempatkan sebagai latihan yang terstruktur untuk meningkatkan sensitivitas dan perhatian, sehingga secara bertahap dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

Dengan demikian, teknik meditasi dalam penelitian ini digunakan sebagai strategi untuk melatih kepekaan panca indera, yang selanjutnya memperkuat perhatian dan mendukung terbentuknya konsentrasi yang optimal pada siswa.

F. Prosedur Konseling Kognitif Teknik Meditasi

Prosedur penerapan konseling kognitif dengan teknik meditasi dalam meningkatkan konsentrasi adalah sebagai berikut :

a. Pelaksanaan Pre-Test

Melakukan pengukuran awal terhadap kondisi konsentrasi peserta didik dengan menggunakan format skala atau angket yang telah disusun khusus untuk mengukur tingkat konsentrasi tersebut. Peneliti akan mengumpulkan data dari sampel penelitian sebelum diberikan perlakuan berupa layanan pendekatan konseling dengan menggunakan layanan konseling kognitif dengan teknik meditasi. Proses ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat konsentrasi peserta didik sebelum iintervensi diberikan, sebagai dasar perbandingan setelah perlakuan diberikan.

b. Pelaksanaan Treatment

1. Tahap Pembuka

Pelaksanaan assessment untuk memahami secara komprehensif latar belakanh, kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh konseli. Pada tahap ini juga konselor memperkenalkan konsentrasi dengan indikator-indikatornya. Selain itu, konselor juga memperkenalkan konsep kognitifdan menjelaskan bahwa tujuan bimbingan ini adalah untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang mendasari konsentrasi.

2. Tahap Identifikasi Masalah

Konselor mengarahkan konseli agar menyampaikan pikiran dan perasaan yang sedang dialami secara terbuka. Pada tahap ini konselor menyampaikan bahwa konsentrasi seringkali disebabkan oleh banyak faktor.

3. Tahap Penggalan Latar Belakang Masalah

Bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas, komprehensif dan mendalam mengenai masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Konselor mengajak konseli untuk menulis apa yang menyebabkan siswa kurang berkonsentrasi.

4. Tahap penyelesaian masalah

Konselor dan konseli terlibat dalam diskusi mendalam mengenai berbagai strategi dan teknik (implementasi teknik) yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah teknik meditasi.

5. Tahap Penutup

Pelaksanaan evaluasi dan pengakhiran dari proses konselin. Konselor memberikan tugas praktik pada konseli agar menerapkan teknik yang telah dipelajari untuk meningkatkan konsentrasi, mencatat perkembangannya dan menganalisis bagaimana perasaan mereka setelah praktik.

c. Pemberian Post-test

Pemberian post test setelah intervensi. Post-test ini bertujuan untuk mengukur perubahan yang terjadi pada peserta didik terkait tingkat konsentrasi mereka, dengan cara membandingkan hasil pre-test dan post4test. Hasil dari post-test ini akan menjadi indikator apakah pendekatan konseling yang diberikan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan konsentrasi siswa.

d. Proses analisis data

Data melakukan proses analisis data dengan menggunakan uji independent sample t-test hitung untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan. Uji independent sample t-test ini dilakukan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test peserta didik, yang mengindikasikan perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan.

G. Kisi-kisi Instrumen konsentrasi

Variabel	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		+	-	
Konsentrasi (Perhatian)	Penglihatan	1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
	Pendengaran	9, 11, 13, 15	10, 12, 14, 16	8
	Penciuman	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
	Peraba	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
	Perasa	33, 35, 37, 39	34, 36, 38, 40	8
Total				40

H. Kuesioner Konsentrasi

3. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

4. Petunjuk

- g) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- h) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda
- i) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:
 5= Selalu
 4= Sering
 3= Kadang-kadang
 2= Jarang
 1= Tidak Pernah

No	Pernyataan	Jawaban				
		5	4	3	2	1
1	Saya mudah memahami materi ketika melihat penjelasan di papan tulis.					
2	Saya tidak fokus melihat materi saat belajar.					
3	Saya menyadari apa yang saya lihat saat guru menjelaskan.					
4	Saya mudah terganggu melihat hal-hal di sekitar kelas.					
5	Saya terbantu belajar dengan melihat gambar atau warna.					
6	Saya tidak memperhatikan apa yang saya lihat saat belajar.					
7	Saya dapat melihat detail penting dalam materi pelajaran.					
8	Saya kesulitan memahami pelajaran hanya dengan melihat.					
9	Saya memahami pelajaran dengan mendengar penjelasan guru.					
10	Saya tidak fokus mendengar saat guru menjelaskan.					
11	Saya menyadari suara yang saya dengar saat belajar.					
12	Saya mudah terganggu oleh suara saat belajar.					
13	Saya lebih mudah belajar dengan mendengar penjelasan.					
14	Saya tidak memperhatikan apa yang saya dengar.					
15	Saya mampu mengingat materi dari apa yang saya dengar.					
16	Saya kesulitan memahami pelajaran dengan mendengar.					
17	Saya menyadari bau di sekitar saat belajar.					
18	Saya tidak peduli dengan bau di sekitar saat belajar.					
19	Saya merasa nyaman belajar ketika mencium bau yang segar.					
20	Saya terganggu mencium bau yang tidak nyaman					
21	Saya tetap fokus meskipun mencium bau di sekitar.					

22	Saya tidak menyadari bau yang ada di sekitar saya.					
23	Saya lebih nyaman belajar saat tidak mencium bau yang mengganggu					
24	Saya sulit berkonsentrasi ketika mencium bau tertentu					
25	Saya menyadari apa yang saya rasakan melalui sentuhan saat belajar					
26	Saya tidak nyaman merasakan kondisi tempat belajar.					
27	Saya lebih mudah belajar dengan merasakan langsung (praktik)					
28	Saya tidak fokus ketika merasakan ketidaknyamanan fisik.					
29	Saya dapat merasakan kenyamanan saat belajar.					
30	Saya terganggu merasakan suhu atau kondisi tempat belajar.					
31	Saya memahami pelajaran saat merasakan langsung kegiatan.					
32	Saya tidak peduli dengan apa yang saya rasakan saat belajar.					
33	Saya menyadari rasa yang saya kecap saat makan atau minum					
34	Saya mampu memusatkan perhatian pada rasa makanan atau minuman yang saya konsumsi.					
35	Saya tetap fokus pada aktivitas belajar setelah menyadari rasa yang saya kecap.					
36	Saya dapat membedakan rasa makanan atau minuman dengan baik saat mengonsumsinya.					
37	Saya tidak memperhatikan rasa makanan atau minuman yang saya konsumsi					
38	Saya sulit fokus karena tidak menyadari rasa yang saya kecap.					
39	Saya makan atau minum tanpa memperhatikan rasa yang saya rasakan.					
40	Saya mudah terganggu oleh rasa yang tidak sesuai saat belajar.					

I. Contoh Orang yang Memiliki Konsentrasi yang tinggi dan konsentrasi yang rendah

1. Contoh orang-orang yang memiliki konsentrasi yang tinggi adalah sebagai berikut:



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. adalah seorang dosen pada Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Beliau dikenal memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dalam menjalankan tugas akademik, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat. Kemampuan untuk memusatkan perhatian secara optimal dan mempertahankan fokus dalam berbagai aktivitas akademik turut mendukung produktivitas serta keberhasilannya dalam mencapai berbagai prestasi. Dengan konsentrasi yang baik dan dedikasi yang tinggi terhadap bidang keilmuannya, beliau berhasil meraih jabatan akademik tertinggi sebagai Guru Besar pada Program Studi Bimbingan Konseling.



B. J. Habibie adalah seorang ilmuwan, insinyur, dan tokoh nasional Indonesia yang dikenal memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi dalam bidang pendidikan, penelitian, dan teknologi. Beliau mampu memusatkan perhatian secara mendalam pada berbagai permasalahan teknik dan kedingrintaraan, sehingga menghasilkan berbagai inovasi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Kemampuan untuk mempertahankan fokus dalam belajar, meneliti, dan bekerja secara tekun menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilannya meraih berbagai prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Dengan konsentrasi yang baik, disiplin yang tinggi, serta dedikasi terhadap ilmu pengetahuan, B.J. Habibie berhasil menjadi salah satu ilmuwan Indonesia yang paling berpengaruh dan diakui dunia.

2. Contoh orang-orang yang memiliki konsentrasi yang rendah adalah sebagai berikut:
 - a) Terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan memusatkan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung. Ketika guru menjelaskan materi, peserta didik tersebut sering mengalihkan perhatiannya ke hal lain, seperti berbicara dengan

teman atau memikirkan aktivitas di luar pelajaran, sehingga tidak memahami materi yang disampaikan dengan baik.

- b) Peserta didik mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi saat mengerjakan tugas. Contohnya, ketika diberikan tugas oleh guru, peserta didik tersebut mudah terdistraksi oleh suara di sekitar, percakapan teman, atau aktivitas lain sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas dan hasil pekerjaannya kurang optimal.
- c) Terdapat peserta didik yang lebih memilih bermain gawai daripada fokus menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan. Perhatian peserta didik sering teralihkan pada media sosial, permainan, atau konten hiburan lainnya sehingga konsentrasi belajar menurun dan tugas tidak dapat diselesaikan tepat waktu.

J. Tujuan Bimbingan konseling

Tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk menjelaskan kualitas perilaku atau karakter siswa yang diharapkan dapat berkembang (kompetensi siswa) melalui berbagai strategi layanan yang telah direncanakan (Dharsana, 2018)

K. Prinsip Bimbingan Konseling

Prinsip-prinsip dalam pelayanan bimbingan dan konseling berkaitan dengan kondisi individu siswa, program layanan, serta tujuan dan pelaksanaan layanan tersebut. Prinsip-prinsip ini dirancang untuk memastikan bahwa pelayanan yang diberikan adalah efektif dan efisien, sehingga dapat mendukung kehidupan yang cerdas dan berkarakter

L. Fungsi Bimbingan Konseling

Fungsi bimbingan dan konseling mencakup beberapa aspek penting. (1) fungsi pemahaman, yaitu membantu siswa agar dapat memahami dirinya sendiri serta lingkungan di sekitarnya. (2) fungsi preventif, yang berfokus pada upaya konselor untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin muncul dan mencegahnya agar tidak

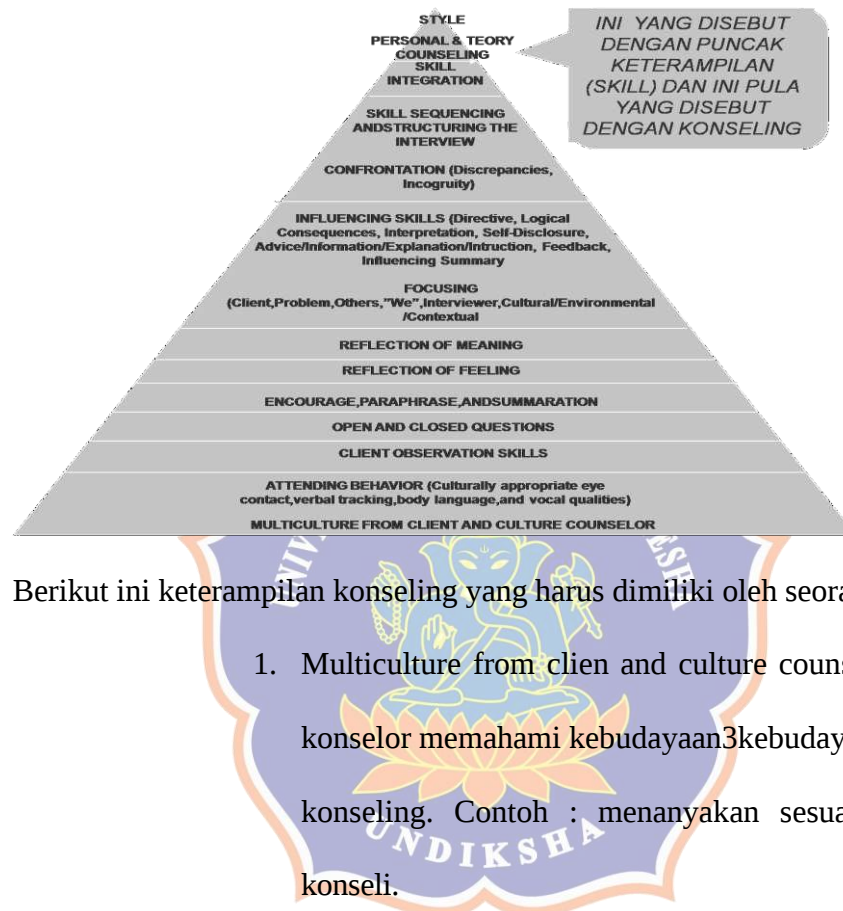
dialami oleh siswa. (3) fungsi preservatif, yaitu fungsi yang bertujuan menjaga dan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan siswa secara optimal. (4) fungsi kuratif, yang bersifat penyembuhan dan bertujuan memberikan bantuan kepada siswa yang telah menghadapi masalah, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir

M. Asas-asas bimbingan Konseling

Asas bimbingan dan konseling terdiri dari berbagai prinsip dasar yang menjadi pedoman dalam pelaksanaan layanan. (1) Asas kerahasiaan menuntut agar semua data dan informasi tentang siswa yang menjadi sasaran layanan tetap dirahasiakan. (2) Asas kesukarelaan menghendaki adanya keinginan dan kerelaan dari siswa untuk mengikuti layanan atau kegiatan yang diperlukan bagi mereka. (3) Asas keterbukaan mendorong siswa untuk bersikap jujur dan tidak berpura-pura saat memberikan informasi tentang dirinya maupun saat menerima informasi dari konselor. (4) Asas kegiatan menekankan pentingnya partisipasi aktif siswa dalam pelaksanaan layanan atau kegiatan bimbingan konseling. (5) Asas kemandirian bertujuan agar siswa dapat menjadi individu yang mandiri sebagai hasil dari layanan tersebut. (6) Asas kekinian menekankan bahwa fokus layanan bimbingan konseling adalah pada masalah yang dihadapi siswa saat ini. (7) Asas kedinamisan menginginkan agar isi layanan terus berkembang, tidak monoton, dan sesuai dengan kebutuhan serta tahap perkembangan siswa dari waktu ke waktu. (8) Asas keterpaduan mengharuskan agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan konseling saling mendukung dan terintegrasi secara harmonis. (9) Asas keharmonisan menekankan bahwa semua layanan dan kegiatan bimbingan konseling harus berdasarkan norma yang berlaku. (10) Asas keahlian Asas ini menuntut agar layanan dan kegiatan bimbingan konseling dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip profesional. (11) Asas alih tangan kasus mengharuskan pihak-pihak yang tidak mampu memberikan bimbingan konseling secara menyeluruh untuk

menyerahkan kepada pihak yang lebih kompeten. (12) Asas tut wuri handayani merujuk pada suasana umum yang seharusnya tercipta dalam hubungan antara konselor dan siswa (Dharsana, 2018).

N. Skill Konseling



Berikut ini keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu:

1. Multiculture from clien and culture counselor adalah kemampuan konselor memahami kebudayaan3kebudayaan konseli dalam proses konseling. Contoh : menanyakan sesuatu yang khas didaerah konseli.
2. Atending behavioral adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan gerak-gerik konseling dalam proses konseling. contohnya : anggukan kepala, senyum dimana attending behavioral yang terdiri dari : a. Eye contac adalah kemampuan konselor menatap dan memandang konseli dalam proses konseling. b. Cultural Appropriate adalah kemampuan konselor dalam memperhatikan budayabudaya konseling dalam proses konseling. c. Body Language adalah kemanmpuan konselor menerapkan atau

menggunakan bahasa tubuh dalam proses konseling. d. Vocal Quality adalah kemampuan konselor memperhatikan tinggi rendahnya nada suara dalam proses konseling. e. Verbal Tracking adalah kemampuan konselor memperhatikan jalurnya pembicaraan dalam proses konseling.

3. Client observation skill adalah kemampuan konselor mengobservasi klien dalam proses konseling.

4. Open and close Question adalah kemampuan konselor dalam membuat pertanyaan terbuka dan tertutup dalam proses konseling.

Contoh pertanyaan terbuka mengapa adik cari jurusan IPS ? Coba jelaskan apa alasannya! Contoh pertanyaan tertutup apakah adik mengerti dengan apa yang ibu sampaikan?

5. Encourage adalah kemampuan konselor mendorong, membesarkan hati, mengorbankan semangat konseli dalam proses konseling

Contohnya : <ya.... pak yakin kamu pasti bisa Paraphrase adalah kemampuan konselor menafsirkan dan mengartikan apa yang telah di sampaikan dalam proses konseling c. Summaration adalah

kemampuan konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan dalam proses konseling

6. Reflection of feeling adalah kemampuan konselor merefleksikan perasaan konseli dalam proses konseling

7. Reflection of meaning adalah kemampuan konselor merefleksikan arti kata yang dikatakan atau diucapkan konseli dalam proses konseling.

8. Focusing Clieen, problemmother, =we= intervienewer, cultural/environmental adalah kemampuan konselor fokus kepada konseli dalam wawancara,kebudayan atau konteksnya dalam proses konseling
9. Influencing skills adalah ketrampilan yang mempengaruhi konselor dalam proses konseling, yang terdiri dari :

b. Direktif adalah kemampuan konselor mengarahkan dan menunjukkan konseli ke arah yang lebih baik dalam proses konseling

c. Logical consequences adalah kemampuan konselor memberikan akibat yang baik dalam proses konseling.

d. Interpretation adalah kemampuan konselor menafsirkan apa yang terjadi dalam proses konseling

e. Self disclosure adalah kemampuan konselor membuka diri dalam proses konseling

f. Advice/information/Explanation/instruction adalah kemampuan konselor memberikan nasehat,informasi, penjelasan dan intRuksi kepada konseli dalam proses konseling.

g. Feedback adalah kemampuan konselor memberikan motivasi kepada konseli dalam proses konseli
contoh : <ya ibu yakin kamu pasti bisa melakukannya=

- h. Influencing summary adalah kemampuan konselor memberiksn ringkasan pada konseli dalam proses konseling.
10. Confrontation adalah kemampuan konselor memperhatikan konseli dalam proses konseling yang terdiri dari : Disrepancies adalah kemampuan konselor mengutarakan ketidaksetujuan kepada klien dalam proses konseling dan Incogruit adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan ketidakcocokan yang dihadapi konseli dalam proses konseling.
11. Skill sequencing adnstructuring the interview adalah kemampuan konselor mengembangkan dan membuat wawancara yang terstruktur dalam proses konseling.
12. Pesonal dan teory counseling skill integration adalah kemampuan konselor memadukan dan menyatukan konseli dalam proses konseling.
13. Style adalah kemampuan konselor memahami gaya pribadi dalam memakai teori konseling dalam proses konseling.

O. Sumber

- Dharsana, Ketut. 2013. *Teori-Teori Konseling (Diktat)*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. 2014. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, Ketut. 2014. *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Rachmawati, A. (2021). "Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.

Sari, D., & Yunita, R. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMP. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 4(1), 33340.

Kusumadewi, R. (2020). *Terapi Kognitif untuk Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Lampiran 11. RPL Setiap Pertemuan

PERTEMUAN 2
BIMBINGAN KLASIKAL
Rabu, 13 Mei 2026

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 3 Singaraja
B	Kelas	VIII.G
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Topik/Tema Layanan	Latihan Konsentrasi melalui meditasi fokus indra penglihatan.
F	Alokasi Waktu	(1 x 45 Menit)
G	SKKPD (Aspek Perkembangan)	Kesadaran berfikir peserta didik terhadap indra penglihatan.
H	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Peserta didik mampu menguatkan konsentrasi belajar melalui latihan meditasi dengan memusatkan perhatian pada stimulus visual secara sadar.

I	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami pentingnya indra penglihatan dalam mendukung konsentrasi belajar. 2. Peserta didik mampu mempraktikkan teknik meditasi dengan memusatkan perhatian pada objek visual tertentu, seperti titik, warna, atau gambar, secara sadar dan berkelanjutan. 3. Peserta didik mampu merefleksikan pengalaman setelah melakukan latihan meditasi fokus pada indra penglihatan
J	Sumber Materi	Dharsana, Ketut. 2013. <i>Teori-Teori Konseling (Diktat)</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Dasar-dasar Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Rachmawati, A. (2021). "Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Sari, D., & Yunita, R. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMP. <i>Jurnal Konseling dan Psikologi</i>, 4(1), 33340. Kusumadewi, R. (2020). <i>Terapi Kognitif untuk Remaja</i>. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
K	Langkah-Langkah Kegiatan	

1. Tahap Awal/ Pendahuluan	1. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa dan mengisi absensi. 3. Guru BK menyampaikan kesepakatan kelas. 4. Guru BK menyampaikan apresepasi mengenai pentingnya konsentrasi 5. Guru Bk menjelaskan bahwa pada pertemuan ini peserta didik akan berlatih memusatkan perhatian melalui indra penglihatan menggunakan teknik meditasi.
2.Tahap Peralihan	1. Guru BK kembali mengingatkan tujuan topik yang akan dibahas. 2. Guru BK menjelaskan langkah-langkah latihan meditasi 3. Guru BK meminta peserta didik menyiapkan posisi duduk yang nyaman. 4. Guru BK memotivasi peserta didik agar mengikuti latihan dengan tenang dan sungguh-sungguh.
3.Tahap Inti	A. Kegiatan Guru BK 1. Guru BK menyampaikan pertanyaan pemantik mengenai pentingnya fokus penglihatan saat belajar. 2. Guru BK membimbing peserta didik melakukan teknik meditasi dengan memusatkan perhatian pada objek visual yang ada di depan mereka seperti gambar, warna, bentuk maupun titik kecil selama beberapa menit tanpa mengalihkan pandangan. 3. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk menyadari apabila perhatian mulai teralihkan, kemudian mengembalikan fokus secara perlahan ke objek yang diamati. 4. Guru BK mengajak peserta didik merefleksikan pengalaman selama latihan meditasi.

	4 Tahap Penutup	1. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan materi layanan. 2. Guru BK melakukan refleksi mengenai manfaat latihan fokus penglihatan terhadap konsentrasi belajar. 3. Guru BK memberikan penguatan agar peserta didik mempraktikkan latihan tersebut secara mandiri ketika belajar. 4. Guru BK menyampaikan materi layanan pada pertemuan berikutnya. 5. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam
L	Evaluasi	A. Evaluasi Proses 1. Keaktifan peserta didik mengikuti kegiatan. 2. Kemampuan peserta didik mengikuti instruksi meditasi. 3. Kesungguhan peserta didik dalam memusatkan perhatian pada objek visual. 4. Partisipasi peserta didik saat diskusi dan refleksi B. Evaluasi Hasil Guru BK mengevaluasi hasil layanan melalui refleksi pengalaman belajar peserta didik setelah mengikuti latihan meditasi fokus pada indra penglihatan. Evaluasi dilakukan dengan meminta peserta didik mengungkapkan pengalaman selama latihan, meliputi kondisi awal ketika memusatkan perhatian pada objek visual, hambatan yang dialami seperti perhatian yang mudah teralihkan atau pikiran yang mengembara, serta upaya yang dilakukan untuk mengembalikan fokus sesuai arahan guru BK. Selain itu, peserta didik diminta menjelaskan perubahan yang dirasakan setelah latihan, seperti meningkatnya ketenangan, kemampuan memusatkan perhatian, dan kesadaran terhadap stimulus visual selama proses pembelajaran. Hasil refleksi tersebut digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui ketercapaian tujuan layanan serta perkembangan kemampuan konsentrasi belajar peserta didik.

PERTEMUAN 3
BIMBINGAN KLASIKAL

Sabtu, 16 Mei 2026

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 3 Singaraja
B	Kelas	VIII.G
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Topik/Tema Layanan	Latihan Konsentrasi melalui meditasi fokus indra pendengaran.
F	Alokasi Waktu	(1 x 45 Menit)
G	SKKPD (Aspek Perkembangan)	Kesadaran berfikir peserta didik terhadap indra pendengaran
H	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Peserta didik mampu menguatkan konsentrasi belajar melalui latihan meditasi dengan memusatkan perhatian pada stimulus suara secara sadar.
I	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami pentingnya indra pendengaran dalam mendukung konsentrasi belajar. 2. Peserta didik mampu mempraktikkan teknik meditasi dengan memusatkan perhatian pada suara tertentu secara sadar dan berkelanjutan. 3. Peserta didik mampu merefleksikan pengalaman setelah melakukan latihan meditasi fokus pada indra pendengaran.

J	Sumber Materi	Dharsana, Ketut. 2013. <i>Teori-Teori Konseling (Diktat)</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Dasar-dasar Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Rachmawati, A. (2021). "Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Sari, D., & Yunita, R. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMP. <i>Jurnal Konseling dan Psikologi</i>, 4(1), 33340. Kusumadewi, R. (2020). <i>Terapi Kognitif untuk Remaja</i>. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
K	Langkah-Langkah Kegiatan	
	2. Tahap Awal/ Pendahuluan	1. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik. 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa dan mengisi absensi. 3. Guru BK menyampaikan kesepakatan kelas. 4. Guru BK menyampaikan apersepsi mengenai pentingnya konsentrasi belajar. 5. Guru BK menjelaskan bahwa pada pertemuan ini peserta didik akan berlatih memusatkan perhatian melalui indra pendengaran menggunakan teknik meditasi.
	2.Tahap Peralihan	1. Guru BK kembali mengingatkan tujuan topik yang akan dibahas. 2. Guru BK menjelaskan langkah-langkah latihan meditasi. 3. Guru BK meminta peserta didik menyiapkan posisi duduk yang nyaman.

		4. Guru BK memotivasi peserta didik agar mengikuti latihan dengan tenang dan sungguh-sungguh
	3.Tahap Inti	1. Guru BK menyampaikan pertanyaan pemantik mengenai pentingnya kemampuan mendengarkan dengan fokus selama proses pembelajaran. 2. Guru BK meminta peserta didik duduk dengan nyaman, menutup mata, dan mengatur napas secara perlahan agar tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks. 3. Guru BK membimbing peserta didik untuk menyadari seluruh suara yang terdengar di lingkungan sekitar, seperti suara kipas angin, langkah kaki, kendaraan yang melintas, suara burung, maupun suara lain tanpa memberikan penilaian terhadap suara tersebut. 4. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk memilih satu suara yang paling jelas terdengar, kemudian memusatkan perhatian hanya pada suara tersebut selama beberapa menit. Guru BK menjelaskan bahwa apabila perhatian mulai teralihkan pada suara lain atau pikiran yang muncul, peserta didik diminta menyadarinya terlebih dahulu, kemudian mengembalikan fokus secara perlahan pada suara yang dipilih. 5. Setelah peserta didik mampu memusatkan perhatian pada satu suara, Guru BK mengalihkan fokus peserta didik pada suara Guru BK. Guru BK membimbing peserta didik untuk mendengarkan setiap instruksi dan kalimat yang diucapkan dengan penuh perhatian, sambil tetap mengabaikan suara-suara lain yang tidak berkaitan dengan kegiatan.

		6. Guru BK memberikan beberapa instruksi sederhana, seperti meminta peserta didik menghitung jumlah kata tertentu atau mengingat kalimat yang disampaikan sebagai bentuk latihan mempertahankan fokus pendengaran. 7. Guru BK mengajak peserta didik merefleksikan pengalaman selama latihan meditasi, seperti perubahan yang dirasakan ketika perhatian berpindah dari berbagai suara di sekitar menuju suara Guru BK
	4 Tahap Penutup	6. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan materi layanan. 7. Guru BK melakukan refleksi mengenai manfaat latihan fokus pendengaran terhadap konsentrasi belajar. 8. Guru BK memberikan penguatan agar peserta didik mempraktikkan latihan tersebut secara mandiri ketika belajar. 9. Guru BK menyampaikan materi layanan pada pertemuan berikutnya. 10. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam
L	Evaluasi	C. Evaluasi Proses 1 Keaktifan peserta didik mengikuti kegiatan. 2 Kemampuan peserta didik mengikuti instruksi meditasi. 3 Kesungguhan peserta didik dalam memusatkan perhatian pada objek visual. 4 Partisipasi peserta didik saat diskusi dan refleksi D. Evaluasi Hasil Guru BK mengevaluasi hasil layanan melalui kegiatan refleksi pengalaman peserta didik setelah mengikuti latihan meditasi fokus pada indra pendengaran. Evaluasi dilakukan dengan meminta peserta didik mengungkapkan pengalaman selama latihan, dimulai

		dari saat menyadari berbagai suara di lingkungan sekitar, seperti suara langkah kaki, kendaraan, kipas angin, atau suara teman. Selanjutnya, peserta didik diminta menceritakan bagaimana mereka memilih satu suara sebagai fokus perhatian, serta hambatan yang dialami ketika perhatian mudah teralihkan oleh suara lain atau pikiran yang muncul. Guru BK juga meminta peserta didik menjelaskan pengalaman saat mengalihkan perhatian dari suara di sekitar menuju suara Guru BK, apakah mereka dapat mengikuti instruksi dengan lebih fokus dan mempertahankan perhatian pada suara yang relevan. Melalui kegiatan refleksi, peserta didik diharapkan mampu mengungkapkan pengalaman yang dirasakan, misalnya "Awalnya saya masih mendengarkan semua suara di sekitar sehingga sulit menentukan fokus, tetapi setelah mengikuti arahan Guru BK saya mulai bisa memusatkan perhatian pada satu suara." Peserta didik lain juga dapat mengungkapkan, "Ketika perhatian saya terganggu oleh suara kendaraan di luar kelas, saya mencoba mengembalikan fokus pada suara Guru BK sehingga saya dapat mengikuti instruksi dengan lebih baik." Selain itu, peserta didik diharapkan menyampaikan perubahan yang dirasakan setelah latihan, seperti merasa lebih tenang, lebih mudah memusatkan perhatian pada penjelasan guru, serta lebih sadar ketika perhatian mulai teralihkan. Hasil refleksi tersebut digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui ketercapaian tujuan layanan dan perkembangan kemampuan konsentrasi belajar peserta didik.
--	--	--

--	--	--

PERTEMUAN 4
BIMBINGAN KLASIKAL
Senin, 18 Mei 2026

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 3 Singaraja
B	Kelas	VIII.G
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Topik/Tema Layanan	Latihan Konsentrasi melalui meditasi fokus indra penciuman
F	Alokasi Waktu	(1 x 45 Menit)
G	SKKPD (Aspek Perkembangan)	Kesadaran berfikir peserta didik terhadap indra penciuman
H	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Peserta didik mampu menguatkan konsentrasi belajar melalui latihan meditasi dengan memusatkan perhatian pada stimulus secara sadar.

I	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami pentingnya indra penciuman dalam mendukung konsentrasi belajar. 2. Peserta didik mampu mempraktikkan teknik meditasi dengan memusatkan perhatian pada aroma tertentu secara sadar dan berkelanjutan. 3. Peserta didik mampu merefleksikan pengalaman setelah melakukan latihan meditasi fokus pada indra penciuman.
J	Sumber Materi	Dharsana, Ketut. 2013. <i>Teori-Teori Konseling (Diktat)</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Dasar-dasar Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Rachmawati, A. (2021). "Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Sari, D., & Yunita, R. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMP. <i>Jurnal Konseling dan Psikologi</i>, 4(1), 33340. Kusumadewi, R. (2020). <i>Terapi Kognitif untuk Remaja</i>. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
K	Langkah-Langkah Kegiatan	

	3. Tahap Awal/ Pendahuluan	1. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik. 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa dan mengisi absensi. 3. Guru BK menyampaikan kesepakatan kelas. 4. Guru BK menyampaikan apersepsi mengenai pentingnya konsentrasi belajar. 5. Guru BK menjelaskan bahwa pada pertemuan ini peserta didik akan berlatih memusatkan perhatian melalui indra penciuman menggunakan teknik meditasi.
	2.Tahap Peralihan	1. Guru BK kembali mengingatkan tujuan topik yang akan dibahas. 2. Guru BK menjelaskan langkah-langkah latihan meditasi. 3. Guru BK meminta peserta didik menyiapkan posisi duduk yang nyaman. 4. Guru BK memotivasi peserta didik agar mengikuti latihan dengan tenang dan sungguh-sungguh.
	3.Tahap Inti	1. Guru BK menyampaikan pertanyaan pemantik mengenai pentingnya kemampuan mengenali dan memusatkan perhatian pada aroma selama proses pembelajaran. 2. Guru BK meminta peserta didik duduk dengan nyaman, menutup mata, dan mengatur napas secara perlahan agar tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks. 3. Guru BK membimbing peserta didik untuk menyadari berbagai aroma yang ada di lingkungan sekitar, seperti aroma ruangan kelas, buku, meja, tumbuhan, atau aroma lain yang tercium tanpa memberikan penilaian terhadap aroma tersebut. 4. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk memilih satu aroma yang paling jelas tercium, kemudian memusatkan perhatian hanya pada aroma tersebut selama beberapa menit. Guru BK menjelaskan bahwa apabila perhatian mulai teralihkan oleh aroma lain atau pikiran yang muncul, peserta didik diminta menyadarinya terlebih dahulu, kemudian mengembalikan fokus secara perlahan pada aroma yang dipilih. 5. Setelah peserta didik mampu memusatkan perhatian pada satu aroma, Guru BK mengalihkan perhatian peserta didik pada aroma yang telah disediakan, seperti aroma minyak aromaterapi, bunga. Guru BK membimbing peserta didik untuk mengenali aroma

		tersebut dengan penuh kesadaran sambil mengabaikan aroma lain di sekitarnya. 6. Guru BK mengajak peserta didik mendeskripsikan aroma yang mereka rasakan serta mempertahankan fokus penciuman selama beberapa saat. 7. Guru BK mengajak peserta didik merefleksikan pengalaman selama latihan meditasi.
	4 Tahap Penutup	1. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan materi layanan. 2. Guru BK melakukan refleksi mengenai manfaat latihan fokus penciuman terhadap konsentrasi belajar. 3. Guru BK memberikan penguatan agar peserta didik mempraktikkan latihan tersebut secara mandiri ketika belajar. 4. Guru BK menyampaikan materi layanan pada pertemuan berikutnya. 5. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam
L	Evaluasi	E. Evaluasi Proses 5 Keaktifan peserta didik mengikuti kegiatan. 6 Kemampuan peserta didik mengikuti instruksi meditasi. 7 Kesungguhan peserta didik dalam memusatkan perhatian pada stimulus. 8 Partisipasi peserta didik saat diskusi dan refleksi F. Evaluasi Hasil Guru BK mengevaluasi hasil layanan melalui kegiatan refleksi pengalaman peserta didik setelah mengikuti latihan meditasi fokus pada indra penciuman. Evaluasi dilakukan dengan meminta peserta didik mengungkapkan pengalaman selama latihan, dimulai dari saat menyadari berbagai aroma yang ada di lingkungan sekitar, seperti aroma ruangan, buku, tumbuhan, atau aroma lain yang tercium. Selanjutnya, peserta didik diminta menceritakan bagaimana mereka memilih satu aroma sebagai fokus perhatian, serta hambatan yang dialami ketika perhatian mudah teralih oleh aroma lain atau pikiran yang muncul. Guru BK juga meminta peserta didik menjelaskan pengalaman

		saat mengalihkan perhatian dari berbagai aroma di sekitar menuju aroma yang telah disediakan oleh Guru BK, serta apakah mereka dapat mempertahankan perhatian pada aroma tersebut dengan lebih baik.
--	--	---



PERTEMUAN 5
BIMBINGAN KLASIKAL

Rabu, 20 Mei 2026

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 3 Singaraja
B	Kelas	VIII.G
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Topik/Tema Layanan	Latihan Konsentrasi melalui meditasi fokus indra peraba
F	Alokasi Waktu	(1 x 45 Menit)
G	SKKPD (Aspek Perkembangan)	Kesadaran berfikir peserta didik terhadap indra peraba
H	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Peserta didik mampu menguatkan konsentrasi belajar melalui latihan meditasi dengan memusatkan perhatian pada stimulus secara sadar.
I	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami peran indra peraba dalam membantu meningkatkan kesadaran dan konsentrasi belajar. 2. Peserta didik mampu mempraktikkan teknik meditasi dengan memusatkan perhatian pada sensasi sentuhan secara sadar dan berkelanjutan. 3. Peserta didik mampu merefleksikan pengalaman setelah melakukan latihan meditasi fokus pada indra peraba

J	Sumber Materi	Dharsana, Ketut. 2013. <i>Teori-Teori Konseling (Diktat)</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Dasar-dasar Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Rachmawati, A. (2021). "Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Sari, D., & Yunita, R. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMP. <i>Jurnal Konseling dan Psikologi</i>, 4(1), 33340. Kusumadewi, R. (2020). <i>Terapi Kognitif untuk Remaja</i>. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
K	Langkah-Langkah Kegiatan	
	4. Tahap Awal/ Pendahuluan	1. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik. 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa dan mengisi absensi. 3. Guru BK menyampaikan kesepakatan kelas. 4. Guru BK melakukan apersepsi mengenai pentingnya kemampuan memusatkan perhatian dalam kegiatan belajar. 5. Guru BK menjelaskan bahwa pada pertemuan ini peserta didik akan melakukan latihan konsentrasi melalui meditasi dengan memusatkan perhatian pada indra peraba
	2.Tahap Peralihan	1. Guru BK kembali mengingatkan tujuan layanan yang akan dilakukan. 2. Guru BK menjelaskan langkah-langkah latihan meditasi fokus indra peraba. 3. Guru BK meminta peserta didik menyiapkan posisi duduk yang nyaman dan rileks.

		4. Guru BK memberikan motivasi agar peserta didik mengikuti latihan dengan tenang, terbuka, dan penuh kesadaran
	3.Tahap Inti	1. Guru BK menyampaikan pertanyaan pemantik mengenai pengalaman peserta didik dalam merasakan berbagai sentuhan, seperti rasa nyaman ketika duduk, menyentuh benda, atau merasakan perubahan suhu di lingkungan sekitar. 2. Guru BK meminta peserta didik duduk dengan nyaman, menutup mata, dan mengatur napas secara perlahan agar tubuh menjadi lebih rileks serta pikiran lebih siap mengikuti latihan. 3. Guru BK membimbing peserta didik untuk mulai menyadari berbagai sensasi yang muncul melalui indra peraba, seperti sentuhan kaki dengan lantai, tangan yang berada di atas paha, tekanan tubuh pada kursi, suhu udara, maupun sensasi lain yang dirasakan tubuh tanpa memberikan penilaian terhadap sensasi tersebut. 4. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk memilih satu sensasi sentuhan yang paling terasa, kemudian memusatkan perhatian hanya pada sensasi tersebut selama beberapa menit. Guru BK menjelaskan bahwa apabila perhatian mulai berpindah pada pikiran lain atau muncul rasa tidak nyaman, peserta didik diminta menyadarinya terlebih dahulu kemudian secara perlahan mengembalikan fokus pada sensasi sentuhan yang dipilih. 5. Setelah peserta didik mampu mempertahankan perhatian pada sensasi tubuh, Guru BK mengarahkan peserta didik untuk mengalihkan fokus pada aktivitas yang membutuhkan konsentrasi, seperti menyadari gerakan tangan saat menulis atau memperhatikan posisi tubuh ketika mendengarkan pembelajaran. 6. Guru BK memberikan latihan sederhana dengan meminta peserta didik memperhatikan perbedaan sensasi ketika tangan berada dalam posisi diam dan ketika melakukan gerakan tertentu, kemudian meminta peserta didik tetap mempertahankan perhatian tanpa mudah terdistraksi. 7. Guru BK menjelaskan bahwa kemampuan menyadari sensasi tubuh dapat membantu peserta didik mengenali ketika perhatian mulai teralihkan sehingga mereka dapat mengembalikan fokus pada aktivitas belajar yang sedang dilakukan. 8. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi mengenai pengalaman selama latihan meditasi fokus indra peraba, seperti perubahan yang dirasakan

		sebelum dan sesudah memusatkan perhatian pada sensasi tubuh
	4 Tahap Penutup	1. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan materi layanan. 2. Guru BK melakukan refleksi mengenai manfaat latihan fokus indra peraba terhadap kemampuan mempertahankan konsentrasi belajar. 3. Guru BK memberikan penguatan agar peserta didik dapat menerapkan latihan kesadaran tubuh ketika mengalami kesulitan memusatkan perhatian saat belajar. 4. Guru BK menyampaikan materi layanan pada pertemuan berikutnya. 5. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam
L	Evaluasi	A. Evaluasi Proses 1. Keaktifan peserta didik mengikuti kegiatan. 2. Kemampuan peserta didik mengikuti instruksi meditasi fokus indra peraba. 3. Kesungguhan peserta didik dalam memusatkan perhatian pada sensasi sentuhan tubuh. 4. Partisipasi peserta didik saat diskusi dan refleksi pengalaman G. Evaluasi Hasil Guru BK mengevaluasi hasil layanan melalui kegiatan refleksi pengalaman peserta didik setelah mengikuti latihan meditasi fokus pada indra peraba. Evaluasi dilakukan dengan meminta peserta didik mengungkapkan pengalaman selama latihan, mulai dari saat menyadari berbagai sensasi tubuh yang muncul, seperti sentuhan kaki dengan lantai, tangan pada paha, tekanan tubuh pada kursi, maupun perubahan suhu udara di sekitar. Selanjutnya, peserta didik diminta menjelaskan bagaimana pengalaman mereka ketika memilih satu sensasi sentuhan sebagai pusat perhatian serta hambatan yang dialami ketika perhatian mulai berpindah pada

		pikiran lain atau gangguan dari lingkungan sekitar. Guru BK juga meminta peserta didik menjelaskan perubahan yang dirasakan ketika mampu mengembalikan perhatian pada sensasi tubuh setelah mengalami gangguan.
--	--	--



PERTEMUAN 6
BIMBINGAN KLASIKAL

Sabtu, 23 Mei 2026

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 3 Singaraja
B	Kelas	VIII.G
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Topik/Tema Layanan	Latihan Konsentrasi melalui meditasi fokus indra perasa
F	Alokasi Waktu	(1 x 45 Menit)
G	SKKPD (Aspek Perkembangan)	Kesadaran berfikir peserta didik terhadap indra perasa
H	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Peserta didik mampu meningkatkan konsentrasi belajar melalui latihan meditasi dengan memusatkan perhatian pada sensasi rasa secara sadar
I	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami peran indra perasa dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan memusatkan perhatian. 2. Peserta didik mampu mempraktikkan teknik meditasi dengan memusatkan perhatian pada sensasi rasa secara sadar dan berkelanjutan. 3. Peserta didik mampu merefleksikan pengalaman setelah melakukan latihan meditasi fokus pada indra perasa

J	Sumber Materi	Dharsana, Ketut. 2013. <i>Teori-Teori Konseling (Diktat)</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Dasar-dasar Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Rachmawati, A. (2021). "Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Sari, D., & Yunita, R. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMP. <i>Jurnal Konseling dan Psikologi</i>, 4(1), 33340. Kusumadewi, R. (2020). <i>Terapi Kognitif untuk Remaja</i>. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
K	Langkah-Langkah Kegiatan	
	5. Tahap Awal/ Pendahuluan	1. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik. 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa dan mengisi absensi. 3. Guru BK menyampaikan kesepakatan kelas. 4. Guru BK melakukan apersepsi mengenai pentingnya kemampuan memusatkan perhatian dalam kegiatan belajar. 5. Guru BK menjelaskan bahwa pada pertemuan ini peserta didik akan melakukan latihan konsentrasi melalui meditasi dengan memusatkan perhatian pada indra perasa.
	2.Tahap Peralihan	1. Guru BK kembali mengingatkan tujuan layanan yang akan dilakukan. 2. Guru BK menjelaskan langkah-langkah latihan meditasi fokus indra perasa. 3. Guru BK meminta peserta didik menyiapkan posisi duduk yang nyaman dan rileks. 4. Guru BK memotivasi peserta didik agar mengikuti latihan dengan tenang dan penuh kesadaran

	3.Tahap Inti	1. Guru BK menyampaikan pertanyaan pemantik mengenai pengalaman peserta didik ketika merasakan makanan atau minuman, seperti apakah mereka benar-benar menyadari rasa yang dirasakan atau hanya mengonsumsi makanan secara terburu-buru tanpa memperhatikan sensasi yang muncul. 2. Guru BK menjelaskan bahwa pada kegiatan ini peserta didik akan berlatih memusatkan perhatian melalui indra perasa menggunakan stimulus berupa permen. Latihan ini bertujuan untuk melatih kesadaran terhadap sensasi yang dirasakan sehingga peserta didik mampu mengendalikan perhatian dan meningkatkan konsentrasi. 3. Guru BK membagikan satu buah permen kepada masing-masing peserta didik dan meminta peserta didik untuk tidak langsung memakannya. 4. Guru BK meminta peserta didik untuk mengamati permen terlebih dahulu, kemudian memasukkan permen secara perlahan ke dalam mulut. Peserta didik diarahkan untuk menyadari berbagai sensasi yang muncul, seperti rasa manis, perubahan rasa, tekstur, maupun sensasi lain yang dirasakan melalui indra perasa. 5. Guru BK membimbing peserta didik untuk memusatkan perhatian hanya pada sensasi rasa permen tersebut selama beberapa menit. Guru BK menjelaskan bahwa apabila perhatian mulai berpindah pada pikiran lain, keinginan untuk melakukan aktivitas lain, atau gangguan dari lingkungan sekitar, peserta didik diminta menyadarinya terlebih dahulu kemudian mengembalikan fokus secara perlahan pada sensasi rasa yang sedang dirasakan. 6. Setelah peserta didik mampu memusatkan perhatian pada sensasi rasa, Guru BK mengarahkan peserta didik untuk mengalihkan fokus kembali pada penjelasan Guru BK. Guru BK mulai memberikan instruksi dan menjelaskan materi singkat, kemudian peserta didik diminta untuk mendengarkan dan memahami setiap informasi yang disampaikan dengan penuh perhatian. 7. Guru BK memberikan beberapa pertanyaan sederhana terkait penjelasan yang telah disampaikan untuk mengetahui kemampuan peserta didik dalam mempertahankan fokus setelah melakukan latihan pemusatan perhatian melalui indra perasa. 8. Guru BK menjelaskan bahwa kemampuan menyadari dan mengarahkan kembali perhatian seperti yang dilakukan dalam latihan tersebut dapat
--	--------------	--

		diterapkan dalam proses pembelajaran, yaitu ketika peserta didik mengalami gangguan pikiran atau kehilangan fokus saat mengikuti pelajaran. 9. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi mengenai pengalaman selama latihan, seperti perbedaan yang dirasakan ketika memperhatikan sensasi rasa secara sadar dibandingkan ketika melakukan aktivitas makan secara biasa, serta bagaimana pengalaman tersebut membantu mereka kembali memusatkan perhatian pada penjelasan Guru BK
	5 Tahap Penutup	1. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan materi layanan. 2. Guru BK melakukan refleksi mengenai manfaat latihan fokus indra perasa terhadap kemampuan mempertahankan konsentrasi belajar. 3. Guru BK memberikan penguatan agar peserta didik mampu menerapkan latihan kesadaran perhatian ketika mengalami kesulitan fokus saat belajar. 4. Guru BK menyampaikan materi layanan pada pertemuan berikutnya. 5. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam
L	Evaluasi	A. Evaluasi Proses 5. Keaktifan peserta didik mengikuti kegiatan. 6. Kemampuan peserta didik mengikuti instruksi meditasi fokus indra perasa. 7. Kesungguhan peserta didik dalam memusatkan perhatian pada sensasi perasa 8. Partisipasi peserta didik saat diskusi dan refleksi pengalaman H. Evaluasi Hasil Guru BK mengevaluasi hasil layanan melalui kegiatan refleksi pengalaman peserta didik setelah mengikuti latihan meditasi fokus pada indra perasa menggunakan media permen. Evaluasi dilakukan dengan meminta peserta didik mengungkapkan pengalaman selama latihan, dimulai dari saat menyadari berbagai sensasi rasa yang muncul ketika mengonsumsi permen secara perlahan, seperti rasa manis, perubahan rasa, tekstur, dan sensasi lain yang dirasakan melalui indra perasa. Selanjutnya, peserta didik diminta menceritakan bagaimana pengalaman mereka ketika mencoba memusatkan perhatian hanya pada sensasi rasa

		tersebut, serta hambatan yang dialami ketika perhatian mulai teralihkan oleh pikiran lain, keinginan untuk segera menghabiskan permen, atau gangguan dari lingkungan sekitar. Guru BK juga meminta peserta didik menjelaskan pengalaman saat mengalihkan perhatian dari sensasi rasa menuju penjelasan Guru BK, apakah mereka mampu mengikuti instruksi dan memahami informasi yang diberikan dengan lebih fokus.
--	--	--



PERTEMUAN 7
BIMBINGAN KLASIKAL

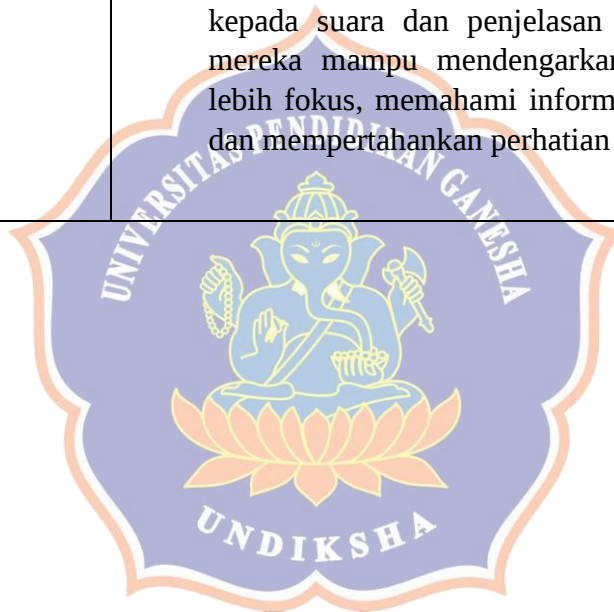
A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 3 Singaraja
B	Kelas	VIII.G
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Topik/Tema Layanan	Penguatan konsentrasi melalui integrasi panca indra
F	Alokasi Waktu	(1 x 45 Menit)
G	SKKPD (Aspek Perkembangan)	Kesadaran berfikir peserta didik melalui panca indra
H	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Peserta didik mampu meningkatkan konsentrasi belajar melalui latihan meditasi terpandu dengan mengintegrasikan fokus penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa secara sadar.
I	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami keterkaitan antara penggunaan panca indra dengan kemampuan memusatkan perhatian. 2. Peserta didik mampu mempraktikkan meditasi terpandu dengan menggabungkan fokus pada seluruh indra secara sadar. 3. Peserta didik mampu mempertahankan dan mengarahkan kembali perhatian ketika mengalami gangguan selama proses pembelajaran. 4. Peserta didik mampu merefleksikan pengalaman setelah melakukan latihan integrasi panca indra

J	Sumber Materi	Dharsana, Ketut. 2013. <i>Teori-Teori Konseling (Diktat)</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Dasar-dasar Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Dharsana, Ketut. 2014. <i>Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling</i>. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Rachmawati, A. (2021). "Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa." Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Sari, D., & Yunita, R. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMP. <i>Jurnal Konseling dan Psikologi</i>, 4(1), 33340. Kusumadewi, R. (2020). <i>Terapi Kognitif untuk Remaja</i>. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
K	Langkah-Langkah Kegiatan	
	6. Tahap Awal/ Pendahuluan	1. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik. 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa dan mengisi absensi. 3. Guru BK menyampaikan kesepakatan kelas. 4. Guru BK melakukan apersepsi mengenai pengalaman peserta didik dalam menggunakan panca indra saat mengikuti pembelajaran. 5. Guru BK menjelaskan bahwa pada pertemuan ini peserta didik akan melakukan latihan meditasi terpandu dengan menggabungkan seluruh fokus panca indra untuk memperkuat kemampuan konsentrasi
	2.Tahap Peralihan	1. Guru BK kembali mengingatkan tujuan kegiatan yang akan dilakukan. 2. Guru BK menjelaskan bahwa latihan ini merupakan penggabungan dari latihan sebelumnya, yaitu fokus penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa.

		3. Guru BK meminta peserta didik menyiapkan posisi duduk yang nyaman dan rileks. 4. Guru BK memotivasi peserta didik agar mengikuti kegiatan dengan tenang dan menyadari setiap pengalaman yang muncul selama latihan
	3.Tahap Inti	1. Guru BK menyampaikan pertanyaan pemantik mengenai pengalaman peserta didik selama mengikuti latihan sebelumnya, seperti apakah mereka lebih mudah menyadari ketika perhatian mulai berpindah dan bagaimana cara mereka mengembalikan fokus. 2. Guru BK menjelaskan bahwa konsentrasi tidak hanya melibatkan satu indra, tetapi kemampuan mengarahkan seluruh perhatian terhadap informasi yang diterima melalui berbagai indra secara sadar. 3. Guru BK meminta peserta didik menutup mata dan mengatur pernapasan secara perlahan untuk menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks. 4. Guru BK membimbing peserta didik untuk memulai meditasi terpandu dengan mengarahkan perhatian pada indra penglihatan, yaitu dengan menyadari gambaran atau bayangan yang muncul dalam pikiran tanpa memberikan penilaian. 5. Guru BK kemudian mengarahkan peserta didik untuk memperhatikan indra pendengaran, yaitu menyadari berbagai suara yang terdengar di sekitar, seperti suara kendaraan, kipas angin, suara teman, maupun suara lain, kemudian mengembalikan perhatian pada suara Guru BK. 6. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk menyadari indra penciuman, yaitu memperhatikan aroma yang muncul di lingkungan sekitar tanpa mencari atau menilai aroma tersebut. 7. Guru BK membimbing peserta didik untuk memperhatikan indra peraba, seperti sensasi tubuh ketika duduk, sentuhan kaki dengan lantai, tangan pada paha, suhu udara, maupun sensasi tubuh lainnya. 8. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk menyadari indra perasa, yaitu memperhatikan sensasi rasa yang muncul melalui stimulus sederhana berupa permen yang diberikan sebelumnya, kemudian mengamati rasa tersebut secara sadar. 9. Setelah seluruh panca indra disadari, Guru BK mengarahkan peserta didik untuk menggabungkan seluruh perhatian pada kondisi saat ini, yaitu menyadari tubuh, suara, aroma, sensasi sentuhan, dan rasa secara bersamaan tanpa kehilangan fokus.

		10. Guru BK kemudian mengalihkan perhatian peserta didik kembali pada suara dan penjelasan Guru BK. Peserta didik diminta mendengarkan instruksi, memahami informasi yang diberikan, dan mengingat pesan yang disampaikan sebagai latihan mempertahankan konsentrasi. 11. Guru BK memberikan pertanyaan atau instruksi sederhana untuk mengetahui kemampuan peserta didik dalam mempertahankan perhatian setelah melakukan latihan integrasi panca indra. 12. Guru BK menjelaskan bahwa kemampuan mengarahkan kembali perhatian setelah mengalami gangguan merupakan keterampilan penting dalam belajar, karena peserta didik dapat kembali fokus pada materi meskipun terdapat berbagai stimulus dari lingkungan sekitar. 13. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi mengenai pengalaman selama latihan integrasi panca indra dan perubahan yang dirasakan terhadap kemampuan berkonsentrasi.
	6 Tahap Penutup	1. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan materi layanan. 2. Guru BK melakukan refleksi mengenai manfaat latihan integrasi panca indra terhadap peningkatan konsentrasi belajar. 3. Guru BK memberikan penguatan agar peserta didik menerapkan kemampuan mengarahkan perhatian ketika mengalami gangguan selama proses pembelajaran. 4. Guru BK menyampaikan materi layanan pada pertemuan berikutnya. 5. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.
L	Evaluasi	A. Evaluasi Proses 1. Keaktifan peserta didik mengikuti kegiatan. 2. Kemampuan peserta didik mengikuti instruksi meditasi terpandu. 3. Kesungguhan peserta didik dalam memusatkan perhatian melalui integrasi panca indra. 4. Kemampuan peserta didik mengembalikan fokus ketika mengalami gangguan. 5. Partisipasi peserta didik dalam kegiatan refleksi I. Evaluasi Hasil Guru BK mengevaluasi hasil layanan melalui kegiatan refleksi pengalaman peserta didik setelah mengikuti latihan meditasi terpandu dengan

		mengintegrasikan seluruh panca indra. Evaluasi dilakukan dengan meminta peserta didik mengungkapkan pengalaman selama latihan, mulai dari menyadari berbagai stimulus melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa hingga kemampuan mempertahankan perhatian pada kondisi saat ini. Peserta didik diminta menjelaskan pengalaman ketika menggabungkan seluruh fokus indra, seperti indra mana yang paling mudah menarik perhatian mereka, hambatan yang dialami ketika perhatian berpindah, serta cara yang dilakukan untuk mengembalikan fokus selama latihan. Guru BK juga meminta peserta didik menjelaskan pengalaman ketika perhatian dialihkan kembali kepada suara dan penjelasan Guru BK, apakah mereka mampu mendengarkan instruksi dengan lebih fokus, memahami informasi yang diberikan, dan mempertahankan perhatian lebih lama.
--	--	--



Lampiran 12. Dokumentasi

