

LAMPIRAN

Lampiran 1:



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 : 4129/UN48.10.5/LT/2025
Lampiran : -
Hal : Observasi Awal

18 Maret 2025

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah seminar proposal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Tbu pimpin.

Adapun nama mahasiswa tersebut :

No	Nama	NIM	Program Studi
1	Kadek Adi Putra Sanjaya	2211011037	Bimbingan Konseling
2	Kent Yesaya Irawan	2211011043	Bimbingan Konseling

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

Ketua Jurusan



Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
198202142008121004

Lampiran 2: 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@umdiksha.ac.id

Laman: www.fip.umdiksha.ac.id

Nomor : 5090/UN48.10.1/PK.01.03/2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi) Singaraja, 7 April 2026

Yth.
Kepala SMA Negeri 2 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Penelitian Skripsi, 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 Penelitian Skripsi di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Kent Yesaya Irawan
NIM : 2211011043
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 Suramata
NIP. 198208162008121002



Sistem
Sertifikasi
Elektronik

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 terdapat diarsipkan dengan sistem elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BIR
- Surat ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 3: Kuesioner

KUESIONER KONSENTRASI BELAJAR

Petunjuk:

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. Beri tanda centang (✓) pada salah satu kolom jawaban yang sesuai dengan pendapat Anda. Skala penilaian:

SS = Sangat Sesuai, S = Sesuai, KS = Kurang Sesuai, TS = Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya tetap fokus meski ada suara di sekitar ruangan.				
2	Saya dapat mempertahankan perhatian pada materi belajar hingga selesai.				
3	Saya mampu belajar tanpa kehilangan fokus.				
4	Saya tetap berkonsentrasi meski ada teman yang berbicara.				
5	Saya mudah kembali fokus setelah teralihkan sebentar.				
6	Saya mudah sekali kehilangan fokus saat belajar.				
7	Saya sering melamun saat sedang belajar.				
8	Saya cepat jenuh dan tidak dapat mempertahankan perhatian.				
9	Saya sulit berkonsentrasi lebih dari lima menit.				

10	Saya sering terganggu				
	memikirkan hal lain saat belajar.				
11	Saya mematikan notifikasi ponsel saat belajar.				
12	Saya belajar di tempat yang minim gangguan.				
13	Saya dapat mengabaikan keributan di sekitar saat belajar.				
14	Saya menutup pintu supaya tidak diganggu saat belajar.				
15	Saya menyiapkan ruang belajar yang tenang sebelum belajar.				
16	Saya terganggu setiap kali ponsel berbunyi.				
17	Saya tidak tahan jika ada suara bising saat belajar.				
18	Saya sering melihat media sosial saat sedang belajar.				
19	Saya sulit menolak interupsi teman saat belajar.				
20	Saya mudah terdistraksi oleh suara televisi.				
21	Saya menyelesaikan tugas belajar sebelum beralih ke kegiatan lain.				

22	Saya memusatkan perhatian pada satu				
	soal sampai selesai.				
23	Saya berusaha menyelesaikan modul belajar tanpa berhenti.				
24	Saya mengikuti instruksi dengan penuh konsentrasi hingga selesai.				
25	Saya menyusun rencana belajar dan menjalankannya sampai tuntas.				
26	Saya sering berpindah-pindah tugas sebelum menyelesaikannya.				
27	Saya meninggalkan tugas belajar setengah jalan.				
28	Saya bosan dan berhenti mengerjakan tugas sebelum selesai.				
29	Saya tidak dapat memusatkan perhatian pada satu tugas lama.				
30	Saya cenderung mengabaikan tugas yang sulit dan beralih ke yang mudah.				
31	Saya belajar secara rutin setiap hari tanpa jeda panjang.				

32	Saya menjaga jadwal belajar sesuai rencana.				
33	Saya tidak menunda-nunda materi yang sulit.				
34	Saya menyempatkan waktu belajar meski sibuk.				
35	Saya melanjutkan belajar setelah istirahat sebentar.				
36	Saya sering menunda belajar sampai besok.				
37	Saya berhenti belajar terlalu lama sebelum menyelesaikan materi.				
38	Saya melewatkan sesi belajar yang sudah dijadwalkan.				
39	Saya merasa malas melanjutkan belajar setelah waktu istirahat.				
40	Saya sering menghentikan belajar tanpa alasan jelas.				

Lampiran 4: Dokumen Penelitian dengan Siswa dan Pre Test



Lampiran 5: Lembar RPL dan LKPD tiap pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING INDIVIDUAL (Sesi 1)

Pendekatan: Konseling Kognitif Behavior

Teknik: *Self-Management*

Pelaksana: Kent Yesaya Irawan (BK FIP Undiksha)

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Topik: Orientasi dan Membangun Komitmen Fokus Belajar

Durasi: 1 x 30 Menit

A. Tujuan Layanan

1. **Tujuan Umum:** Siswa memahami tujuan program konseling dan membangun komitmen untuk memperbaiki konsentrasi belajar.
2. **Tujuan Khusus:**
 - Siswa mampu mengenali pola distraksi diri saat belajar.
 - Siswa bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi *self-management*.
 - Siswa melakukan pengisian instrumen pre-test dengan jujur.

B. Tahapan Kegiatan

1. Tahap Pembentukan (10 Menit):

- Salam pembuka dan doa.
- Membangun *rapport* (hubungan hangat) dengan menjelaskan bahwa ini bukan "hukuman", melainkan program pengembangan diri.
- Penjelasan kerahasiaan kelompok.

2. Tahap Peralihan (5 Menit):

- *Ice breaking* singkat untuk mencairkan suasana.
- Penjelasan mengenai teknis kegiatan hari ini.

3. Tahap Kegiatan (25 Menit):

- Pelaksanaan Pre-test (Skala Konsentrasi Belajar).
- Diskusi singkat: "Apa yang membuat kita betah menonton video berjam-jam?"
- Penjelasan singkat materi "Digital Trap".
- Pembagian dan penjelasan LKPD 1.

4. Tahap Pengakhiran (5 Menit):

- Menyimpulkan kegiatan.
- Menyampaikan rencana pertemuan berikutnya (Senin, 20 April)

Materi Bimbingan: "The Digital Trap"

1. Memahami Mekanisme Distraksi: Mengapa Kita Sulit Berhenti?

Fenomena distraksi digital bukan sekadar masalah kurangnya niat, melainkan terkait erat dengan cara otak kita bekerja. Video pendek (durasi 15-60 detik) dirancang khusus untuk memicu pelepasan dopamin yang cepat dan intens di otak. Hal ini menciptakan siklus "hadiah instan" (instant reward) di mana otak terus mencari stimulus baru berikutnya. Akibatnya, aktivitas yang membutuhkan durasi panjang dan usaha kognitif tinggi—seperti belajar atau membaca buku—terasa membosankan karena tidak memberikan dopamin secepat gawai Anda.

2. Switching Cost: Harga Mahal dari Sebuah Notifikasi

Banyak orang merasa bisa melakukan multitasking, namun kenyataannya otak kita mengalami "switching cost" atau biaya peralihan setiap kali kita berpindah fokus. Saat Anda sedang belajar lalu mengecek ponsel hanya untuk beberapa detik, fokus Anda tidak langsung kembali 100% setelah ponsel diletakkan. Dibutuhkan waktu rata-rata 23 menit untuk benar-benar kembali ke tingkat konsentrasi mendalam (deep work). Jika dalam satu jam Anda mengecek ponsel tiga kali, secara teknis Anda tidak pernah mencapai kapasitas fokus maksimal otak Anda.

3. Langkah Perubahan: Strategi Self-Management

Untuk mengatasi pola ini, kita akan menerapkan teknik *self-management* yang terdiri dari lima tahap sistematis agar Anda dapat menjadi "manajer" bagi perilaku Anda sendiri:

1. **Self-observation (Pengamatan Diri):** Langkah awal untuk mengenali kapan, di mana, dan mengapa Anda paling sering terdistraksi gawai.
2. **Goal Setting (Penetapan Tujuan):** Menentukan target yang spesifik dan realistis, misalnya "belajar tanpa gawai selama 30 menit penuh".
3. **Self-monitoring (Pemantauan Diri):** Mencatat kemajuan dan hambatan harian Anda dalam mencapai target yang telah ditetapkan.
4. **Self-reinforcement (Penguatan Diri):** Memberikan apresiasi atau hadiah kecil kepada diri sendiri saat berhasil mencapai target fokus.
5. **Self-evaluation (Evaluasi Diri):** Menilai efektivitas strategi yang telah dilakukan dan melakukan penyesuaian untuk sesi berikutnya.



Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) 1

Nama:

Kelas:

2.2 Bagian A: Peta Distraksi Diri

Tuliskan sejujur-jujurnya kondisi Anda saat ini.

1. Dalam sehari, berapa jam rata-rata Anda menghabiskan waktu di aplikasi video pendek (TikTok/Reels/Shorts)?
2. Di jam berapa biasanya Anda merasa paling sulit menahan diri untuk tidak membuka HP?
3. Apa perasaan yang muncul saat Anda mencoba belajar tanpa HP selama 30 menit?
4. Ketika Anda membuka video pendek di tengah waktu belajar, apakah itu karena Anda membutuhkan istirahat, atau karena Anda ingin menghindari tugas yang terasa sulit/membosankan? Jelaskan alasannya.
5. Sebutkan satu tindakan fisik paling sederhana (misalnya: menaruh HP di laci, mematikan paket data) yang menurut Anda paling ampuh untuk mencegah Anda menyentuh HP selama 30 menit ke depan, namun selama ini jarang Anda lakukan. Mengapa tindakan itu sulit dilakukan?

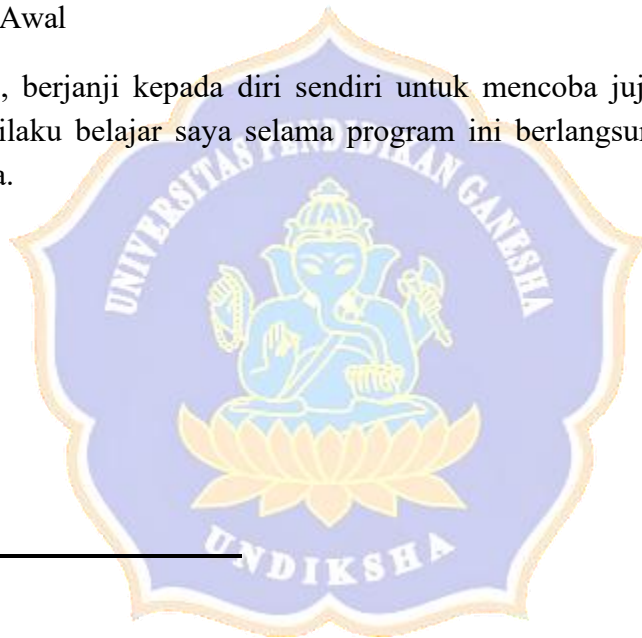
Bagian B: Analisis Dampak

Perilaku Saat Ini	Dampak Terhadap Nilai/Tugas	Perasaan Setelah Melakukannya
Contoh: Scrolling video 2 jam	Tugas menumpuk, begadang	Merasa bersalah dan capek

Bagian C: Komitmen Awal

"Saya, _____, berjanji kepada diri sendiri untuk mencoba jujur dalam memantau perilaku belajar saya selama program ini berlangsung demi masa depan saya.

" Tanda Tangan: _____



Referensi:

- Dharsana, I K. (2014). Model-model Konseling.
- Corey, G. (2013). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING INDIVIDUAL

Sesi 2: Transformasi Fokus & Manajemen Diri (Goal Setting & Self-Monitoring)

A. IDENTITAS LAYANAN

- **Satuan Pendidikan:** SMA Negeri 2 Singaraja
- **Konselor:** Kent Yesaya Irawan
- **Program Studi:** Bimbingan dan Konseling - FIP Undiksha
- **Komponen Layanan:** Layanan Responsif
- **Bidang Layanan:** Belajar
- **Topik Masalah:** Peningkatan Konsentrasi Belajar melalui Manajemen Diri
- **Alokasi Waktu:** 1 x 45 Menit
- **Pendekatan:** Konseling Kognitif Behavior
- **Teknik:** *Self-Management*

B. TUJUAN LAYANAN

Tujuan sesi ini dirancang untuk memenuhi empat indikator utama konsentrasi belajar:

1. **Kemampuan Mempertahankan Perhatian:** Konseli mampu menetapkan target durasi fokus belajar tanpa interupsi gawai.
2. **Kemampuan Menyaring Gangguan:** Konseli mampu mengidentifikasi dan memitigasi pemicu eksternal (notifikasi, suara, keinginan membuka aplikasi).
3. **Fokus terhadap Tugas Belajar:** Konseli mampu menetapkan satu prioritas tugas yang harus diselesaikan sebelum beralih ke aktivitas lain.
4. **Keberlanjutan Proses Belajar:** Konseli berkomitmen untuk melakukan pemantauan diri secara konsisten selama satu minggu.

C. MATERI: MEMAHAMI MEKANISME KONSENTRASI *(Materi ini disampaikan pada Tahap Inti untuk membangun kesadaran kognitif konseli)*

1. **Teori Beban Kognitif (*Cognitive Load Theory*)** Otak manusia memiliki kapasitas memori kerja (*working memory*) yang terbatas. Saat belajar, terdapat tiga jenis beban:

- **Beban Intrinsik:** Tingkat kesulitan materi pelajaran itu sendiri.
- **Beban Eksternal (*Extraneous Load*):** Gangguan yang tidak relevan, seperti notifikasi HP atau pikiran ingin menonton video pendek.
- **Beban Relevan (*Germane Load*):** Energi otak yang digunakan untuk benar-benar memahami materi.
- **Inti Masalah:** Konsumsi video pendek meningkatkan beban eksternal secara drastis, sehingga otak tidak memiliki sisa ruang untuk memproses materi pelajaran.

2. **Dampak Video Pendek** Video berdurasi singkat (15-60 detik) melatih otak untuk menerima rangsangan visual yang sangat cepat dan berganti-ganti. Hal ini memicu:

- **Fragmentasi Perhatian:** Otak menjadi terbiasa "pindah fokus" setiap beberapa detik, sehingga sulit bertahan pada satu tugas yang durasinya lama (seperti membaca buku atau mengerjakan soal).
- **Dopamine Overload:** Otak menerima kepuasan instan dari video hiburan, yang membuat aktivitas belajar yang membutuhkan usaha lebih terasa jauh lebih membosankan secara kognitif.

3. **Strategi Kendali Rangsangan (*Stimulus Control*)** Konsentrasi bukan hanya soal niat, tapi soal pengaturan lingkungan. Mematikan notifikasi atau menjauhkan ponsel adalah langkah pertama untuk mengurangi beban eksternal otak.

D. TAHAPAN KEGIATAN

Tahap	Aktivitas Konseling	Waktu
Awal	1. Membangun hubungan hangat (<i>rapport</i>) dan memastikan asas kerahasiaan. 2. Evaluasi hasil *Self-Observation* (Sesi 1): Mengecek jurnal harian konseli untuk melihat kapan distraksi paling sering muncul.	10 Menit
Inti	1. Penyampaian Materi: Konselor menjelaskan konsep Beban Kognitif dan dampak video pendek pada fokus (Poin C). 2. **Goal Setting**: Bersama konseli menetapkan target	25 Menit
Tahap	Aktivitas Konseling	Waktu

	"Satu Sesi Fokus" (misal: 25-30 menit belajar tanpa HP). 3. **Self-Monitoring**: Menjelaskan cara pengisian lembar kontrak perilaku baru yang lebih terukur.	
Penutup	1. Konseli menyimpulkan rencana aksi yang akan dilakukan. 2. Konselor memberikan penguatan positif atas kemauan konseli untuk berubah. 3. Menyepakati sesi terakhir (Sesi 3) untuk evaluasi dan *self-reward*.	10 Menit

E. EVALUASI

1. **Evaluasi Proses:** Mengamati ketepatan konseli dalam menganalisis data pengamatannya sendiri dan antusiasme dalam menetapkan target.
2. **Evaluasi Hasil:**

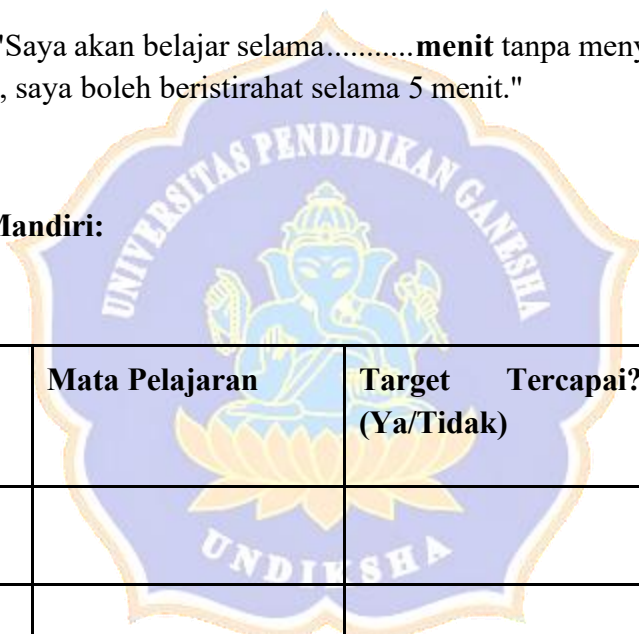
- **Understanding:** Konseli dapat menjelaskan kembali mengapa video pendek membuat fokusnya menurun.
- **Action:** Terbentuknya target perilaku tertulis dalam lembar kontrak.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama:.....**Kelas:** XI SMA Negeri 2 Singaraja

Target Fokus Saya: "Saya akan belajar selama.....menit tanpa menyentuh ponsel. Setelah target tercapai, saya boleh beristirahat selama 5 menit."

Tabel Pemantauan Mandiri:



Hari	Mata Pelajaran	Target Tercapai? (Ya/Tidak)	Hambatan Utama yang Muncul
Senin			
Selasa			
Rabu			

Hari	Mata Pelajaran	Target Tercapai? (Ya/Tidak)	Hambatan Utama yang Muncul
Kamis			
Jumat			

Tanda Tangan Konseli,

Tanda Tangan Konselor,

(.....)

(Kent Yesaya Irawan)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING INDIVIDUAL

Sesi 3: Penguatan Diri & Evaluasi Akhir (Self-Reinforcement & Self-Evaluation)

A. IDENTITAS LAYANAN

- **Satuan Pendidikan:** SMA Negeri 2 Singaraja
- **Konselor:** Kent Yesaya Irawan
- **Program Studi:** Bimbingan dan Konseling - FIP Undiksha
- **Komponen Layanan:** Layanan Responsif
- **Bidang Layanan:** Belajar
- **Topik Masalah:** Penguatan Konsentrasi Belajar dan Pemeliharaan Perilaku Adaptif

- **Alokasi Waktu:** 1 x 45 Menit
- **Pendekatan:** Konseling Kognitif Behavior
- **Teknik:** *Self-Management*

B. TUJUAN LAYANAN Tujuan sesi penutup ini dirancang agar konseli mampu mempertahankan konsentrasi belajar secara mandiri, dengan rincian:

1. **Penguatan Kemampuan Mempertahankan Perhatian:** Konseli mampu memberikan apresiasi pada diri sendiri (*self-reward*) atas keberhasilan menjaga durasi fokus.
2. **Evaluasi Penyaringan Gangguan:** Konseli mampu merefleksikan keberhasilan dan kegagalannya dalam menghindari distraksi video pendek.
3. **Pencapaian Fokus Tugas:** Konseli mampu menyesuaikan strategi belajar jika masih menemui hambatan dalam memusatkan perhatian.
4. **Keberlanjutan Proses Belajar:** Konseli memiliki kemandirian belajar, kendali diri, dan tanggung jawab berkelanjutan tanpa bergantung pada pengawasan konselor.

C. MATERI PSIKOEDUKASI: PENGUATAN DAN KEMANDIRIAN BELAJAR (*Disampaikan pada Tahap Inti untuk mengedukasi konseli mengenai pemeliharaan perilaku*)

1. Makna Penguatan Diri (*Self-Reinforcement*) Proses mengubah kebiasaan buruk menjadi baik membutuhkan energi dan motivasi. Penguatan diri adalah strategi di mana konseli memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri setiap kali berhasil mencapai target yang telah ditentukan. Misalnya, setelah berhasil belajar fokus selama 30 menit tanpa menyentuh ponsel, konseli diperbolehkan menonton satu video pendek hiburan sebagai bentuk *self-reward*. Hal ini sangat penting karena memanfaatkan prinsip penguatan positif untuk menumbuhkan motivasi internal, sehingga otak akan lebih mudah mengulangi perilaku fokus tersebut di masa depan.

2. Pentingnya Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*) Perubahan perilaku bukanlah garis lurus; akan ada saat di mana konseli kembali terdistraksi. Tahap evaluasi diri mengajak konseli untuk melakukan refleksi jujur terhadap pencapaiannya. Konseli mengevaluasi apakah konsentrasinya benar-benar meningkat. Jika ada target yang gagal dicapai (misalnya kembali *scroll* TikTok di tengah belajar), konseli diajak mengidentifikasi apa hambatan barunya dan bagaimana menyesuaikan strategi belajarnya. Evaluasi ini memastikan bahwa perilaku fokus bersifat adaptif terhadap situasi dan tidak kaku.

3. Membangun Kemandirian Belajar Tujuan paling akhir dari seluruh rangkaian konseling ini adalah menciptakan kemandirian. Konseli dilatih untuk menjadi "terapis bagi dirinya sendiri". Kemandirian belajar berarti konseli memiliki sikap bebas dan bertanggung jawab, ulet, mampu mengambil inisiatif untuk menjauhkan ponsel saat akan belajar, dan memiliki pengendalian diri yang kuat. Dengan kemantapan diri ini, konseli bisa terus berprestasi meskipun sesi konseling bersama Guru BK telah berakhir.

D. TAHAPAN KEGIATAN

Tahap	Aktivitas Konseling	Waktu
Awal	1. Membangun suasana nyaman dan menyambut konseli hangat.	10 Menit

Tahap	Aktivitas Konseling	Waktu
	2. Mereview Lembar Kontrak Target Belajar dari minggu lalu: Membahas berapa banyak target waktu fokus yang berhasil dicapai.	

Inti	1. Penyampaian Materi: Konselor menjelaskan pentingnya apresiasi diri (<i>Self-Reinforcement</i>) dan Evaluasi mandiri (berdasarkan materi poin C). 2. Penerapan <i>Self-Evaluation</i>: Konselor memandu konseli merefleksikan kegagalan dan keberhasilan selama seminggu terakhir. Menyesuaikan strategi jika ada kelemahan. 3. Penerapan <i>Self-Reinforcement</i>: Konseli menyusun daftar <i>self-reward</i> kecil yang sehat untuk setiap pencapaian belajarnya di masa depan.	25 Menit
Penutup	1. Konseli menyampaikan kesimpulan mengenai apa yang telah ia pelajari tentang dirinya selama 3 sesi konseling ini.	10 Menit

Tahap	Aktivitas Konseling	Waktu
-------	---------------------	-------

	2. Konselor memberikan motivasi akhir terkait pentingnya kemandirian belajar. 3. Terminasi: Mengakhiri proses layanan konseling individual secara resmi.	
--	--	--

E. EVALUASI

1. **Evaluasi Proses:** Mengamati antusiasme konseli saat menyusun daftar hadiah/reward untuk dirinya sendiri dan kejujurannya saat mengevaluasi kegagalan.
2. **Evaluasi Hasil:**
 - **Understanding:** Konseli memahami cara kerja *self-reward* dan pentingnya tidak menyalahkan diri sendiri saat gagal, melainkan mengevaluasinya.
 - **Action:** Terbentuknya rencana pemeliharaan perilaku belajar mandiri (Rencana Tindak Lanjut)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama:

Kelas:

A. Refleksi Perubahan (Evaluasi Diri)

- Selama seminggu terakhir, tantangan terbesar saya untuk tetap fokus adalah:
- Hal yang paling membantu saya menahan diri dari membuka aplikasi video pendek adalah:

B. Daftar Penguatan Diri (*Self-Reward*) Jika saya berhasil menyelesaikan target belajar saya hari ini, saya berhak mendapatkan hadiah berupa:

1.
2.

C. Janji Kemandirian "Saya telah belajar cara mengelola pikiran dan perilaku saya. Mulai sekarang, saya adalah pengatur diri saya sendiri. Saya bertanggung jawab atas masa depan saya."

Singaraja, ...2026

Konseli,

Konselor,

(.....)

(Kent Yesaya Irawan)

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING INDIVIDUAL

Topik Masalah: Peningkatan Konsentrasi Belajar (Distraksi Video Pendek)

Pendekatan/Teknik: Konseling Kognitif Behavior / *Self-Management*

Konselor: Kent Yesaya Irawan

Lokasi: SMA Negeri 2 Singaraja

A. IDENTITAS KONSELI

- **Nama (Inisial):**
- **Kelas:**
- **Hari/Tanggal:**

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda centang (✓) pada kolom skor yang paling sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan **setelah** mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling (Sesi 1-3).

- **SS:** Sangat Sesuai (Skor 4)
- **S:** Sesuai (Skor 3)
- **TS:** Tidak Sesuai (Skor 2)
- **STS:** Sangat Tidak Sesuai (Skor 1)

C. PERNYATAAN EVALUASI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
I.	PEMAHAMAN				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
----	------------	----	---	----	-----

	(UNDERSTANDING)				
1.	Saya memahami bahwa durasi video pendek yang cepat melatih otak saya untuk selalu berpindah fokus (<i>fragmentasi perhatian</i>).				
2.	Saya memahami bahwa gangguan digital meningkatkan beban kognitif luar (<i>extraneous load</i>) yang menghambat proses belajar.				
3.	Saya memahami langkah-langkah <i>Self-Management</i>				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
----	------------	----	---	----	-----

	untuk menyaring gangguan dan mempertahankan perhatian.				
4.	Saya memahami pentingnya evaluasi mandiri jika saya mulai kembali kehilangan fokus saat belajar.				
II.	PERASAAN POSITIF (COMFORT)				
5.	Saya merasa lebih percaya diri bahwa saya memiliki kontrol atas penggunaan gawai saya sendiri.				
6.	Saya merasa lega karena memiliki strategi nyata				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
----	------------	----	---	----	-----

	untuk mematikan pemicu distraksi digital.				
7.	Saya merasa optimis dapat mempertahankan konsentrasi belajar dalam jangka waktu yang lebih lama.				
8.	Saya merasa puas dan bangga setiap kali berhasil memberikan <i>self-reward</i> atas pencapaian target fokus saya.				
III.	RENCANA TINDAKAN (ACTION)				
9.	Saya akan tetap menjauhkan				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	atau menonaktifkan ponsel saat memulai sesi belajar yang membutuhkan konsentrasi tinggi.				
10.	Saya akan konsisten mencatat kemajuan belajar saya untuk menjaga keberlanjutan proses belajar yang efektif.				
11.	Saya akan menyelesaikan tugas sekolah sesuai skala prioritas sebelum membuka aplikasi hiburan.				
12.	Saya akan secara mandiri menerapkan				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	teknik fokus ini pada mata pelajaran lain yang saya anggap sulit.				

D. PEDOMAN PENGOLAHAN SKOR

1. Penentuan Nilai Akhir: Nilai Akhir = $\frac{\text{Total Skor Perolehan}}{48} \times 100\%$

2. Kategori Hasil Keberhasilan Layanan:

- **81% – 100% : Sangat Berhasil** (Konseli menunjukkan perubahan kognitif dan perilaku yang sangat signifikan).
- **61% – 80% : Berhasil** (Konseli mampu mengelola konsentrasi secara mandiri dengan baik).
- **41% – 60% : Cukup Berhasil** (Konseli memahami konsep namun masih perlu penguatan dalam tindakan nyata).
- **< 40% : Kurang Berhasil** (Konseli memerlukan intervensi lanjutan atau pendekatan yang berbeda).

Konseli,

(.....)

Lampiran 6 Uji Judges Dosen

INSTRUMEN KONSENTRASI BELAJAR



JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

TAHUN 2026

GRAND TEORI KONSENTRASI BELAJAR

a. Definisi Konsep

Cognitive Load Theory (Sweller, Ayres, & Kalyuga, 2011) menyatakan bahwa kemampuan seseorang dalam belajar sangat bergantung pada kapasitas memori kerja (working memory) yang terbatas. Ketika individu menghadapi beban kognitif yang tinggi akibat distraksi dari luar seperti konsumsi video pendek maka fokus perhatian dan proses penyimpanan informasi ke memori jangka panjang akan terganggu.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian dan pikiran secara terus-menerus pada aktivitas belajar dengan meminimalkan gangguan dari stimulus eksternal maupun internal (Sati & Sunarti, 2021). Dalam konteks Cognitive Load Theory, konsentrasi belajar mencerminkan kemampuan siswa untuk mengelola beban kognitif agar proses belajar berlangsung optimal.

Konseling Cognitive Behavior dengan Teknik Self-Management adalah pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta melatih individu mengatur perilakunya secara mandiri melalui tahapan *self-observation*, *goal-setting*, *self-monitoring*, *self-reinforcement*, dan *self-evaluation* (Komalasari, 2018; Beck, 1964). Teknik ini membantu konseli mengubah pola pikir dan kebiasaan yang menghambat fokus belajar, termasuk kebiasaan menonton video pendek yang berlebihan.

b. Definisi Operasional

Konsentrasi belajar merupakan skor yang diperoleh responden dari kuesioner konsentrasi belajar akibat konsumsi video pendek, yang terdiri atas empat indikator utama, yaitu:

1. Mempertahankan perhatian,
2. Menyaring gangguan,
3. Fokus terhadap tugas belajar, dan
4. Keberlanjutan proses belajar.

Konseling Cognitive Behavior dengan Teknik Self-Management adalah intervensi konseling yang membantu konseli mengembangkan kemampuan mengontrol perilaku, khususnya dalam mengatur waktu belajar dan mengurangi distraksi dari video pendek. Prosedur pelaksanaannya meliputi tahapan:

Self-observation (pengamatan diri terhadap kebiasaan belajar dan penggunaan media),

Goal-setting (menetapkan tujuan fokus belajar),

Self-monitoring (mencatat tingkat konsentrasi dan distraksi),

Self-reinforcement (pemberian penguatan diri ketika berhasil fokus), dan

Self-evaluation (mengevaluasi keberhasilan pengendalian diri).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar adalah kuesioner Konsentrasi Belajar Akibat Konsumsi Video Pendek dengan 40 butir pernyataan. Skala pengukuran menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu:

4 = Sangat Sesuai (SS),
 3 = Sesuai (S),
 2 = Kurang Sesuai (KS),
 1 = Sangat Tidak Sesuai (STS).

Variabel	Indikator	+	-
	Mempertahankan Perhatian	1,2,3,4,5	6, 7, 8, 9, 10
	Menyaring gangguan	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20
	Fokus pada Tugas	21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29, 30
	Keberlanjutan Belajar	31, 32, 33, 34, 35	36, 37, 38, 39, 40

Total	20	20
-------	----	----

c.

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan cermat dan berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda. Gunakan skala berikut:

4	=	Sangat Sesuai	(SS)
3	=	Sesuai	(S)
2	=	Kurang Sesuai	(KS)
1	=	Sangat Tidak Sesuai	(STS)

No	Indikator	Jenis Item	Pernyataan	SS (4)	S (3)	KS (2)	STS (1)
1	Mempertahankan Perhatian	+	Saya dapat fokus belajar meskipun ada notifikasi dari media sosial.				
2	Mempertahankan Perhatian	+	Saya mampu tetap memperhatikan pelajaran tanpa tergoda membuka video pendek.				
3	Mempertahankan Perhatian	+	Saya bisa menyimak				

			penjelasan guru hingga akhir tanpa kehilangan fokus.				
4	Mempertahankan Perhatian	+	Saya tetap konsentrasi meski ponsel saya berada di dekat saya.				
5	Mempertahankan Perhatian	+	Saya bisa menahan diri untuk tidak membuka TikTok saat belajar.				
6	Mempertahankan Perhatian	-	Saya sering terganggu oleh keinginan membuka video pendek saat belajar.				
7	Mempertahankan Perhatian	-	Saya mudah kehilangan fokus karena memikirkan video yang baru saya tonton.				

8	Mempertahankan Perhatian	-	Saya tidak bisa berkonsentrasi lama setelah menonton video pendek.				
9	Mempertahankan Perhatian	-	Saya lebih memilih menonton video pendek dibandingkan mendengarkan guru.				
10	Mempertahankan Perhatian	-	Saya sering menunda belajar karena ingin melihat konten baru.				
11	Menyaring Gangguan	+	Saya mampu mengabaikan distraksi dari media sosial ketika belajar.				
12	Menyaring Gangguan	+	Saya bisa menutup aplikasi video pendek selama waktu belajar.				

13	Menyaring Gangguan	+	Saya berusaha mengatur waktu agar belajar tidak terganggu oleh video pendek.				
14	Menyaring Gangguan	+	Saya mematikan notifikasi ponsel ketika belajar.				
15	Menyaring Gangguan	+	Saya fokus pada tugas walau teman membahas konten media sosial.				
16	Menyaring Gangguan	-	Saya tidak bisa berhenti memikirkan video pendek yang saya tonton.				
17	Menyaring Gangguan	-	Saya sering membuka TikTok di sela waktu belajar.				
18	Menyaring Gangguan	-	Saya sulit berhenti men-scroll video pendek meskipun sudah				

			waktunya belajar.				
19	Menyaring Gangguan	-	Saya tidak bisa menolak ajakan teman untuk menonton video pendek saat belajar.				
20	Menyaring Gangguan	-	Saya sering mengecek media sosial meskipun sedang belajar.				
21	Fokus terhadap Tugas Belajar	+	Saya bisa menyelesaikan tugas tanpa terganggu oleh ponsel.				
22	Fokus terhadap Tugas Belajar	+	Saya dapat membaca materi pelajaran dengan penuh perhatian.				
23	Fokus terhadap Tugas Belajar	+	Saya mampu mengerjakan latihan tanpa terganggu				

			membuka aplikasi video.				
24	Fokus terhadap Tugas Belajar	+	Saya tetap fokus belajar walau mendengar suara dari ponsel.				
25	Fokus terhadap Tugas Belajar	+	Saya bisa berkonsentrasi penuh ketika mengerjakan PR.				
26	Fokus terhadap Tugas Belajar	-	Saya sering membuka video pendek di tengah-tengah belajar.				
27	Fokus terhadap Tugas Belajar	-	Saya sulit menyelesaikan tugas karena waktu habis untuk menonton video.				
28	Fokus terhadap Tugas Belajar	-	Saya lebih fokus pada konten di ponsel daripada tugas sekolah.				

29	Fokus terhadap Tugas Belajar	-	Saya kehilangan semangat belajar setelah terlalu lama menonton video.				
30	Fokus terhadap Tugas Belajar	-	Saya mudah terdistraksi oleh suara video pendek dari sekitar.				
31	Keberlanjutan Proses Belajar	+	Saya belajar dengan konsisten setiap hari tanpa terpengaruh media sosial.				
32	Keberlanjutan Proses Belajar	+	Saya dapat mengatur jadwal belajar meski sering menggunakan media sosial.				
33	Keberlanjutan Proses Belajar	+	Saya berkomitmen untuk membatasi waktu menonton video pendek.				

34	Keberlanjutan Proses Belajar	+	Saya bisa kembali fokus dengan cepat setelah menonton video pendek.				
35	Keberlanjutan Proses Belajar	+	Saya memiliki motivasi belajar yang tinggi meski sering menggunakan gawai.				
36	Keberlanjutan Proses Belajar	-	Saya lebih suka menonton video pendek daripada membaca buku pelajaran.				
37	Keberlanjutan Proses Belajar	-	Saya sering menunda waktu belajar karena keasyikan menonton video.				
38	Keberlanjutan Proses Belajar	-	Saya merasa malas belajar setelah lama menonton video.				

39	Keberlanjutan Proses Belajar	-	Saya sering tidak menyelesaikan sesi belajar karena membuka media sosial.				
40	Keberlanjutan Proses Belajar	-	Saya kesulitan mempertahankan rutinitas belajar akibat kebiasaan menonton video pendek.				



LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

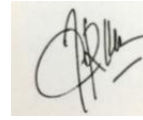
No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		

22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		



Singaraja, 21 Oktober 2025

Judges II,



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd.,M.Pd.

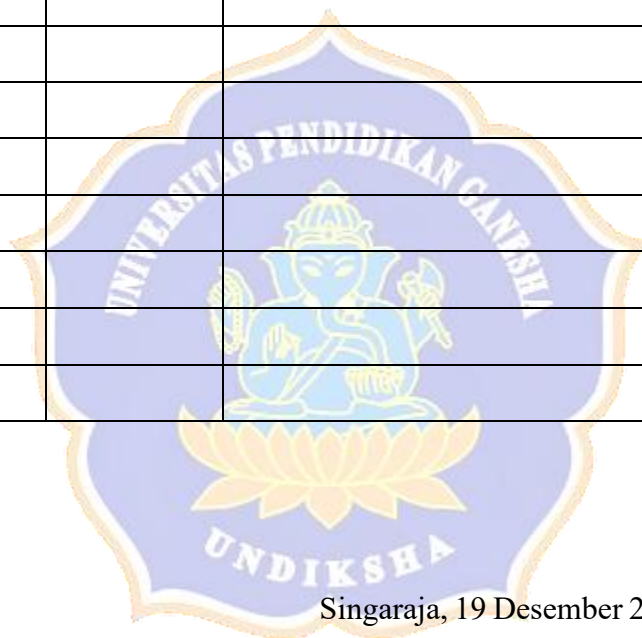
NIP. 199202162019032021



LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

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, 19 Desember 2025

Judges I,

Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd

NIP. 198605192008122003

Lampiran 07: Hasil Uji Penelitian

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kontrol	.257	5	.200 [*]	.826	5	.130
Eksperimen	.305	5	.145	.790	5	.067

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.139	1	8	.719
	Based on Median	.011	1	8	.921
	Based on Median and with adjusted df	.011	1	5.995	.922
	Based on trimmed mean	.106	1	8	.754



Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	.139	.719	.577	8	.580	5.400	9.352	-16.166	26.966
	Equal variances not assumed			.577	7.425	.581	5.400	9.352	-16.460	27.260

Lampiran 08: Tabel Populasi Lengkap Kuesioner Awal

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
1	Komang Yogi Trianta Saputra	XI.L	110	Populasi Umum
2	I Putu Ananda Satya Krtawidya	XI.K	115	Populasi Umum
3	Hafiz Rizky Putera Bagaskara	XI.K	105	Populasi Umum
4	Ida Bagus Kade Bisma	XI.K	108	Populasi Umum
5	Putu Dika Pradipta	XI.K	102	Populasi Umum
6	Kadek Agus Suartawan	XI.K	98	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
7	I Gusti Agung Ayu Cintya Maha Dewi	XI.K	77	Kelompok Kontrol
8	Putu Angga Apriana	XI.K	71	Kelompok Kontrol
9	Kadek Desta Restu Sumarjaya	XI.K	120	Populasi Umum
10	Kt Werdhi Susila Putra	XI.K	104	Populasi Umum
11	Gede Ferdy Pratama	XI.K	105	Populasi Umum
12	Ketut Lestari Oktariani	XI.K	112	Populasi Umum
13	Komang Khanaya	XI.K	110	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
14	Gusti Made Dodhy Wardana	XI.K	101	Populasi Umum
15	Komang Pratama	XI.K	95	Populasi Umum
16	Putu Rhesya Dharma Ananta	XI.K	118	Populasi Umum
17	Luh Putu Darmi Febriyanti	XI.K	109	Populasi Umum
18	Putu Nia Oktaviani	XI.K	111	Populasi Umum
19	Ketut Ira Puspayani	XI.K	114	Populasi Umum
20	Kadek Fuan Suci Yutianti	XI.K	103	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
21	Putu Ayu Eva Cahyanti	XI.K	121	Populasi Umum
22	Komang Ari Puspa Yana	XI.K	106	Populasi Umum
23	Putu Nova Wahyudinata	XI.K	99	Populasi Umum
24	Komang Krisna Dewi	XI.K	108	Populasi Umum
25	Komang Khrisna Wiweka Sedana	XI.K	116	Populasi Umum
26	I Komang Devan Abdi Mas Sujaya	XI.L	100	Populasi Umum
27	Komang Perdi Pratama	XI.K	76	Kelompok Eksperimen

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
28	Celvin Ahmad Raihan	XI.K	115	Populasi Umum
29	Kadek Teguh Supartayasa	XI.K	107	Populasi Umum
30	Mario Arinoka Todang	XI.K	119	Populasi Umum
31	Ketut Darmawan	XI.K	113	Populasi Umum
32	Ketut Suwi Marta Yoga	XI.L	105	Populasi Umum
33	Luh Putu Ayu Meitha Aryani	XI.L	122	Populasi Umum
34	Komang Ani Susiantini	XI.L	108	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
35	Made Restu Suardani	XI.L	110	Populasi Umum
36	Ni Made Shilvhia Dewi Yani	XI.L	117	Populasi Umum
37	Putu Dhika Febryan Pratama	XI.L	125	Populasi Umum
38	Gede Aldi Saputra	XI.L	74	Kelompok Eksperimen
39	Arif Amrulloh Chudsye Abrianto	XI.L	114	Populasi Umum
40	Kadek Queensa Candani Mahayani	XI.L	109	Populasi Umum
41	Kadek Wirahadi Kusuma Putra	XI.L	102	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
42	Gede Rudi Wira Dharma	XI.L	100	Populasi Umum
43	Gede Dhita Yana	XI.L	72	Kelompok Eksperimen
44	Kadek Satya Abhimanyu A.P	XI.L	111	Populasi Umum
45	Luh Sintia Dewi	XI.L	110	Populasi Umum
46	Putu Revan Christian Nanda	XI.L	106	Populasi Umum
47	Gede Saka Raditya Putra	XI.L	73	Kelompok Kontrol
48	I Nyoman Padma Restu Sastradi Putra	XI.L	115	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
49	Putu Meilia Tina	XI.L	104	Populasi Umum
50	Made Riko Wibawa	XI.L	118	Populasi Umum
51	Dewa Ayu Puja Narayani	XI.L	120	Populasi Umum
52	Ni Kadek Anggita Hanira Adriyani	XI.L	112	Populasi Umum
53	Daffa Rizky Ramadhan	XI.L	103	Populasi Umum
54	Desak Made Merisa Nindia	XI.L	116	Populasi Umum
55	Bernadetha Aurellia D	XI.L	107	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
56	Ni Luh Diana Maharani	XI.L	109	Populasi Umum
57	I Komang Raima Gitayana	XI.L	111	Populasi Umum
58	Putu Lanang Sadhu Dharmawan	XI.L	75	Kelompok Eksperimen
59	I Kadek Soni Arta Yasa	XI.L	79	Kelompok Kontrol
60	Putu Rama Satya Pradipa	XI.L	113	Populasi Umum
61	I Putu Wijana Sagita Pratama	XI.L	105	Populasi Umum
62	Kadek Dea Andriani	XI.L	108	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
63	Gede Martin Ari Lestiawan	XI.L	75	Kelompok Kontrol
64	Ketut Andika Putra	XI.K	78	Kelompok Eksperimen
65	Kadek Tri Khrisna M.P	XI.L	110	Populasi Umum
66	Made Dris Tirta Yasa	XI.L	117	Populasi Umum
67	Putu Buda Sri Astini	XI.L	112	Populasi Umum
68	Ketut Kayla Juliantini	XI.K	106	Populasi Umum
69	Kadek Floransa Brimanta	XI.K	124	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
70	Ketut Deska Ari Sastrawan	XI.D	101	Populasi Umum
71	Kadek Indah Maharani	XI.D	109	Populasi Umum
72	Komang Gisela Sawitri	XI.D	115	Populasi Umum
73	Ni Putu Tiara Dita Putri Ariawan	XI.D	118	Populasi Umum
74	Isa Dafa Mahendra	XI.D	120	Populasi Umum
75	Luh Putu Novi Antari	XI.D	104	Populasi Umum
76	Kadek Dwie Safiriani	XI.D	111	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
77	Thalia Tesalonika Br. Ginting	XI.D	113	Populasi Umum
78	Desak Putu Andani Pradnya Dewi	XI.D	119	Populasi Umum
79	Ni Komang Sheila Triana Pradnyaswari	XI.D	108	Populasi Umum
80	Komang Devi Gayatri	XI.D	102	Populasi Umum
81	Ni Ketut Wilda	XI.D	116	Populasi Umum
82	Putu Risma Pradnya Dewi	XI.D	121	Populasi Umum

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Keterangan
83	Syiva Pricilla Rahmania	XI.D	125	Populasi Umum
84	Komang Suhardisana	XI.D	105	Populasi Umum
85	Elena Gloria Velerie	XI.D	114	Populasi Umum
86	I Kadek Widhi Muliarta	XI.D	107	Populasi Umum



Lampiran 09: Sampel data Siswa

LAMPIRAN: LEMBAR KONTRAK TARGET BELAJAR

Nama: Kent Yesaya Irawan Kelas: XI (L)

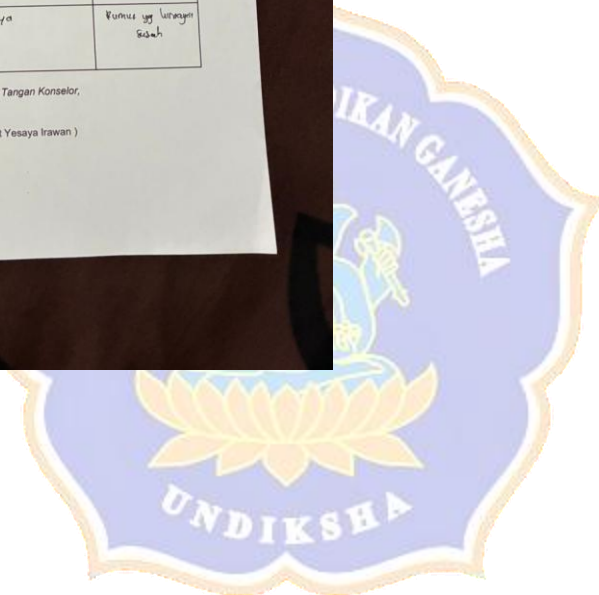
Target Fokus Saya: "Saya akan belajar selama 150... menit tanpa menyentuh ponsel. Setelah target tercapai, saya boleh beristirahat selama 5 menit."

Tabel Pemantauan Mandiri:

Hari	Mata Pelajaran	Target Tercapai? (Ya/Tidak)	Hambatan Utama yang Muncul
Senin	- Biologi	Ya	Kurang ingat waktu
Selasa	- Pictu	Ya	Pertemuan produk masalah
Rabu	- Geografi	Ya	Melakukan ulup susah
Kamis	- Pjok	Ya	Gemakan yg susah
Jumat	- Ekonomi	Ya	Komis yg lumayan susah

Tanda Tangan Konseli,
(...ket... Kent Yesaya Irawan...)

Tanda Tangan Konselor,
(Kent Yesaya Irawan)



III. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) 1

Nama: R. Eka Andika Dika

Kelas: XI-L

Bagian A: Peta Distraksi Diri

Tuliskan sejujur-jujurnya kondisi Anda saat ini.

1. Dalam sehari, berapa jam rata-rata Anda menghabiskan waktu di aplikasi video pendek (TikTok/Reels/Shorts)?
2. Di jam berapa biasanya Anda merasa paling sulit menahan diri untuk tidak membuka HP?
3. Apa perasaan yang muncul saat Anda mencoba belajar tanpa HP selama 30 menit?
4. Ketika Anda membuka video pendek di tengah waktu belajar, apakah itu karena Anda membutuhkan istirahat, atau karena Anda ingin menghindari tugas yang terasa sulit/membosankan? Jelaskan alasannya.
5. Sebutkan satu tindakan fisik paling sederhana (misalnya: menaruh HP di laci, mematikan paket data) yang menurut Anda paling ampuh untuk mencegah Anda menyentuh HP selama 30 menit ke depan, namun selama ini jarang Anda lakukan. Mengapa tindakan itu sulit dilakukan?

1. Saya banyak menonton media sosial sekitar 3 jam tetapi itu di sela-sela kegiatan saya.

2. Di malam hari.

3. Perasaan saya saat mencoba tidak bermain hp itu bosan.

4. membutuhkan waktu istirahat / jeda.

5. menahan hp secara fisik daya.



RIWAYAT HIDUP



Penulis, **Kent Yesaya Irawan**, lahir di Jakarta pada **2 Mei 2004** dan merupakan anak dari **Bapak Ir. Ade Irawan dan Ibu Sung Vivi Susanti**. Penulis bertempat tinggal di **Metland Cileungsi Sektor 6 FH 1 No. 31**. Penulis menempuh pendidikan dasar di **SD Strada Kampung Sawah** dan menyelesaikannya pada tahun **2016**. Pendidikan selanjutnya ditempuh di **SMP Strada Nawar** dan diselesaikan pada tahun **2019**.

Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan di **SMA Pangudi Luhur 2 Servasius Bekasi** dengan mengambil jurusan **Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)** dan menyelesaikan pendidikan pada tahun **2022**. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di **Universitas Pendidikan Ganesha**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling**, Jurusan **Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan**, Fakultas Ilmu Pendidikan.

Selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha, penulis memperoleh berbagai pengalaman akademik dan nonakademik. Penulis melaksanakan **kegiatan magang di SMA Negeri 2 Singaraja** sebagai bagian dari pengalaman praktik dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Selain itu, penulis berkesempatan mengikuti **2nd SDGs Bootcamp di Tarlac Agricultural University, Filipina**, sebagai bagian dari program internasional yang memberikan pengalaman belajar dan berinteraksi dalam lingkungan multikultural.

Penulis juga memperoleh pengalaman internasional sebagai **Guru Bahasa Indonesia bagi Penutur Asing (BIPA)** di Canberra, Australia, melalui program **Indonesia Teaching Assistant** yang diselenggarakan bersama **KBRI Canberra**. Dalam program tersebut, penulis berkesempatan membantu pembelajaran Bahasa Indonesia sekaligus memperkenalkan budaya Indonesia kepada peserta didik di lingkungan pendidikan Australia.

Melalui berbagai pengalaman pendidikan, praktik, organisasi, dan program internasional yang telah dijalani, penulis memperoleh pengetahuan serta pengalaman yang mendukung pengembangan kompetensi dalam bidang Bimbingan dan Konseling maupun dalam berinteraksi di lingkungan pendidikan yang lebih luas.

Pada tahun **2026**, penulis telah menyelesaikan pendidikan pada Program Studi **Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha**.

