Lampiran 1

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**(Konseling Kelompok)**

Nama sekolah : MAS TPI Rambung Sialang

Kelas : XI

Tahun Ajaran : 2018-2019

A.Topik Pembahasan : Mengenai stres dalam belajar

B.Bidang bimbingan : Sosial dan pribadi

C.Jenis Layanan : Konseling Kelompok

D.Fungsi layanan : Pemahaman

E.Tujuan

- Untuk mengurangi stres dalam belajar

F.Sasaran

- Kelas/semester : XI/1

- Jumlah anggota : 10 orang

G. Uraian kegiatan

1. Tahap Pembentukan

a. Menyampaikan salam

b. Mengenalkan anggota kelompok

c. Berdo’a

d. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

e. Menjelaskan tujuan konseling kelompok

f. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok

g. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok

h. Mengajak anggota kelompok berjanji

2. Tahap kegiatan

a. Menyampaikan pada anggota untuk menyelesaikan masalah

b. Berdiskusi tentang masalah yang akan di cari solusinya

c. Menetakan masalah yang akan di beri solusinya

d. Mempersilahkan anggota yang masalahnya dibahas untuk memutus

kan solusi

e. Menyimpulkan solusi yang di bahas

3. Tahap Pengakhian

a. Menampaikan kegiatan akan berakhir

b. Membahas kegiatan lanjutan

c. Mengemukakan pesan dan kesan

d. Membuat permainan

e. Ucapan terima kasih

f. Berdo’a

g. Bersalaman sesama anggota

H.Waktu Pelaksanaan : 2X 45 Menit

I. Hari/Tanggal pelaksanaan :

J. Tempat Pelaksanaan : Ruang Pramuka

.Metode layanan : Diskusi dan tanya jawab

L.Penyelenggara layanan : SULISKA (Peneliti)

M.Pihak yang diikut sertakan : Guru BK

N. Alat perlengkapan : Absen,RPL

O. Rencana penilaian :

LAISEG : Ungkapan dari siswa tentang bagaimana

Perasaan mereka setelah melakukan

Konseling kelompok

P. Catatan khusus

Diketahui Oleh Rampah, Agustus 2018

Guru BK Peneliti

Mardhiatun Nisa S.Pd Suliska

NPM:141484175

Lampiran 2

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**(Konseling Kelompok)**

Nama sekolah : MAS TPI Rambung Sialang

Kelas : XI

Tahun Ajaran : 2018-2019

A.Topik Pembahasan : Meningkatkan konsentrasi belajar

B.Bidang bimbingan : Sosial dan pribadi

C.Jenis Layanan : Konseling Kelompok

D.Fungsi layanan : Pemahaman

E.Tujuan

- Siswa diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajarnya

- Dengan berkonsentrasi siswa lebih mudah untuk memahami pelajaran.

F.Sasaran

- Kelas/semester : XI/1

- Jumlah anggota : 10 orang

G. Uraian kegiatan

1. Tahap Pembentukan

a. Menyampaikan salam

b. Mengenalkan anggota kelompok

c. Berdo’a

d. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

e. Menjelaskan tujuan konseling kelompok

f. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok

g. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok

h. Mengajak anggota kelompok berjanji

2. Tahap kegiatan

a. Menyampaikan pada anggota untuk menyelesaikan masalah

b. Berdiskusi tentang masalah yang akan di cari solusinya

c. Menetakan masalah yang akan di beri solusinya

d. Mempersilahkan anggota yang masalahnya dibahas untuk memutus

kan solusi

e. Menyimpulkan solusi yang di bahas

3. Tahap Pengakhian

a. Menampaikan kegiatan akan brakhir

b. Membahas kegiatan lanjutan

c. Mengemukakan pesan dan kesan

d. Membuat permainan

e. Ucapan terima kasih

f. Berdo’a

g. Bersalaman sesama anggota

H.Waktu Pelaksanaan : 2X 45 Menit

I. Hari/Tanggal pelaksanaan :

J. Tmpat Pelaksanaan : Ruang Kelas

K.Metode layanan : Diskusi dan tanya jawab

L.Penyelenggara layanan : SULISKA (Peneliti)

M.Pihak yang diikut sertakan : Guru BK

N. Alat perlengkapan : Absen,RPL

O. Rencana penilaian :

LAISEG : Ungkapan dari siswa tentang bagaimana

Perasaan mereka setelah melakukan

Konseling kelompok

P. Catatan khusus

Diketahui Oleh Rampah, Agustus 2018

Guru BK Peneliti

Mardhiatun Nisa S.Pd Suliska

NPM:141484175

**Tips Konsentrasi Belajar Dengan Baik**

Belajar dengan tekun dan disiplin memang baik.Tapi akan lebih baik jika kamu beljar dengan cerdas.Belajar dengan cerdas akan sangat menunjang keberhasilan studimu. Dalam tips ini diuraikan hal-hal apa saja yang akan kamu lakukan agar bisa mulai belajar dengan cerdas dan berhasil.

1. Belajar sambil mendengarkan musik

Berbagai penelieian yang dilaksanakan menunjukan adanya hubungan antara pengaruh musik dan peningkatan prestasi belajar.Musik membuat kamu mengalir,merangsang pikiran untuk berkonsentrasi pada apa yang sedang kamu pelajari atau kerjakan. Idealnya kamu mendengarkan musik klasik atau instrumentalia yang sangat santai,tapi kalau kamu tidak bisa menikmatinya putarlah musik kesayangan.

1. Ciptakan suasana ruang belajarmu senyaman mungkin supaya kamu betah berada disana kalau memungkinkan,hiasilahdengan gambar-gambar pilihan atau kata-kata yang bisa memberimu motivasi.Boleh menggantungkan poster idolamu,kekasihmu,atau piagam penghargaan yang pernah kamu raih.Perhatikan juga ventilasi udara agar kamu tidak merasa kepanasan atau kedinginan.Aturlah penerangan agar sesuai dengan keperluanmu,tidak usah terlalu redup dan tidak pula menyilukan.
2. Aturlah waktu belajarmu seefisien mungkin.Biasakanlah untuk belajar setiap hari pada jadwal yang telah kamu tetapkan.Hindari kebiasaan menumpuk tugas yang perlu dikerjakan sampai menjelang batas akhir waktu yang ditetapkan.Hentikanlah sistem kebut semalam.Cara belajar seperti itu akan membentuk kamu menjadi pribadi yang harus ditekan untuk bergerak.Pola ini biasanya akan berlanjut ketika kamu sudah memasuki dunia krja dan bisa menghambat peningkatan karirmu kelak.
3. Belajar dengan aktif.Jangan puas hanya menjadi pelajar yang teoritis saja.Hasil belajarmu akan lebih optimal kalaunkamunbelajar sambil mempraktekan apa yang kamu elajari.Sistem belajar sambil praktek sudah terbukti berhasil di terapkan dalam banyak pendidikan normalseperti kursus bahasa, mengemudi,menjahit.Prinsipnya berlaku untuk bidang apapun yang kamu pelajari,termasuk bicara di depan umum,belajar berdansa san berenang.
4. Belajar dengan minat yang besar agar kualitas dan hasil belajarmu lebih optimal.Dengan minat yang tinggi kamuakan bersemangat menggali berbagai sumber untuk mendapat informasi yang berhubungan dengan materi yang kamu pelajar.Itulah alasannya mengapa sebaiknya kamu kuliah di bidang yang benar-beanar kamunminati.Kalau kamu sangat menyukai teknik, mungkin kamu akan mengalamimasalah jika kamu harus kuliah ekonomidan sebagainya.Tapi jika kamu sudah terlanjur salah mengambil jurusan, atau berad ditempat yang kamu kurang sukai maka cobalah untuk menyukainya. Milikilah rasa tanggung jawab terhadap sesuatu yang telah kamu ambil atau putuskan.Namun terkadang minat juga bisa muncul dari penyesuaian diri,percyalah tidak ada ilmu yang tak bermanfaat.
5. Pelajarilah teknik belajar yang efektif agar kamu bisa belajar dengan waktu yang relatif singkat tapi dengan hasil yang lebih memuaskan.Sebagai contohteknik penyebaran waktu mengajarkan bahwa lebih baik kamu belajar 3 kali 1jam dari pada 1kali 3jam.
6. Pelajarilah teknik membaca cepat agar kamu bisa membaca dengan kecepatan tinggidan dengan pemahaman yang tinggi pula.Ini adalah kemampuan vital bagi kamu yang hidup di daerah digital dan informasi.Dengan daya baca berkecepatan tinggi,syukur-syukur bisa membaca bisa membaca dengan mata hati pula,sehingga arus informasi yang deras tidak akan menenggelamkan kamu,tapi justru melejitkan kamuuntuk meraih kberhasilan.
7. Pelajarilah teknik mengingat dengan memanfaatkan kata kunci atau akronim.Dengan kemampuan ini daya ingatmu akan dipertajam sehingga kamu bisa mengingat bahan peajaran dengan cepat dan akurat.Banyak teknik mengingat yang sudah teruji prajktis yang dapat dipelajari untuk meningkatkan daya ingat,daya konsentrasi dan memacu potensi belajar.
8. Pelajarilah teknik menulis.Dengan kemampuan ini kamu akan mengalami kesulitan untuk melakukan kegiatan tulis menulis secara sistematis dan mudah dipahami,baik berupa laporan, skripsi, artike.Keahlian menulis sangat diperlukan dalam dunia kerja juga akan memungkinkan kamu untuk menjadi penulis buku dan wartawan.
9. Pelajarilah cara berpiki yang logis,rasional dan objektif.Meskipun pikiran kamu lebih hebat dari komputer,mungkin baru sebagian saja dari otakmuyang kamu manfaatkan.Berkat jasa para ilmuan sekarang otak kamu bisa dilatih untuk memacu potensimu yang luar biasa sehingga kamu bisa lebih berprestasi dalam studi dan sukse dalam hidup.

**Hambatan Berkonsentasi**

* Belum memiliki tujuan
* Kekurangan minat terhdap suatu tugas
* Urusan atau pikiran-pikiran kecil yang melintas dalam otak sehingga memecahkan perhatian
* Tidak percaya terhadap kemampuan diri sendiri
* Kondisi fisik yang lemah dan bosan