PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 TANJUNG
Jl. Cemara No. 7☎ (0283) 877490 / fax (0283) 877122 Tanjung – Brebes

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen	:	Layanan Dasar
Bidang Layanan	:	Pribadi
Topik / Tema Layanan	:	Aku Bisa Mengatur Waktu
Kelas / Semester	:	7 / Ganjil
Alokasi Waktu	:	2 x 40 menit

A.	**Tujuan Layanan** 1. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengatur kegiatan sehari-hari 2. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengatur waktu belajar
B.	**Metode, Alat dan Media** 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Aku Bisa Mengatur Waktu
C.	**Langkah-langkah Kegiatan Layanan** **1. Tahap Pendahuluan/Apersepsi (5 Menit)** 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a. 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ***ice breaking.*** (Mencairkan kebekuan di kelas) **2. Tahap Inti (30 menit)** 2.1. Guru BK menayangkan **media slide power point** yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. 2.2. Peserta didik memperhatikan, mengamati **tampilan video** yang terkait dengan "Betapa Berharga dan Mahalnya Waktu" 2.3. Guru BK mengajak **curah pendapat dan tanya jawab** setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. 2.4. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang materi yang disampaikan. 2.5. Peserta didik diminta untuk memuat kelompok (1 kel. : 5 – 6 orang). Guru BK mengajak peserta didik untuk bermain dengan judul "Toples Waktu" (Lihat di deskripsi materi) 2.6. Peserta didik merefleksikan pengalaman yang diperolah dari permainan dinamika kelompok, kemudian berbagi pengalaman dengan peserta didik lainnya **3. Tahap Penutup** 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik agar **dapat mengatur waktu dalam kehidupan sehari-hari** 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
D.	**Evaluasi** 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui *link google form.*

Tanjung, 14 Juli 2021

Mengetahui
Kepala SMPN 1 Tanjung

Guru BK

Mulyaningsih, S.Pd, M.Pd.
NIP 19670228 198903 2 008

Umu Farikhah, S.Pd.
NIP 19860827 201101 2 001

1. URAIAN MATERI

AKU BISA MENGATUR WAKTU

Mengatur Kegiatan Sehari-hari

Adalah sangat disayangkan apabila waktu yang kita miliki terbuang percuma. Apalagi bagi anak-anak dalam usia remaja, karena banyak hal yang dilakukan dalam menggali sebanyak mungkin potensi yang dimiliki sehingga kelak berguna bagi kesejahteraan hidup dimasa mendatang. Namun banyak remaja yang tidak tahu bagaimana memanfaatkan waktu seefektif mungkin. Terbukti masih banyak anak yang terihat melakukan kegiatan-kegiatan yang semestinya tidak perlu dilakukan.Yakni kegiatan yang berbau iseng yang menunjukkan ketidak tahuan mereka cara menggunakan waktu luang secara tepat. Untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara tepat, maka perlu adanya jadwal kegiatan yang disusun sehingga apa yang dilakukan tidak tanpa tujuan. Pada hakekatnya kegiatan anak-anak dibagi menjadi 3 (tiga) jenis, yaitu :

1. Kegiatan rumah
2. Kegiatan sekolah
3. Kegiatan sosial

Kegiatan rumah mencakup mengenai kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kewajiban anak sebagai anggota keluarga, membantu kesibukan orang tua di rumah, antara lain : memberesi pekerjaan rumah tangga sehingga dapat meringankan kesibukan orang tua sekaligus menunjukkan darma bakti kita terhadap orang tua. Namun yang perlu diinggat disini bahwa, jangan sampai kegiatan membantu pekerjaan orang tua ini menyita waktu dan tenaga anak sehingga menyebabkan kegiatan lain yang semestinya diselesaikan anak menjadi terganggu. Kegiatan sekolah mencakup 2 hal yaitu :

a. Kegiatan intra kurikuler, yaitu kegiatan belajar mengajar
b. Kegiatan ekstra kurikuler, yaitu kegiatan sekolah yang berkaitan dengan pengembangan dan minat anak terhadap bidang ketrampilan tertentu, misalnya : bidang kesenian, kepramukaan, dan sebagainya.

Disamping dua kegiatan tersebut masih terdapat satu kegiatan sekolah yang harus diselesaikan oleh anak diluar jam pelajaran yakni berupa penyelesaian tugas-tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran tertentu, misalnya: pemberian tugas pekerjaan rumah (PR).

Kegiatan sosial mencakup kegiatan yang berkaitan dengan pengembangan pribadi anak sebagai mahluk sosial. Kegiatan ini antara lain meliputi pergaulan anak dengan teman-temannya.

Kegiatan-kegiatan tersebut perlu dijaga kelangsungannya dan jangan sampai antara kegiatan yang satu mengganggu kegiatan yang lain sehingga semuanya bisa saling mendukung mewujudkan satu keberhasilan anak, baik dalam status sebagai siswa maupun sebagai anggota keluarga dan masyarakat. Karena anak masih dalam status sebagai siswa yang tugas pokoknya belajar (menimba ilmu) demi persiapan masa depannya, maka kegiatan utama yang perlu diselesaikan dan memperoleh perhatian yang paling besar adalah meyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan sekolah. Dengan demikian dalam pembuatan jadwal kegiatan sehari-hari pembagian porsi waktu terbanyak adalah menyelesaikan kegiatan sekolah. Sebagai contoh jadwal kegiatan anak adalah sebagai berikut :

WAKTU	KEGIATAN
04.00	Bangun pagi, menunaikan sholat subuh (bagi mereka yang menjalankan) dilanjutkan dengan membantu pekerjaan orang tua.
05.30- 06.00	Berolah raga
06.00- 06.30	Persiapan berangkat sekolah

07.00- 13.30	Melakukan kegiatan belajar di sekolah
13.30- 15.30	Istirahat siang
15.30- 17.00	Kegiatan ekstra kurikuler di sekolah atau kegiatan karang taruna
17.00- 18.30	Kegiatan membantu orang tu
19.00- 21.00	Belajar
21.00- 04.00	Tidur

Mengatur Waktu Belajar

Jadwal kegiatan tersebut berlangsung selama hari masuk sedangkan pada saat libur kegiatan sekolah bisa diganti dengan kegiatan rekreasi atau membantu orang tua menurut keadaan. Apabila jadwal kegiatan yang telah disusun tersebut ditaati pelaksanaannya secara disiplin maka kecil kemungkinan bagi anak melakukan kegiatan iseng yang hanya menimbulkan keresahan.

Kegiatan belajar merupakan kegiatan utama bagi seorang belajar. Untuk memperoleh prestasi belajar yang tinggi harus didukung dengan kegiatan belajar yang rutin dengan frekuensi yang tetap. Hukum Jost mengemukakan bahwa belajar empat hari masing-masing satu jam lebih efektif dari pada 4 jam dalam 1 hari. Hal ini mengisaratkan kepada kita bahwa bukan masalah banyaknya waktu belajar yang kita perlukan untuk meraih hasil yang maksimal melainkan keajegan dalam belajar yang dibutuhkan dalam memperoleh hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu, perlu kiranya menyiasati bagaimana mengatur waktu belajar sebaik mungkin agar diperoleh hasil belajar yang maksimal.

Pemilihan waktu belajar yang tidak tepat hanya akan menghasilkan kelelahan tanpa dapat menghasilkan prestasi yang diharapkan. Sebagai contoh, apabila kita memilih waktu belajar sehabis menonton acara televisi, misalnya maka kecenderungan mata menjadi lelah dan cepat mengantuk, karena penglihatan telah terforsir pada saat menonton televisi akan semakin tersiksa saat harus membaaa buku pelajaran. Belum masalah kesan yang diperoleh dari isi tayangan televisi yang tidak mustahil akan lebih berkesan dan berpengaruh pada kejiwaan si anak sehingga menghambat daya serap anak pada isi pelajaran yang dibacanya.

Belajar memerlukan suasana yang mendukung, antara lain badan yang segar, udara yang tidak terlalu panas, lingkungan yang tidak terlalu bising serta suasana hati yang tenang. Tidak mungkin seorang anak bisa belajar dengan baik apabila masih terdapat tugas dari orang tua atau dari pihak lain yang dipercayakan kepadanya dan tugas tersebut belum terselesaikan. Demkian pula keadaan ruangan serta lingkungan yang hiruk pikuk akan menyulitkan anak berkonsentrasi pada materi yang dipelajari.

Ada beberapa contoh untuk dapat memilih waktu belajar yang baik antara lain :

- Seusai tidur siang sekitar jam 16.00 sampai jam 17.00
- Seusai subuh sekitar jam 04.30 sampai jam 05.30
- Seusai makan malam sekitar jam 19.00 sampai jam 20.00

Waktu belajar yang efisien antara lain 1 sampai 2 jam. Apabila ingin menambah jam belajar maka harus ada rentang waktu istirahat untuk mengendorkan saraf otak yang terlalu tegang sehingga saat meneruskan belajar tubuh terasa segar kembali.

Berikut ini kiat-kiat mengatur waktu yang ditulis leh Heanne Shay Schummm dalam buku bejudual Sekolah? Siapa Takut ? berikut ini :

1. Tetapkan Prioritas !
   Kalau banyak yang harus dikerjakan, buatlah daftar apa yang harus dan akan dikerjakan. Lalu, urutkan setiap tugas dalam urutan 1,2,3 dan seterusnya menurut tingkat urgensi.
2. Jangan Membenani diri dengan jadwal yang berlebihan !

Lakukanlah perubahan untuk mencapai prestasi secara bertahap. Kalau terlalu banyak yang harus kita lakukan, kita dapat menjadi bingung dengan jadwal tersebut.

3. Luangkah waktu untuk membiasakan diri menjadi teratur !
   Menjadi teratur membutuhkan pembiasaan yang cukup lama.
2. Luangkan waktu untuk refreshing !
   Waktu untuk penyegaran membantu Anda agar tetap sehat secara mental dan fisik.
3. Jangan Menunda-nunda !
   Banyak orang menunda-nunda karena suatu alasan. Mungkin tugas yang mereka hadapi terlalu sulit atau pekerjaan tersebut membuat stress. Apapun penyebabnya, menunda-nunda bisa menjadi kebiasaan buruk.

2. KEGIATAN (ACTIVITY) PESERTA DIDIK

NAMA KEGIATAN : " TOPLES WAKTU "

Tujuan : Peserta didik mampu mengatur waktu dan memprioritaskan apa yang penting dan perlu dilakukan segera.

Bahan : bola pingpong, butiran beras/pasir, toples/bekas aqua gelas dan batu-batu kecil

Prosedur :

a. Peserta didik membuat kelompok, 1 kelompok terdiri dari 5 – 6 orang
b. Peserta didik diminta melakukan sendiri untuk memasukan semua barang-barang yang disediakan ke dalam toples atau aqua gelas
c. Peserta didik diberi waktu 4 – 5 menit
d. Ketika waktu sudah selesai, semua kelompok harus berhenti aktivitasnya.
e. Guru pembimbing memberikan evaluasi permainan.

Evaluasi Permainan

Toples adalah ibarat sejumlah waktu dalam sehari yaitu 24 jam. Bola Pimpong adalah kegiatan utama, seperti belajar, sekolah, les, bimbingan belajar. Butiran belas atau pasir adalah kegiatan selingan seperti, bermain, pergi ke rumah teman, nonton tv, games, dan lain sebagainya. Apabila kita memasukkan butiran beras atau pasir terlebih dahulu maka toples akan terisi dengan jumlah butiran beras atau pasir dan bola pimpong yang sedikit dan masih ada sisa tidak dapat diisi lagi karena sudah penuh. Tetapi apabila memasukan bola pimpong terlebih dahulu, maka bola pimpong dan butiran beras atau pasir yang telah disediakan sesuai ukuran toples akan terisi sampai penuh tanpa ada yang tersisa atau yang tidak terisi.

Dengan demikian dalam kegiatan sehari-hari kita harus mengerjakan yang utama terlebih dahulu kemudian diisi dengan kegiatan selingan sehingga kita dapat memanfaatkan waktu dengan baik.