

**BAHAN MATERI LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
SMK PGRI PASIR SAKTI**

**MODUL / HAND OUT
BIMBINGAN KELOMPOK**



FABRI ANGGRAINI

201502954951

PROGRAM PROFESI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

TAHUN 2020

**BAHAN MATERI
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



Satuan Pendidikan	: SMK PGRI Pasir Sakti
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi Sosial
Jenis Layanan	: Bimbingan Kelompok
Kelas / Semester	: XI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit

A.	Materi/Judul Tema Layana	Pola Hidup Bersih dan Sehat di masa pandemi covid 19
B.	Tujuan Bahan Materi Layanan	<p>Tujuan Umum :</p> <p>Peserta didik/konseli mampu menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat di masa pandemi covid 19</p> <p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu melakukan kebiasaan hidup bersih dan sehat sehari-hari yang dapat mempengaruhi kesehatan di masa pandemi covid 19 2. Peserta didik mampu mengidentifikasi pentingnya pola hidup bersih di masa pandemi covid 19
C.	Intisari Bacaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Pola Hidup Bersih Di Masa Pandemi Covid 19 2. Kiat kiat yang perlu dibiasakan dalam Pola Hidup Bersih dan Sehat di masa pandemi covid 19 3. Pentingnya Pola Hidup Bersih Di Masa Pandemi Covid 19 4. Tips dalam Pola Hidup Sehat
D.	Referensi	<ol style="list-style-type: none"> 1) file:///C:/Users/Kreasi/Downloads/440-2271-1-PB.pdf 2) https://cfns.ugm.ac.id/2020/05/28/pola-hidup-bersih-dan-sehat-di-masa-pandemi-covid-19/ 3) <u>Sumber: KMK No. HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Desease (COVID-19) di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi.</u> 4) https://dinkes.slemankab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-cegah-covid-19.html

Pola Hidup Bersih dan Sehat di masa pandemi covid 19

Pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Tidak cukup hanya mengetahuinya, anda juga harus mempraktekannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

1. kiat kiat yang perlu dibiasakan dalam Pola Hidup Bersih dan Sehat di masa pandemi covid 19

- 1) Pastikan anda dalam kondisi sehat apabila berpergian ke luar rumah
- 2) Selalu gunakan masker
- 3) Selalu menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter
- 4) Saat memasuki tempat umum, seperti kantor, mall, dan restoran, usahakan untuk cuci tangan terlebih dahulu selama 20 detik dengan sabun dan air mengalir
- 5) Upayakan menggunakan kendaraan pribadi
- 6) Upayakan membayar secara non tunai. Apabila menerima uang dari orang lain, segera gunakan handsanitizer sesudahnya.
- 7) Selalu bersihkan meja kerja/meja makan dengan disinfektan
- 8) Gunakan siku untuk membuka pintu dan menekan tombol lift Kurangi menyentuh wajah atau mengucek mata dengan tangan.
- 9) Gunakan tissue bersih jika diperlukan
- 10) Saat tiba di rumah, usahakan segera mandi dan mencuci pakaian yang dipakai di luar. Jangan bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum membersihkan diri.
- 11) Jika dirasa perlu, bersihkan handphone, kacamata, tas, dengan disinfektan secara berkala

2. Pentingnya Pola Hidup Bersih Di Masa Pandemi Covid 19

Pada masa Pandemi, ada baiknya mengonsumsi makanan kaya kandungan antioksidan, seperti sayuran dan buah-buahan, untuk membantu proses pencegahan radikal bebas yang dapat mengganggu kerja sistem imunvirus.

Pentingnya PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatankegiatan kesehatan di masyarakat.

3. Tips dalam Pola Hidup Sehat

Berikut beberapa tips dalam pola hidup sehat, diantaranya :

- 1) **Penuhi Konsumsi Protein**
Sebagian sumber protein yang amat baik meliputi ikan, kacang-kacangan, serta daging. tubuh memerlukan protein untuk perkembangan serta ganti beberapa sel yang rusak
- 2) **Hindari Makanan Yang Mengandung Pengawet**
- 3) **Batasilah memakan makanan yang diolah dengan suhu tinggi, serta lama atau dengan pengolahan spesifik yang dapat menyebabkan prokarsinogen** layaknya makanan yang diasinkan, diasap, dibakar, dan dipanggang hingga hangus. ada baiknya Anda mengonsumsi makanan yang sudah direbus.
- 4) **Jauhi Makanan Berlemak**
Kurangi terlampau banyak mengonsumsi makanan gorengan, serta makanan yang memiliki kandungan protein serta lemak yang cukup tinggi seperti makan jeroan.
- 5) **Makan Buah buahan Fresh**
Tahukah anda waktu paling baik makan buah yaitu di antara waktu makan atau sebelum saat makan ? waktu makan buah setelah makan, daya buah cuma dapat disimpan tubuh serta tidak dipakai.
- 6) **Mengawali Program Olahraga**
Dengan Teratur Bila anda tidak memiliki rutinitas berolahraga awalilah dengan latihan mudah serta perlahan-lahan beranjak ke type yang lebih berat. pastikan olahraga yang beri kesegaran, layaknya jalan-jalan saat pagi hari.
- 7) **Mempunyai Lingkungan Yang Sehat** Pola hidup dibentuk oleh lingkungan. jika anda pingin menukar pola hidup mesti diawali dari lingkungan. ubahnya bermakna anda dapat mempunyai banyak rekan untuk berkomitmen mengaplikasikan hidup sehat.

BAHAN MATERI
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021



Satuan Pendidikan	: SMK PGRI Pasir Sakti
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Belajar
Jenis Layanan	: BIMBINGAN KELOMPOK
Kelas / Semester	: XI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit

A.	Materi/Judul Tema Layana	Semangat Belajar Pada Sistem Daring Online
B.	Tujuan Bahan Materi Layanan	<p>Tujuan Umum :</p> <p>Peserta didik/konseli mampu memotivasi diri sendiri untuk lebih semangat belajar pada sistem daring online</p> <p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu Mengidentifikasi perilaku yang menunjukkan semangat dalam belajar 2. Peserta didik mampu Menjelaskan kriteria semangat dalam belajar 3. Peserta didik mampu Mengklasifikasi perilaku belajar aktif di masa pandemi 4. Peserta didik mampu Mencapai motivasi peserta didik dengan belajar efektif di masa sulit
C.	Intisari Bacaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kriteria semangat dalam belajar Ada tiga komponen belajar 2. Belajar Aktif Di Masa Pandemi 3. Cara mencapai motivasi belajar efektif di masa pandemi corona
D.	Referensi	<p>http://lpmplampung.kemdikbud.go.id/po-content/uploads/Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Pe mbelajaran Online Akibat Pandemi COVID-19.pdf</p>

Semangat Belajar Pada Sistem Daring Online

Dampak penyebaran pandemi COVID-19 di Indonesia membuat banyak sekolah maupun Perguruan Tinggi memutuskan untuk meniadakan kegiatan belajar mengajar secara tatap muka dan menggantinya dengan metode belajar jarak jauh di rumah secara daring. Hal tersebut diterapkan untuk membatasi interaksi fisik secara langsung guna menekan penyebaran virus agar tidak semakin meluas. Belajar secara daring tentunya memiliki tantangan tersendiri. Karena dianggap lebih bebas dan fleksibel, peserta didik justru dituntut agar memiliki komitmen untuk melakukan pembelajaran secara mandiri di rumah.

Semangat belajar Pada Sistem Daring Online dapat dimiliki dengan meningkatkan motivasi belajar. Motivasi belajar adalah sebuah penggerak atau pendorong yang membuat seseorang akan tertarik kepada belajar sehingga akan belajar secara terus-menerus. Motivasi yang rendah dapat menyebabkan rendahnya keberhasilan dalam belajar sehingga akan merendahkan prestasi belajar siswa.

1. Kriteria semangat dalam belajar Ada tiga komponen belajar, yaitu:

- 1) Kriteria Harapan Harapan dengan keyakinan diri siswa mengenai kemampuan siswa dalam memahami materi belajar dan dalam mengerjakan tugas.
- 2) Kriteria Nilai Komponen nilai mencakup tujuan belajar siswa dan kepercayaan tentang arti belajar dan arti mengerjakan tugas.
- 3) Kriteria Afektif Komponen afektif berhubungan terhadap reaksi emosional siswa ketika siswa menghadapi tugas dan pembelajaran.

2. Belajar Aktif Di Masa Pandemi

Pembelajaran Online memiliki beberapa dampak positif bagi siswa karena siswa dapat belajar dimana saja dan kapan saja. Disamping itu, materi belajar dapat diperkaya dengan berbagai sumber pembelajaran termasuk multimedia. Melakukan pembelajaran online memiliki beberapa dampak positif dalam pembelajaran online, antara lain:

- 1) Meningkatkan interaksi belajar antara pembelajar dengan pengajar (enhance interactivity).
- 2) Memungkinkan belajar dimana saja dan kapan saja (time and place flexibility).

3. Berikut ini adalah cara mencapai motivasi belajar efektif di masa pandemi corona :

1) Memilih Metode Pembelajaran yang Tepat

Pemilihan metode belajar yang tepat akan meningkatkan motivasi belajar dan minat belajar peserta didik sehingga akan tercipta suasana belajar yang menyenangkan

2) Memaksimalkan Fasilitas Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran, pemanfaatan fasilitas belajar yang baik juga menentukan motivasi belajar dalam proses pembelajaran online. Pembelajaran online memerlukan fasilitas yang menunjang pembelajaran seperti internet, computer atau gawai. Pemanfaatan fasilitas yang baik akan memaksimalkan materi yang akan di sampaikan dengan memaksimalkan fungsi fasilitas yang ada

Pada pembelajaran online, peserta didik dapat menjadi kurang aktif dalam menyampaikan aspirasi dan pemikirannya, sehingga dapat mengakibatkan pembelajaran yang menjenuhkan. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan memperoleh ketidakhadiran dalam hasil belajar. Oleh karena itu, diperlukan pendorong untuk menggerakkan menggerakkan siswa agar semangat belajar sehingga dapat memiliki prestasi belajar.

**BAHAN MATERI
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



Satuan Pendidikan	: SMK PGRI Pasir Sakti
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Karir
Jenis Layanan	: Bimbingan Kelompok
Kelas / Semester	: XI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit

A.	Materi/Judul Tema Layana	Menatap menuju masa depan
B.	Tujuan Bahan Materi Layanan	<p>Tujuan Umum :</p> <p>Peserta didik/konseli mampu memantapkan perencanaan karir sehingga dapat meraih cita cita yang diharapkan</p> <p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. peserta didik Menyadari bahwa para pelajar / remaja adalah pemilik masa depan yang diidamkan oleh diri sendiri maupun oleh keluarga / pihak lain 2. peserta didik berbagai sikap dasar yang dibutuhkan untuk menuju masa depan yang diharapkan oleh diri sendiri maupun oleh keluarga / pihak lain 3. peserta didik Menyadari bahwa setiap pribadi / pelajar / remaja “dipanggil“ untuk menyiapkan diri dan siap menuju masa depan
C.	Intisari Bacaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beberapa hal dalam pemilihan karir yang baik. 2. sikap dasar yang dibutuhkan untuk menuju masa depan yang diharapkan oleh diri sendiri maupun oleh keluarga / pihak lain 3. menyiapkan diri dan siap menuju masa depan
D.	Referensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://abkintegal.blogspot.com/2015/01/mantap-menuju-masa-depan.html 2. Qur'an Surat Al-Baqarah : 30

Menatap menuju masa depan

Sebenarnya siapa saja berhak memiliki masa depan, asalkan mau dan tahu cara untuk menuju kesana, siapa saja berhak meraihnya. Untuk mendapatkan kemantapan dalam meraih masa depan, seseorang harus menetapkan tujuan hidup yang sebenarnya, kemudian karir yang dipilih mendukung tujuan hidupnya.

ada beberapa hal dalam pemilihan karir yang baik, antara lain :

- 1) karir/pekerjaan/jabatan yang dimiliki harus bermanfaat bagi diri, keluarga, masyarakat dan terbaik lagi bermanfaat untuk agama dan bangsa,
- 2) karir yang dipilih dapat menambah kedekatan kita kepada Allah SWT, dapat menjadikan perilaku kita lebih baik dan bukan sebaliknya, (c) karir yang dipilih tidak menjadi bumerang dikemudian hari terutama perempuan.
- 3) Ilmu yang telah kamu kuasai, keterampilan yang telah kamu miliki dan sikap dewasa yang telah menjadi bagian hidupmu adalah modal utama di masa depan secara pribadi maupun dalam kebersamaan dengan orang lain demi kemakmuran bumi.

Dalam merencanakan masa depan harus memperhatikan hal-hal berikut ini :

- 1 **Keinginan besar**, yaitu ambisi yang mendasari suatu keinginan atau cita-cita, atau sesuatu yang sangat berarti dan berharga. Jika tidak memiliki cita-cita, mana mungkin punya keinginan untuk mencapainya.
- 2 **Realitas**, yaitu suatu kenyataan bahwa suatu cita-cita itu dipengaruhi oleh hal-hal yang mendukung dan hal-hal yang bisa menghambat, baik yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar, seperti halnya unsur jasmani dan rohani, ekonomi, kemampuan dasar, kesempatan dan peluang. Misalnya ingin menjadi tentara tetapi tinggi badan kurang atau ingin menjadi dokter tetapi buta warna.
- 3 **Usaha nyata**, yaitu upaya-upaya yang perlu dilakukan untuk mencapai keinginan yang telah ditetapkan sebelumnya. Hendaknya masa depan yang kamu rencanakan dapat kamu capai dengan usaha-usaha yang mampu kamu lakukan. Misalnya, kamu harus meningkatkan aktivitas olah raga jika ingin menjadi tentara. Harus meningkatkan kepedulian sosial dan tekun membaca jika ingin menjadi dokter.

“ingatlah ketika tuhanmu berfirman kepada para malaikat:”Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi.” Mereka berkata : “Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah)di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah , padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?”Tuhan berfirman :”Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”

Selagi masih ada kesempatan, peluang dan waktu maka gunakanlah semuanya ini dengan sebaik-baiknya untuk menuju masa depan.Jangan sampai terlena dan terjerumus dengan hal-hal yang jelas-jelas akan mengganggu dan merugikan. Walau jalan masih panjang dan berliku, percayalah bahwa dengan memanfaatkan bakat, minat, dan talenta yang dimiliki, bercita-cita yang realistis, dan tetap berserah diri kepada Allah SWT. Masa depan adalah milikmu, menjulah ke sana dengan mantap dan penuh percaya diri