



PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 PANGARIBUAN

Jalan Sisingamangaraja No.4 Kec.PangaribuanKab.Tapanuli Utara KP. 22472
NSS :201070802110 Email: smpn1_pangaribuan@gmail.com NPSN :10206125



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN DARING
DARURAT PANDEMI COVID - 19
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Satuan pendidikan : SMP NEGERI 1 PANGARIBUAN
Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Topik / Tema Layanan : Tetap Bahagia Di Tengah Pandemi Covid-19
Kelas / Semester : VIII/Ganjil
Alokasi Waktu : 1x 40 menit

1.	Tujuan Layanan <ol style="list-style-type: none">1. Mengidentifikasi berbagai macam kegiatan di tengah pandemic covid-192. Menjelaskan criteria kegiatan yang bisa membuat hati bahagia3. Mengklasifikasi kegiatan yang bermanfaat di tengah pandemic covid-194. Menganalisis berbagai macam kegiatan yang bermanfaat bagi kebahagiaan diri
2.	Metode, Alat dan Media <ol style="list-style-type: none">1. Metode : Daring2. Alat / Media : HP/Komputer yang terkoneksi dengan internet, Materi PPT yang diupload di youtube, Medsos WhatsApp
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal/Pendahuluan <ol style="list-style-type: none">1. Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsapp kelas2. Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group3. Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring Tahap Inti <ol style="list-style-type: none">1. Menampilkan materi PPT yang sudah dijadikan video melalui link youtube ditampilkan Ke group2. PD membuka link dan menyaksikan video sesuai waktu yang ditentukan3. Curah pendapat dan Tanya jawab sekitar materi dalam tayangan video4. PD yang kurang faham akan diberi kesempatan bertanya dengan cara memunculkan emoji tangan5. Menampilkan beberapa flyer yang ada hubungannya dengan materi layanan6. Memberi kesempatan kepada 2-3 anak untuk berkomentar dengan microphone whatsapp dan dikirim di group Tahap Penutup <ol style="list-style-type: none">1. Membuat kesimpulan terkait materi layanan2. Membagikan link google formulir di <u>group</u> yang berisi umpan balik dari layanan hari ini3. Menyampaikan rencana layanan yang akan datang Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam
4.	Evaluasi <ol style="list-style-type: none">1. Evaluasi Proses : Menyimak proses jalannya layanan via whatsapp group tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan..2. Evaluasi Hasil : Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir yang akan diisi anggota group

Pangaribuan, 20 Mei 2021

GUNAWAN TAMBUNAN, S.Pd

MATERI TETAP BAHAGIA DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Sampai kapan kita harus terus-terusan di rumah saja begini? Kalau hanya sehari dua hari, tentu enggak masalah kalau kita mengurangi bepergian. Tapi, ini sudah hampir masuk ke bulan ketiga. Kapan virus corona pergi? Pertanyaan-pertanyaan seperti ini pasti sering berlalu-lalang di benak kamu, ya kan? Karena itu, adalah penting untukmu agar bisa mengafirmasi diri agar tetap bahagia. Kebahagiaan adalah separuh obat untuk penyakit, termasuk penyakit yang disebabkan oleh si virus nakal satu ini. Tetapi dengan berbagai impitan dan masalah lain yang ditimbulkannya juga, rasanya sulit juga ya untuk tetap bahagia sekarang ini? Well, memang, ketidakpastian itu mau enggak mau membawa kecemasan. Kecemasan yang timbul—apalagi jika berlebihan—kalau dibiarkan saja akhirnya ya bisa memengaruhi mental kita. Ketika mental sudah down, akibatnya daya tahan tubuh menurun sehingga virus pun akan mudah menyerang. Virus apa pun. So, meski mungkin akan terasa sulit, mari kita jaga diri supaya tetap bahagia. Seenggaknya, kita bisa mencegah dulu penyakit itu datang dengan rasa positif dalam diri kita. Gimana caranya?

7 Tip Tetap Bahagia di Tengah Pandemi

1. Pastikan makananmu sehat dan bergizi

Makanan sehat dan bergizi ibarat "bensin" untuk tubuh kita. Meski "hanya" bekerja di rumah, tapi tubuh kita justru membutuhkan semakin banyak makanan baik lo. Dan, kamu pasti tahu, makanan sehat dan baik akan membuat tubuh kita terkondisikan juga dengan baik, sehingga akan memengaruhi mental agar tetap bahagia. Jadi, pastikan menu makananmu setiap hari sehat dan bergizi ya.

2. Olahraga untuk perbaiki mood

Olahraga itu bisa banget memperbaiki suasana hati. Kalau enggak percaya, coba deh tanya langsung ke lead trainer QM Financial, Ligwina Hananto. Linda Pescatello, seorang ahli kesehatan dari Universitas Connecticut, mengatakan, bahwa terlalu lama duduk seharian akan membuat suasana hati menjadi lebih gampang buruk. Nah, makanya, ayobergerak, berolahraga agar mood kamu menjadi baik. Ada juga penelitian yang membuktikan, bahwa berjalan kaki selama 15 – 20 menit saja terbukti bisa membuat seseorang tetap bahagia, dan suasana hatinya selalu terjaga baik. Tapi kan, lagi physical distancing? Nggak boleh keluar kalau enggak mendesak? Well, sebenarnya untuk sekedar jalan-jalan kaki aja demi olahraga, itu enggak dilarang kok. Pastikan saja kamu jalan kaki sendirian, enggak usah bawa rombongan, kenakan masker, beralasan panjang, sepatu, dan memakai jaket atau kaus berlempang panjang. Lalu, pastikan juga, di tengah perjalanan jangan mampir-mampir atau memegang apa pun. Jalan saja, dan setelah 15 – 20 menit langsung pulang ke rumah. Sampai di rumah, mandilah untuk menyegarkan badan. Jika ini juga tidak memungkinkan, kamu tetap bisa berolahraga di rumah. Cari video-tutorial olahraga di Youtube, biar enggak berasa sendirian. Bisa dong.

3. Lakukan hobi dengan sepenuh hati

Kita semua pasti punya kegemaran atau minat. Nah, sesekali, di tengah kesibukan work from home, lakukan hobi dan kali ini, lakukanlah dengan sepenuh hati. Melakukan sesuatu yang menyenangkan hati akan membuat kita tetap bahagia kan? Iya dong, pasti! Lagi pula, siapa tahu dari hobimu ini bisa menghasilkan pemasukan sampingan. Lumayan kan, buat nambahin dana darurat?

4. Akses berita update virus corona seperlunya saja

Iya sih, kita butuh tahu update berita virus corona, supaya tahu apa yang terjadi di luar sana. Tetapi ada baiknya, kita batasi. Seperlunya saja, dan batasi juga sumbernya. Akan lebih netral jika kita membaca update dari saluran resmi pemerintah. Waspada lah, karena banyak banget konten negatif beredar ketika kondisi sedang genting seperti sekarang. Parahnya lagi, konten-konten itu juga belum tentu benar. Kadang hanya dibuat agar membuat heboh doang. Yang seperti ini, jelas akan memengaruhi kondisi mental kita. Kita enggak akan bisa tetap bahagia, jika setiap hari selalu terpapar konten negatif apalagi jika terus-menerus.

5. Hubungi keluarga, saudara, atau orang terdekat via video call

Buat yang memutuskan untuk enggak mudik ataupun pulang kampung, well done! Jangan lupa, kamu tetap bias menghubungi keluarga, saudara dan teman-teman kamu via video call kan?

Berinteraksi dengan mereka yang kita sayangi juga bisa membuat kita jadi merasa positif dan tetap bahagia. Melihat bahwa mereka semua baik-baik saja, dalam kondisi sehat, akan membuat kita jadi semangat untuk bertahan.

6. Jangan mencari rasa bahagia dengan belanja

Profesor Laurie Santos, seorang pengajar di Universitas Yale, pernah mengemukakan bahwa kita sering berpikir bahwa kebahagiaan itu bisa "dibeli" dengan benda. Misalnya saja, ketika kita sedang dalam kondisi tidak baik, kita lantas merasa bahwa dengan membeli sesuatu maka kita akan merasa bahagia. Ketika ternyata dengan membeli satu barang tidak membawa kebahagiaan—seperti yang sebelumnya kita kira—kita pun lantas mempertimbangkan untuk beli barang lain lagi. Itulah akar dari perilaku "impulsive buying", hingga jadinya #rauwisuwis belanja yang enggak ada ujung pangkalnya. Makanya, ada baiknya kamu pertimbangkan lagi deh, kalau nafsu untuk membeli sesuatu muncul. Apakah memang butuh atau sekadar ingin belanja atas nama "membahagiakan" diri sendiri? Kalau memang jawabannya yang terakhir, coba deh

7. Tetap bersyukur

Adalah penting juga buat kita untuk tetap bersyukur di saat kondisi seperti ini. Ada banyak lo, yang bisa disyukuri; bersyukur masih bisa berada di dalam rumah bersama keluarga, bersyukur masih tersedia makanan yang bisa disantap dengan nikmat, bersyukur masih bisa tidur dengan nyenyak. Bersyukur masih bisa mendampingi anak-anak sekolah, bersyukur masih bisa menjalankan ibadah puasa, dan sebagainya. Rasa syukur bisa menjadi pangkal dari semua perasaan bahagia yang tersembunyi. Lakukanlah sesering mungkin, agar kita tetap bahagia di masa sulit ini.