



PEMERINTAH KABUPATEN PRINGSEWU  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UPT SMP NEGERI 5 PRINGSEWU



NPSN :10810924

TERAKREDITASI : A

NSS : 20.1.12.1107347

Alamat : Jl. Pager Sari No.1 Pekon Fajar Agung Barat Kec. Pringsewu Kode Pos 35373 Email:  
[smpn5pringsewu@gmail.com](mailto:smpn5pringsewu@gmail.com) website: <http://smpn5pringsewu.sch.id> Youtube: [smpn5pringsewu](https://www.youtube.com/smpn5pringsewu)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KLASIKAL

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Pengembangan Pribadi/ Mengelola Kejenuhan di Era Belajar di Rumah (PJJ)
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan umum	Peserta didik/konseli mampu mengelola kejenuhan dengan baik/mandiri dalam menghadapi era belajar di rumah melalui kegiatan layanan bimbingan klasikal
F	Tujuan khusus	1. Peserta didik/konseli dapat memahami konsekuensi dari pemberlakuan belajar di rumah / pembelajaran jarak jauh 2. Peserta didik/konseli mampu melakukan berbagai kegiatan untuk mengelola kejenuhan dengan baik dan mandiri
G	Sasaran Layanan	Kelas 9
H	Materi Layanan	Mengelola Kejenuhan di Era Belajar di Rumah (PJJ). “Atasi kejenuhan sebelum terlambat”
I	Waktu	40 Menit
J	Sumber Materi	1. Adib Minarohman. 2018. <i>Faktor Penyebab dan Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa dalam Proses Pembelajaran</i> . Yogyakarta. UIN Sunan Kalijaga. 2. Gendon Barus, dkk. 2018. <i>Bimbingan Klasikal Nuansa Pendidikan Karakter</i> . Yogyakarta. Sanata Dharma University Press. 3. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i> , Yogyakarta, Paramitra
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	Gambar, Power Point, , LCD projector, kertas <i>flip chart</i> .

M	Pelaksanaan	
	<b>1. Tahap Awal /Pendahuluan</b>	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik (<i>raport</i>) dengan konseli (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, mengecek kehadiran, <i>ice breaking</i>)</li> <li>3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai</li> </ol>
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik</li> <li>2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam layanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.</li> </ol>
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahap peralihan ( Transisi)	Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	<b>2. Tahap Inti</b>	
	a. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati gambar media layanan/slide ppt yang ditayangkan oleh konselor</li> <li>2. Melakukan <i>Brainstorming</i>/curah pendapat secara terbuka dan rileks</li> <li>3. Menjawab pertanyaan dalam LKS secara bebas tanpa merasa ada tekanan</li> <li>4. Berbagi berbagai pengalaman dengan teman sekelas dan konselor</li> <li>5. Memberikan penilaian dalam lembar penilaian hasil secara terbuka dan jujur</li> </ol>
	b. Kegiatan Guru BK/Konselor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menayangkan media berupa gambar/slide power point yang berhubungan dengan materi layanan</li> <li>2. Mengajak peserta didik untuk <i>brainstorming</i>/curah pendapat</li> <li>3. Memberi tugas mengisi LKS dan evaluasi layanan</li> <li>4. Membuat catatan-catatan observasi selama proses Layanan (evaluasi proses)</li> </ol>
	<b>3. Tahap Penutup</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan</li> <li>2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan Secara singkat kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan</li> <li>3. Konselor memberi penguatan dan rencana tindak lanjut</li> <li>4. Konselor menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam</li> </ol>	

N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik/konseli menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.</li> <li>2. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan konselor</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>3. Evaluasi terhadap cara konselor dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</li> <li>4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ol> <p>Untuk memantau kemajuan konseli dari hasil layanan akan dilakukan layanan bimbingan pada pertemuan selanjutnya sebagai tindak lanjut (<i>follow up</i>).</p>

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MUHTASOR  
NIP. 197002081997021001

Pringsewu, 08 Maret 2021

Guru BK/Konselor

MUHTASOR  
NIP. 197002081997021001

## Lampiran 1: Uraian materi layanan

### “Atasi Kejuhan sebelum terlambat!”

#### A. Pengertian kejuhan dalam belajar

Secara harfiah kejuhan berarti padat, penuh sehingga menyebabkan kapasitas yang hendak diterima atau dimasukkan sudah tidak mencukupi. Kejuhan juga dapat diartikan sebagai sikap yang menjemukan atau membosankan.

Kejuhan belajar menyebabkan siswa tidak mampu menerima pelajaran bahkan tidak dapat memuat intisari dari pelajaran tersebut. Kejuhan belajar merupakan salah satu bentuk kesulitan belajar yang dapat dialami oleh siswa.

Kesulitan belajar adalah keadaan dimana sistem akal tidak dapat bekerja secara optimal dalam mengolah item-item informasi sehingga kemajuan belajar siswa nyaris tidak tampak dan bahkan tidak bertambah. Kesulitan belajar pada siswa saat ini sebagai akibat dari kejuhan belajar karena situasi seperti pemberlakuan belajar dari rumah atau pembelajaran jarak jauh (PJJ) akibat dampak dari pandemik covid-19 salah satunya ditandai dengan prestasi belajar yang lebih rendah.

Pandemi covid-19 benar-benar berdampak pada semua segi kehidupan seperti kesehatan, ekonomi, sosial, keagamaan termasuk Pendidikan yang sangat dirasakan oleh khususnya anak-anak dan para orangtua bahkan berdampak luar biasa sampai terjadi *learning loss*.

#### B. Bentuk-bentuk kejuhan

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan belajar di rumah yang telah berjalan selama 2 semester didapatkan berbagai keluhan dari siswa. Rata-rata siswa merasa jenuh, stress dengan cara dan suasana belajar yang tidak lazim seperti biasanya. Secara umum keluhan-keluhan yang mengakibatkan siswa merasa jenuh menjalankan belajar di rumah diantaranya:

##### 1. Sulit dalam memahami materi.

Siswa setelah sekian lama menjalani pembelajaran di rumah, mengalami kesulitan dalam memahami materi sehingga siswa cenderung memiliki tingkat pemahaman materi yang rendah dan jenuh terhadap materi-materi yang diberikan. Salah satunya alasannya karena guru hanya memberikan materi dan kurang efektif menjelaskan materi melalui daring dalam situasi yang terbatas.

Beberapa ungkapan siswa seperti: “Pembelajaran jarak jauh memang materinya di berikan oleh guru tetapi guru menjelaskannya tidak komplit melalui zoom, Wa, youtube pendek.

Banyak siswa yang susah memahami materi”. Pernyataan siswa lain menyatakan bahwa

“Saya merasa ragu dan bingung ketika mengerjakan tugas, karena kurang paham sama materinya jadi ragu benar tugas yang saya kerjakan benar apa salah”. Sementara tugas-tugas terus mengalir setiap hari dari berbagai mata pelajaran walaupun sudah disederhanakan oleh guru.

## 2. Banyaknya tugas semasa pembelajaran daring

Tugas diberikan oleh guru agar siswa selalu berlatih secara mandiri di rumah. Tetapi tugas yang diberikan cukup banyak dengan fasilitas media yang terbatas maka membuat siswa merasa jenuh sehingga siswa kehilangan semangat untuk belajar. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh siswa yang menyatakan bahwa “Karena tugas selalu ada setiap hari tanpa henti sehingga saya merasa sangat jenuh, kalau di sekolah tugas yang diberikan hanya satu atau dua saja itu pun ada jeda istirahat, tetapi selama pembelajaran jarak jauh hampir setiap hari ada tugas dan dalam satu hari bisa lebih dari dua tugas”. “Tugas yang berlebihan membuat saya merasa capek dan kehilangan semangat untuk belajar daring, mana lagi kadang susah signal, mati lampu, kuota habis, duh! Pusing.”

## 3. Tidak ada teman belajar

Teman sebaya sangat berperan penting dalam membangun semangat belajar siswa. Dengan adanya interaksi secara langsung dengan teman sebaya membuat siswa memiliki semangat dan motivasi untuk belajar. Selain itu siswa merasa tingkat pemahaman materi akan jauh lebih baik dibandingkan dengan belajar sendiri. Pernyataan siswa: “Kalau belajar di rumah itu sendiri tidak ada teman jadi sepi, sedangkan kalo belajar di sekolah kan banyak teman jadi semangat buat belajar”. “Waktu belajar daring Saya kehilangan teman untuk ngobrol dan mengerjakan tugas, kalau di sekolah kan bisa mengerjakan tugas bersama, apabila bingung dengan materi atau tugasnya bisa tanya ke teman yang duduk di sebelah kanan dan kiri atau bisa juga tanya ke teman yang duduk di depan dan belakang sedangkan sekarang tidak bisa”.

## 4. Susah konsentrasi belajar

Pembelajaran jarak jauh tidak bisa terlepas dari handphone, tablet, laptop dan komputer. Pembelajaran jarak jauh dalam jaringan membuat siswa merasa bosan dan kehilangan konsentrasi karena harus terus menerus menatap layar handphone. Pernyataan siswa: “Saya sering merasa bosan ketika belajar daring, karena belajar daring selalu melihat layar handphone”. “Saya sering merasa bosan banget karena belajar daring kan hanya menggunakan handphone mau buka buku pun materinya sudah ada di handphone”.

Selain merasa bosan siswa juga akan kehilangan fokus belajar, karena dalam handphone banyak sekali aplikasi lain yang membuat siswa kehilangan fokus belajar.

“Saya sering kurang fokus dengan materi yang sedang dipelajari, karena ketika belajar bisa beralih ke aplikasi atau vitur-vitur yang lain”.

## 5. Hilangnya hubungan emosional dengan guru

Pembelajaran jarak jauh secara daring sebegus apapun media pembelajaran yang digunakan oleh guru siswa tetap membutuhkan bimbingan guru secara langsung, karena kehadiran guru secara utuh tidak tergantikan oleh IT.

Dengan demikian capaian pembelajaran akhirnya tidak dituntut harus sesuai dengan capaian belajar karena guru kesulitan dalam pengaplikasian silabus, sehingga siswa tidak harus mencapai KKM, melainkan siswa cukup mampu mengikuti dan paham dengan materi yang diberikan.

## C. Perilaku siswa dari dampak kejenuhan

Aktualisasi Siswa dalam berperilaku sebagai dampak dari kejenuhan sangat banyak dan beraneka ragam. Berikut beberapa perilaku siswa yang secara umum terjadi seperti:

1. Tidak mengerjakan tugas sekolah
2. Malas belajar
3. Menonton *youtube*, pindah ke aplikasi atau vitur lain
4. Main bareng (mabar) *game online* dalam waktu yang lama
5. Cuek, apatis dengan orang di sekitarnya
6. Pergi main diam-diam tanpa ijin orang tua
7. Makan tidak teratur
8. Lupa ibadah
9. Berkendara motor rame-rame
10. Mengunjungi pacar (video call, chat, diam-diam bertemu)
11. Sering mengantuk
12. Ahklak senyum salam sapa (3S) saat bertemu guru menghilang

## D. Mengelola kejenuhan belajar di rumah

Akibat pandemi COVID-19 yang cukup lama, seluruh kegiatan proses pembelajaran masih dilakukan secara online/daring. Kalian secara langsung dituntut untuk melakukan kegiatan belajar secara mandiri di rumah, dan sebenarnya kalian pasti sudah bosan banget belajar di rumah dan kangen situasi belajar di kelas bertemu dengan teman-teman sekelas.

Kita semua harus memahami dan menyadari kalo semua ini bukan kehendak kita. Bosan memang, jenuh, capek kalo belajar seperti ini terus hanya berhadapan dengan Hp atau komputer dengan berbagai masalah yang telah kalian sebutkan di atas.

Anak-anak bangsa masa depan yang sehat dan cerdas sambal kita berusaha dan berdo'a agar pandemir ini segera berakhir dan kitab isa belajar lagi bersama di sekolah, ayo kita kelola agar kejenuhan kita tidak berdampak negatif tapi tetap produktif ditengah-tengah keterbatasan ini.

Bagaimana caranya agar pembelajaran secara daring bisa dilakukan secara efektif dan tentunya bisa mengurangi rasa jenuh kalian di rumah?

Berikut beberapa langkah (tips) yang dapat kalian lakukan dengan niat yang kuat dan ikhlas, antara lain:

1. Luangkan waktu untuk hal-hal yang kalian sukai

Melakukan hobi yang kalian sukai, merupakan salah 1 cara agar kalian tidak bosan belajar di rumah. Kalian harus bisa meluangkan waktu untuk dirimu sendiri dengan melakukan hal-hal atau hobi yang kalian sukai. Misalnya seperti membaca novel, memasak dengan mencoba resep masakan baru yang bisa membuat pikiranmu menjadi lebih rileks. Kalian pun bisa mencoba kegiatan lain yang mungkin bisa menjadi hobi baru kalian. Tapi ingat tetap mengatur waktu dan tidak pada jam belajar.

2. Buat kelompok belajar kecil

Kalian bisa mengatasi rasa bosanmu dengan membuat kelompok belajar kecil bersama teman-temanmu. Meskipun berkomunikasi melalui daring dan bisa saling membantu, kelompok belajar ini juga bisa membangkitkan *mood* serta motivasi belajar kalian. Dengan cara ini kalian juga bisa menjaga kesehatan mentalmu dengan berinteraksi / bersosialisasi bersama teman-teman kalian.

3. Pilih tempat belajar yang nyaman

Kalian bisa mencari tempat nyaman dan mengganti suasana belajar kalian di rumah untuk bisa mengatasi rasa bosan kalian selama belajar daring / *online*. Kalian bisa memanfaatkan area teras, balkon rumah kalian, taman belakang rumah, kebun belakang rumah, untuk belajar. Kalau sesekali kalian lebih nyaman belajar di dalam kamarmu, kalian bisa mendekor meja belajarmu agar kalian bisa lebih bersemangat untuk belajar.

4. Gunakan metode belajar yang sesuai

Kalian bisa menggunakan metode belajar seperti melihat rekaman video, membaca buku, dan juga mendengarkan rekaman suara / *voice note*. Juga dapat dilakukan dengan cara mencatat kembali, melibatkan visual baik dengan gambar, Gerakan, ataupun suara. Metode ini dapat membuat kalian lebih mudah memahami materi dan juga terhindar dari rasa bosan.

5. Jangan lupa ibadah dan berdoa serta ucapkan terimakasih pada diri sendiri

Dibalik kesibukan kita untuk belajar *daring / online* pada masa pandemi, jangan lupa beribadah, mengucapkan syukur dan berdo'a pada Sang Pencipta atas nikmat yang kita terima. Jangan lupa juga ucapkan terimakasih pada diri kalian sendiri. Berilah hadiah (*reward*) yang setimpal untuk dirimu atas kuatnya fisik, hati, dan pikiranmu selama pandemi yang belum kunjung usai.

6. Buatlah karya kreatif sekecil apapun

Di sela waktu belajar dan mengerjakan tugas sekolah, buatlah karya kreatif kecil-kecilan seperti gantungan kunci, pas bunga dari bambu atau tisu, tempat pensil, membuat puisi, membuat poster-poster kampanye: Adiwiyata, global warming, illegal logging dan lain-lain. Apalagi daerah kalian di Pringsewu sedang dilakukan pengembangan area-area wisata yang sangat banyak. Membuat souvenir-souvenir cantik tentu mejadi pilihan yang menghasilkan. Dengan cara ini kalian sudah hebat mampu mengembangkan kreatifitas dan belajar berwirausaha. Bisa jadi kalianlah kelak yang menjadi pengusaha-pengusaha besar di Indonesia.

Itulah beberapa tip dalam mengelola kejenuhan selama belajar di rumah agar kalian tidak bosan dan jenuh menghadapi pembelajaran secara daring / *online* di masa pandemi ini. Semoga pandemi ini segera berakhir, dan rindu kita segera terobati dengan dipertemukan dalam pembelajaran tatap muka di sekolah adiwiyata kita yang bersih, sehat, rindang dan nyaman untuk belajar. Kami juga merindukan kehadiran kalian. Yuk, tetap semangat dan jaga kesehatan dengan tetap melaksanakan protokol kesehatan ya!. Pakai masker, cuci tangan pakai sabun di air mengalir, menjaga jarak, menghindari kerumunan.

## Lembar Kerja Siswa (LKS) Layanan Bimbingan Klasikal

Bidang Bimbingan : Pribadi

Kelas : \_\_\_\_\_

Topik/tema layanan : Pengembangan Pribadi/ Mengelola Kejuhan di Era Belajar di Rumah

No	Petunjuk	Isian (jawaban)
1	Betulkah selama mengikuti pembelajaran di rumah/daring kalian merasa jenuh?	
2	Sebutkan apa saja yang kemudian kalian lakukan saat merasa jenuh, bosan dalam mengikuti pembelajaran di rumah/daring?	1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. .... 6. .... 7. .... 8. .... 9. .... 10. .... 11. .... 12. ....
3	Sebutkan usaha apa saja yang akan kalian lakukan untuk mengatasi kejenuhan tersebut?  (sebutkan yang kalian mampu merealisikannya)	1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. .... 6. .... 7. .... 8. .... 9. .... 10. ....

### **Catatan:**

Jawaban apapun yang kalian berikan tidak ada benar atau salah dan tidak ada konsekuensi sanksi apapun dari guru atau sekolah. Jawaban yang jujur sesuai dengan yang kalian alami dan kalian mampu laksanakan berikutnya itu jauh lebih baik untuk kalian sendiri. Guru BK/Konselor akan selalu mendampingi dan memberikan bimbingan agar kalian sukses belajar.

### Lampiran 3: Instrumen Penilaian

#### A. Evaluasi Proses

#### LEMBAR PENILAIAN PROSES

Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi

No	Uraian Pengamatan	Catatan
1	Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan	
2	Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya	
3	Cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan konselor	
Catatan rencana perbaikan proses layanan: _____ _____ _____ _____		
<p>Konselor,</p> <p>MUHTASOR Nip. 197002081997021001</p>		

B. Evaluasi Hasil

**LEMBAR PENILAIAN HASIL**

Bidang Bimbingan : Pribadi

Kelas : \_\_\_\_\_

Topik/tema layanan : Pengembangan Pribadi/ Mengelola Kejenuhan di Era Belajar di Rumah

**Petunjuk:** Jawablah pertanyaan berikut dengan cara melingkari pilihan jawaban yang sesuai dengan penilaian kalian sendiri

No	Uraian	Penilaian (jawaban)		
1	Bagaimana menurut kamu dengan suasana pertemuan yang baru kita laksanakan?	menyenangkan	kurang menyenangkan	tidak menyenangkan
2	Bagaimana dengan topik yang dibahas kali ini?	sangat penting	kurang penting	tidak penting
3	Bagaimana menurut kamu cara konselor dalam menyampaikan materi?	mudah dipahami	tidak mudah	sulit dipahami
4	Apa pendapatmu terhadap kegiatan yang baru saja diikuti?	perlu dilanjutkan	kurang perlu	tidak perlu dilanjutkan
5	Dalam mengerjakan LKS bagaimana perasaanmu?	tidak khawatir ada resiko atas jawaban saya	agak khawatir	khawatir ada resiko atas jawaban saya

Pringsewu, Januari 2021

Konseli,

\_\_\_\_\_

REKAPITULASI PENILAIAN HASIL  
LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL  
KELAS: \_\_\_\_\_

NO	NAMA KONSELI/SISWA	Pertanyaan / Skor					Total Skor
		1	2	3	4	5	
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							
	Jumlah						
Rekomendasi/tindak lanjut:							
_____							
_____							
_____							

Keterangan:

Jawaban positif (menyenangkan/sangat/mudah) diberi skor: 3

Jawaban sedang (kurang/agak) diberi skor : 2

Jawaban negatif (tidak/sulit) diberi skor : 1

Pringsewu, \_\_\_\_\_  
Konselor,

MUHTASOR  
Nip. 197002081997021001