

# **RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK**

## **SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 6 Klaten

Komponen : Layanan Dasar

Bidang Layanan : Pribadi

Kelas/Semeter : VII/Genap

Tema Layanan : Pengembangan Pribadi

Sub Tema Layanan : Mengelola Kejuhan Di Masa Pandemi

Alokasi Waktu : 10 Menit

### **A. Tujuan Layanan**

Setelah mengikuti proses layanan bimbingan konseling, peserta didik diharapkan dapat :

- Berinovasi mengelola kejenuhan di masa pandemi sehingga menghasilkan sesuatu kegiatan yang positif dan bermakna.
- Mengembangkan potensi diri, untuk menghasilkan sesuatu yang lebih bermanfaat.
- Displin diri dan tetap menjaga protokol kesehatan.

### **B. Langkah-Langkah Layanan**

<b>Kegiatan Pendahuluan (1,5 Menit)</b>
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pelayanan bimbingan konseling, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan dan manfaat) dengan mempelajari materi :
<i><b>Mengelola Kejuhan Di Masa Pandemi</b></i>

Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang dicapai, serta metode layanan yang ditempuh	
<b>Kegiatan Inti (7 Menit)</b>	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahanbacaan terkait materi <i>Mengelola Kejenuhan Di Masa Pandemi.</i>
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, berkaitan dengan materi <i>Mengelola Kejenuhan Di Masa Pandemi.</i>
Collabortion	Peserta didik, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang dan saling bertukar informasi mengenai bagaimana <i>Mengelola Kejenuhan Di Masa Pandemi.</i>
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas prestasi yang dilakukan kemudian ditanggapi Kembali oleh kelompok atau <u>individu yang lain yang tidak mempresentasikan</u>
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Mengelola Kejenuhan Di Masa Pandemi.</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menyanyakan Kembali hal-hal yang belum dipahami.
<b>Kegiatan Penutup (1,5 Menit)</b>	
Peserta didik dan guru membuat rangkuman/simpulan layanan tentang pin-poin penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

### C. Penilaian Hasil Layanan

#### Penilaian Hasil

##### 1. Penilaian Segera

###### a. Pemahaman baru peserta didik tentang:

- Mengelola kejenuhan dimasa pandemi.
- Manfaat mengelola kejenuhan dimasa pandemi.

###### b. Sikap positif peserta didik dalam mengelola kejenuhan dimasa pandemi

##### 2. Penilaian Jangka Pendek

Memonitor perilaku peserta didik (dengan lembar monitoring)

##### 3. Penilaian Proses

No	Hal yang dinilai	Hasil Penilaian
1	Kesesuaian program	Sesuai
2	Ketersediaan sarana prasarana	Tersedia
3	Respon siswa	Antusias dan positif
4	Dukungan terhadap mata pelajaran	Mendukung semua mata pelajaran

Klaten, Mei 2021

Mengetahui,

Kepala SMP Negeri 6 Klaten

Guru BK

**Drs.EGUH SETYO SURONO,MM.**

NIP.19680326 199903 1 006

**RATNA PRATIWI, S.Psi**

NIP. 19860226 201101 2017

## MATERI

### MENGELOLA KEJENUHAN DI MASA PANDEMI

Masa pandemi sedikit banyak berpengaruh pada aktivitas manusia. Pengurangan segala aktivitas salah satunya adalah aktivitas siswa, membuat siswa sebagai remaja masa kini akan merasakan kejenuhan dengan aktivitas berulang dalam waktu luang yang dilakukan dirumah. Oleh karena itu perlunya seorang Guru BK untuk membimbing dalam mengelola kejenuhan di masa pandemi.

Mengelola dapat diartikan dengan mengendalikan atau mengatur. Sedangkan kejenuhan dapat diartikan dengan kebosanan dengan rutinitas yang dilakukan berulang- ulang dalam waktu yang sama. Sehingga Mengelola kejenuhan adalah mengendalikan atau mengatur waktu luang dengan berbagai kegiatan yang positif. Mengelola kejenuhan diperlukan sebagai salah satu upaya untuk memaksimalkan potensi diri yang dimiliki.

Cara mengatasi kejenuhan dimasa pandemi :

1. Ketahui Penyebab Kebosanan

Identifikasi apa yang menjadi penyebab kejenuhan dan carilah solusi atas hal tersebut. Jika mengalami kejenuhan dengan kegiatan yang monoton, peserta didik bisa menceritakan permasalahan yang dihadapi bisa dengan orang tua, saudara, teman maupun guru BK.

2. Belajar Hal Baru
3. Mengembangkan Kreatifitas
4. Menyalurkan bakat dan minat.

Manfaat mengelola kejenuhan dimasa pandemi :

1. Mengembangkan kreatifitas.
2. Menyalurkan bakat dan minat.
3. Melatih kemandirian siswa.
4. Terhindar dari kejenuhan atau terhindar dari hal-hal yang negatif.

# EVALUASI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

BIDANG BIMBINGAN : PRIBADI

JENIS LAYANAN : INFORMASI

TOPIK : Mengelola Kejenuhan Di Masa Pandemi

1. Memiliki pemahaman yang benar tentang mengelola kejenuhan di masa pandemi, menurut saya:
  - a. Penting
  - b. Tidak penting
  
2. Memiliki pengetahuan tentang mengelola kejenuhan di masa pandemi, menurut saya:
  - a. Perlu
  - b. Tidak perlu
  
3. Mengembangkan potensi diri untuk menghasilkan sesuatu yang lebih bermanfaat untuk mengelola kejenuhan di masa pandemi, menurut saya:
  - c. Perlu
  - d. Tidak perlu
  
4. Apa yang kamu ketahui atau pahami tentang mengelola kejenuhan di masa pandemi, menurut saya:

Jawaban: .....

.....

.....

5. Bagaimana caramu berinovasi mengelola kejenuhan dimasa pandemi, menurut saya :

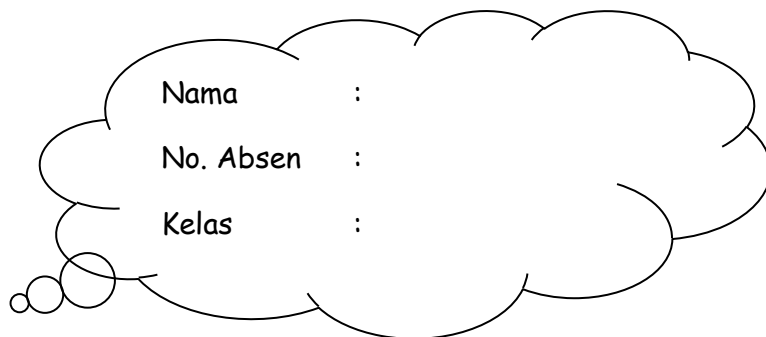
Jawaban: .....  
.....  
.....

6. Apa yang kamu lakukan untuk mendisiplinkan diri mengelola kejenuhan dimasa pandemi, menurut saya:

Jawaban: .....  
.....  
.....

7. Menurutmu apa manfaat mengelola kejenuhan dimasa pandemi, menurut saya:

Jawaban: .....  
.....  
.....



Nama :  
No. Absen :  
Kelas :