

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021-2022**

A.	Komponen Layanan	:	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	:	Bimbingan Belajar
C.	Topik Layanan	:	<i>Self Healing</i> dalam mengelola kejenuhan di era tidak masuk sekolah atau belajar di rumah.
D.	Fungsi Layanan	:	Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
E.	Tujuan Layanan		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat memahami teknik <i>self healing</i> untuk mengelola kejenuhan di era tidak masuk sekolah atau belajar di rumah. 2. Siswa mampu mengatasi kejenuhan dengan mempraktekkan <i>self healing</i>. 		
F.	Teknik	:	Ceramah dan Simulasi
G.	Alat dan Bahan	:	Kertas dan Pulpen/Spidol
H.	Waktu	:	1 x 10 menit
I.	Sasaran Layanan	:	Siswa Kelas 9
J.	Ringkasan Materi	:	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kejenuhan adalah kondisi kelelahan emosional yaitu keadaan seseorang yang disebabkan oleh tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan dan menyebabkan seseorang kehilangan motivasi. (<i>Sumber : Herbert Freudenberger: Jurnal Staff Burnout 1974</i>) 2. Setiap orang memiliki kemampuan untuk mengatasi kejenuhan (<i>Self Healing</i>). 3. <i>Self Healing</i> untuk mengatasi kejenuhan: <ol style="list-style-type: none"> a. Ubah <i>mind set</i> dari “saya jenuh” menjadi “apa yang harus saya lakukan ketika jenuh?” b. Pahami keinginan dan kebutuhan ketika jenuh. c. Simpan HP/matikan komputer/laptop sejenak, biarkan mata kita beristirahat dari radiasi. d. Rileksasi dengan latihan pernapasan. <ol style="list-style-type: none"> 1). Posisi duduk rileks 2). Tarik nafas sebanyak 4 hitungan melalui hidung sebanyak 6 hitungan melalui mulut. e. Lakukan hobi atau kegiatan-kegiatan yang terhindar dari radiasi. f. Buatlah daftar impian. g. Ciptakan suasana / lingkungan belajar yang baru. h. Belajar dengan metode yang baru misalnya “time screen 40 : 10” artinya 40 menit fokus belajar dan 10 menit istirahat. 		
K.	Pelaksanaan		
	Tahap Awal/Pendahuluan :		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan berdoa. 2. Guru BK menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan. 3. Guru BK menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan konseling. 		
	Tahap Inti :		
	Guru BK menjelaskan materi tentang <i>self healing</i> dalam mengelola kejenuhan di era tidak masuk sekolah atau belajar di rumah.		
	Tahap Penutup		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuat kesimpulan terkait materi layanan. 2. Guru BK membagikan angket yang berisi umpan balik dari layanan hari ini. 3. Guru BK menyampaikan rencana layanan yang akan datang. 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan salam dan doa. 		

K.	Evaluasi Proses
	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan. (semangat/ kurang semangat/ tidak semangat) 2. Cara siswa menyampaikan pendapat atau bertanya. (sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik) 3. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK. (mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami)
	Evaluasi Hasil
	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/ tidak penting. 3. Cara guru BK menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami. 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik.

Guru Bimbingan dan Konseling

Dewi Lin Irawaty S., M.Pd