

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**SEMESTER GASALTAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Satuan Pendidikan : SMA  
 Kelas / Semester : X / 1  
 Tema : **Potensi Diri**  
 Sub Tema : **Mengembangkan Hobi Menjadi Potensi Diri**  
 Pembelajaran ke : **1**  
 Alokasi Waktu : 45 menit

<b>A.</b>	<p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat mengetahui dan memahami tentang hobi sebagai potensi diri yang harus dikembangkan</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat mengembangkan hobi menjadi potensi diri</li> </ol>
<b>B.</b>	<p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Ceramah, curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>2. Alat / Media : Power Point tentang <b>Mengembangkan Hobi Menjadi Potensi diri</b></li> </ol>
<b>C.</b>	<p><b>Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Guru BK membuka pertemuan dengan memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat kepada peserta didik, kemudian dilanjutkan dengan berdoa.</li> <li>1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling</li> <li>1.3. Guru BK Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat, diawali dengan <i>ice breaking</i>.</li> </ol> <p><b>2. Tahap Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Guru BK menyampaikan <b>slide power point</b> mengenai mengembangkan Hobi menjadi potensi diri</li> <li>2.2. Peserta didik <b>mengamati, mencermati dan menganalisa</b> materi yang telah disampaikan</li> <li>2.3. Guru BK mengajak peserta didik untuk <b>curah pendapat dan tanya jawab</b></li> <li>2.4. Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan <b>refleksi</b> terhadap materi yang disampaikan</li> </ol> <p><b>3. Tahap Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Guru BK mengajak peserta didik untuk menyimpulkan terkait materi layanan</li> <li>3.2. Guru BK membagikan evaluasi dari layanan (layanan segera)</li> <li>3.3. Guru BK menyampaikan rencana layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam</li> </ol>
<b>D.</b>	<p><b>Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi dan merekam proses layanan klasikal. (jika diperlukan)</li> <li>2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya</li> </ol>

Pati, Juli 2021

Mengetahui  
 Plt. Kepala SMA Negeri 2 Pati

Guru BK

Wiyarso, S.Pd, MM  
 NIP 19621114 198502 1 002

Nur Khixmah Y, S.Pd.,M.Pd.  
 NIP 19750719 200801 2 004

## 1. URAIAN MATERI

### MENGEMBANGKAN HOBI MENJADI POTENSI DIRI

Hobi biasanya merujuk pada aktivitas yang kita sukai dilakukan saat senggang. Setiap orang pastinya mempunyai hobi sendiri-sendiri, bisa seperti memasak, bermain sepak bola, membaca, menonton, fotografi, berkebun, olahraga, dan masih banyak lagi. Biasanya hobi dilakukan untuk memberikan rasa senang dan mengusir stres setelah melakukan aktivitas sehari-hari yang pelik. Bisa dibilang hobi cukup mempunyai peran penting dalam keseharian kita.

Selain itu hobi juga memiliki banyak manfaat loh, salah satunya untuk mengembangin skill dan menggali potensi kita lebih dalam. Terkadang kita menemukan bakat terpendam kita yang tidak kita sadari melalui hobi. Misalnya kamu punya hobi nonton dan setelah nonton kamu ceritain ke temen-temen-mu tentang cerita yang kamu tonton itu, nah bisa jadi kamu punya hobi jadi story-teller atau mengarang cerita. Mau tau manfaat hobi apa aja?

#### Manfaat Hobi

Hobi membuat kita keluar sejenak dari aktivitas sehari-hari dengan melakukan hal yang kita senangi. Melakukan hobi sudah terbukti dapat meredakan stres loh guys. Berbagai jenis hobi juga memberikan manfaat yang berbeda juga, yuk simak penjelasan berikut.

- 1) Manfaat fisik  
Contohnya hobi fisik seperti **hiking**, **camping**, berenang, yoga, atau bela diri. Hobi fisik memiliki manfaat fisiologis karena dapat meningkatkan detak jantung dan fungsi otak. Selain itu memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan, mengembangkan masa otot, memperkuat tulang, dan meningkatkan energi.
- 2) Manfaat mental dan emosional  
Melakukan hobi yang bisa mengasah mental dan emosional seperti berkebun, mendengarkan musik, melukis, memasak, fotografi, dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan emosional kamu loh. Selain itu hobi jenis ini juga bisa mengurangi stres dan membuat pikiran rileks dari masalah sehari-hari. Tingkat penghargaan terhadap diri sendiri juga meningkat saat kita berhasil menyelesaikan tugas tertentu.
- 3) Manfaat sosial dan interpersonal  
Melakukan hobi juga bagus untuk bersosialisasi dan menambah teman baru, selain itu lingkungan baru ini memungkinkan menjadi **support system** baru untukmu. Bertemu orang baru juga membuka perspektif kamu tentang dunia, dan bertemu dengan orang mempunyai minat yang sama dengan kamu.
- 4) Melatih kreativitas  
Hobi-hobi seperti melukis, kaligrafi, merajut, membuat perhiasan tentu dapat mengembangkan sisi kreativitas kamu. Hobi kreatif ini dapat membantu otak untuk lebih kreatif untuk melakukan pekerjaan dibidang apapun.
- 5) Mengembangkan diri  
Melakukan hobi seperti **volunteering**, meditasi, membuat jurnal, menyelesaikan teka-teki silang juga bisa meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan meningkatkan kualitas hidup loh guys. Tentunya kompetensi bidang kamu akan semakin terasah. Misalnya kamu hobi ikut kegiatan relawan, kemampuan sosialisasi dan **public speaking**-mu juga bisa meningkat karena kamu terus bertemu dengan orang baru.

#### Sepenting apakah punya hobi?

- 1) Hobi membuat kita mengatur waktu untuk **work-life balance**.  
Terkadang kamu tidak sadar kalau kamu **overworked**, dari pagi sampai malam ngerjain kerjaan terus sampai kadang kurang mengistirahatkan pikiran. Nah disini hobi mempunyai peran penting untuk membagi waktumu. Karena kamu punya hobi, pasti kamu akan menyisihkan waktumu untuk melakukan hobi itu dan saat kamu melakukan hobi otomatis kamu juga mengistirahatkan otakmu dari beban kerja yang menumpuk. Membuat pikiran keluar sejenak dari realita hidup yang menjemukan. Sehingga kamu akan lebih **fresh** ketika kembali bekerja.
- 2) Hobi membuatmu keluar dari aktivitas pasif selama bekerja.  
Banyak orang yang terjebak dalam aktivitas yang monoton secara pasif (tidak banyak membuat badan bergerak atau melakukan pekerjaan yang berulang). Saat melakukan hobi tentu akan merubah aktivitas pasif menjadi aktif. Seperti kamu hobi berjalan-jalan saat ada waktu luang akan membuat tubuhmu beraktivitas secara aktif tentunya.

- 3) Hobi penting untuk membuka jaringan pertemanan.  
Saat bekerja/kuliah kamu akan bertemu dengan orang yang itu-itu aja bukan? Dan bisa jadi orang yang sering kita temui itu orang yang tidak kita sukai. Nah punya hobi dan ikut join ke komunitas yang sama dapat membentuk ikatan baru dan menambah jaringan pertemanan. Menurut penelitian, menjalin hubungan sosial merupakan kunci dari kebahagiaan dan membuat hidup lebih bermakna. Ikut dalam komunitas yang mempunyai hobi yang sama juga berpotensi menciptakan ikatan baru yang berharga.
- 4) hobi membuatmu semakin menarik.  
Hobi terkadang dapat menjadi pembuka dalam menjalin hubungan baru. Misalnya kamu seorang mahasiswa baru, kemudian kamu kenalan dengan mahasiswa baru lain. Lalu kalian mengobrol dan ternyata punya hobi yang sama, terus kalian jadi teman baik deh karena mempunyai satu hal yang menarik satu sama lain. Selain itu jika kamu mempunyai hobi yang unik tentu menjadi daya tarik tersendiri darimu, dan orang-orang pasti ingin kamu menceritakan lebih lanjut tentang hobi itu.

### **Cara bijak memilih hobi**

Hobi yang baik yang sesuai dengan minat kamu tentunya akan dapat menggali potensi terpendam di dirimu dan meningkatkan skill mu.

- a) kamu harus memikirkan apa yang kamu sukai, hal apa yang menarik minatmu, dan hal apa yang ingin kamu kuasai. Jika belum punya hobi, hal sepele seperti memilih hobi bisa jadi hal yang sangat berat. Nah, kamu bisa pertimbangkan pertanyaan-pertanyaan berikut.
1. Apakah kamu suka persaingan?
  2. Kamu lebih suka melakukan sesuatu sendiri atau dengan orang lain?
  3. Apakah ada keterampilan tertentu yang ingin kamu kembangkan?
  4. Apakah aktivitas fisik-mu sehari-hari tercukupi?
  5. Hal apa yang suka kamu lakukan di masa kecil?
  6. Berapa banyak waktu ada untuk melakukan hobi barumu?
  7. Apakah kamu ingin hobi yang menantang atau yang mengubahmu?
  8. Berapa banyak uang yang kamu investasikan untuk hobi barumu?
  9. Manfaat apa yang ingin kamu peroleh dari hobi?
  10. Tipe orang seperti apa yang kamu suka berinteraksi?

Coba buat pertimbangan pertanyaan diatas dan pikirkan benar-benar apa jawabannya.

Misalnya pertanyaan pertama tentang persaingan. Kalau kamu suka persaingan kamu bisa memilih hobi yang membutuhkan lawan, misalnya sepak bola, catur, tenis, dll. Hal ini juga menunjukkan bahwa kamu orang yang cukup kompetitif dalam kesehariannya.

## **2. KEGIATAN (ACTIVITY) PESERTA DIDIK**

- a. Sebutkan Hobimu
- b. Bagaimana cara anda mengembangkan hobi anda
- c. Apakah hobimu dapat mengembangkan potensi dirimu

