

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Komponen : Layanan Dasar  
 Bidang Layanan : Pribadi  
 Topik/Tema Layanan : Mengisi kegiatan yang positif dimasa pandemi covid-19  
 Kelas/Semester : 9/Ganjil  
 Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

<b>A</b>	<b>Tujuan Layanan</b> 1. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai macam kegiatan yang positif dimasa pandemi covid-19 2. Peserta didik dapat menjelaskan apa saja yang termasuk kegiatan yang positif 3. Peserta didik dapat mengklasifikasi berbagai macam kegiatan positif 4. Peserta didik menganalisis beberapa kegiatan positif yang efektif dimasa pandemi covid-19
<b>B</b>	<b>Metode, Alat dan Media</b> 1. Metode : Daring 2. Alat/Media : HP yang terkoneksi dengan internet dan aplikasi whatsapp
<b>C</b>	<b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b> <b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b> a. Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsapp kelas b. Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group c. Menyampaikan tujuan layanan materi bimbingan dan konseling d. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik <b>2. Tahap Inti</b> a. Guru BK menshare materi tentang mengisi kegiatan yang positif dimasa pandemi covid-19 ke group whatsapp kelas b. Peserta didik membaca materi yang telah disampaikan c. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab di group whatsapp kelas d. Peserta didik saling berbagi pendapat <b>3. Tahap Penutup</b> a. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan mengisi kegiatan yang positif dimasa pandemi covid-19 b. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang c. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
<b>D</b>	<b>Evaluasi</b> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan daring, antara lain : merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik melalui tanda jempol di whatsapp

Mengetahui  
 Kepala Sekolah

Kasobar, S.Pd.  
 NIP.196509271989021001

Blado, 13 Juli 2020

Guru BK

M. Basuki Rahmat, S.Psi.  
 NIP.198012232009031009

## Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Klasikal

Identitas Peserta Didik

Nama : .....

Kelas : .....

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang ( ) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi				
	CATATAN ..... ..... .....				

Keterangan :

Skor 4 (jempol 4) : sangat baik

Skor 3 (jempol 3) : baik

Skor 2 (jempol 2) : cukup

Skor 1 (jempol 1) : kurang

## Lembar Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Klasikal

Identitas Peserta Didik

Nama : .....

Kelas : .....

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang ( ) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan Informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik,apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih baik dan teratur				
	Total Skor =				

Keterangan :

Skor 4 (jempol 4) : sangat setuju

Skor 3 (jempol 3) : setuju

Skor 2 (jempol 2) : cukup setuju

Skor 1 (jempol 1) : kurang setuju

## **MATERI**

### **MENGISI KEGIATAN YANG POSITIF DI MASA PANDEMI COVID-19**

Waktu merupakan suatu hal yang sangat berharga dan tidak akan bisa Anda putar kembali. Saat Anda memiliki waktu luang pergunakanlah dengan baik dan semaksimal mungkin. Ditambah lagi dengan kondisi wabah virus corona yang mengharuskan mayoritas dari siswa untuk belajar dari rumahnya masing-masing. Situasi yang mengharuskan Anda untuk belajar dari rumah akan membuat Anda akan memiliki waktu luang yang lebih banyak dari biasanya.

Agar Anda bisa mengetahui apa saja kegiatan bermanfaat untuk mengisi waktu luang di rumah. Untuk itu pada artikel kali ini akan dibahas mengenai:

#### **A. Apa itu Mengisi Waktu Luang**

Waktu luang dapat diartikan sebagai waktu dimana kita bisa melakukan hal yang kita suka dan merujuk kepada kegiatan yang bersifat santai dan menyenangkan. Waktu luang juga bisa berarti sebuah kesempatan yang tersedia untuk Anda disela-sela kesibukan pekerjaan Anda. Dikutip dari [Brainly](#), Negara barat mempunyai definisi sendiri mengenai waktu luang yaitu waktu bebas Anda yang tersisa dari 24 jam setelah dikurangi oleh kegiatan penting sehari-hari termasuk tidur.

#### **B. 12 Tips Kegiatan Bermanfaat untuk Mengisi Waktu Luang**

Mengisi waktu luang merupakan sebuah momen yang sangat menarik dan harus Anda coba lakukan. Dengan mengisi waktu luang Anda bisa lebih mengeksplor berbagai aktivitas yang mungkin jarang Anda pikirkan. Disela-sela kesibukan Anda harus meluangkan setidaknya waktu untuk menikmati waktu luang untuk menghindari stress.

Anda tentunya semakin memiliki waktu luang saat Anda harus belajar dari rumah disebabkan oleh virus corona. Meskipun melakukan pekerjaan dari rumah, hindarilah untuk bekerja secara berlebihan. Dengan mengisi waktu luang, Anda bisa mengistirahatkan pikiran Anda dan mengisinya dengan hal positif. Di bawah ini akan dibahas 12 tips kegiatan bermanfaat untuk mengisi waktu luang.

##### **1. Menata Rumah Idaman Anda**

Waktu luang merupakan momen yang tepat untuk menata rumah idaman Anda. Setelah Anda sibuk bekerja dan hampir tidak memiliki waktu untuk menata rumah, maka ketika Anda memiliki waktu luang bisa dimanfaatkan untuk menata situasi rumah.

Mulailah terlebih dahulu dari membersihkan halaman depan rumah agar terlihat lebih rapih dan tidak mengganggu kebersihan lingkungan sekitar. Selain itu, halaman rumah yang tertata bersih juga akan mengurangi kelembapan yang bisa membuat udara menjadi lebih kotor dan tidak nyaman.

Lanjutkanlah dengan mulai menata bagian dalam rumah Anda. Rapihkan dan sisihkanlah barang-barang yang sudah tidak Anda pakai. Sumbangkanlah barang tersebut apabila masih layak untuk digunakan oleh orang lain.

## **2. Memperbaiki Barang yang Rusak**

Belajar memperbaiki barang sendiri akan sangat bermanfaat memperbaiki barang yang rusak memang bukan merupakan tugas yang mudah. Namun apabila Anda memiliki waktu luang yang banyak maka tidak ada salahnya bagi Anda untuk belajar memperbaikinya sendiri. Selain melatih keterampilan tangan, dengan Anda juga bisa jadi menghemat pengeluaran untuk membeli barang yang baru.

Lakukan perbaikan secara hati-hati agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Matikan terlebih dahulu colokan listrik sebelum Anda mulai membongkar barang elektronik. Hindari bekerja pada ruangan yang gelap dan pastikanlah Anda menggunakan peralatan yang tepat.

## **3. Melakukan Hobi yang Disukai**

Waktu luang merupakan momen terbaik untuk melakukan hobi Anda apabila selama ini Anda tidak memiliki waktu yang tepat untuk melakukan hobi, pergunakanlah momen selama Anda bekerja dari rumah untuk melakukannya. Hobi seringkali memerlukan waktu yang tidaklah sedikit. Oleh karena itulah, manfaatkan waktu luang yang Anda punya untuk mengasah dan menjalankan hobi kesukaan Anda.

Hindarilah untuk berpergian terlebih dahulu selama masa karantina virus corona dan usahakanlah agar Anda melakukan hobi tersebut dirumah saja. Cobalah untuk mengeksplor hobi yang baru selama Anda berada di rumah.

## **4. Rutin Berolahraga Agar Tetap Bugar**

Sisihkanlah waktu dalam sehari untuk berolahraga. Dengan melakukan olahraga walaupun hanya sebentar bisa membuat tubuh Anda menjadi lebih sehat dan menguatkan sistem imun Anda. Selain itu dengan berolahraga juga bisa membuat pikiran Anda menjadi lebih rileks oleh hormon yang dikeluarkan tubuh Anda.

Lakukanlah gerakan ringan seperti yoga ataupun *stretching*. Apabila Anda mempunyai sepeda statis ataupun *treadmill* akan lebih memudahkan olahraga Anda. Hindari melakukan olahraga yang terlalu berat seperti mengangkat beban yang terlalu berat agar terhindar dari cedera selama berolahraga.

## **5. Mengikuti Kursus dan Pelatihan *Online***

Selama masa karantina virus corona Anda dianjurkan untuk tidak keluar rumah. Namun, Anda masih bisa mengisi waktu luang tersebut dengan mengikuti kursus dan pelatihan secara daring. Dengan menggunakan metode pembelajaran yang dilakukan secara nirkabel terbukti efektif dalam memberikan informasi pendidikan yang menarik untuk Anda.

Gunakan berbagai situs daring yang menyediakan pembelajaran secara *online* Pilihlah topik yang paling menarik untuk Anda. Manfaatkan setiap momen pembelajaran yang Anda ikuti untuk mempelajari hal yang baru.

## **6. Melakukan Meditasi untuk Menenangkan Pikiran**

Dilansir dari [World Health Organization](#), waktu luang merupakan sebuah kesempatan emas bagi Anda untuk melakukan meditasi. Pelajari metode yang tepat dalam melakukan meditasi dengan menggunakan video yang bisa Anda temui melalui media sosial. Hilangkanlah seluruh beban

pikiran Anda dan fokuslah terhadap meditasi yang Anda lakukan. Gunakanlah waktu paling tidak selama 30 menit untuk bermeditasi dengan tenang.

### **7. Belajar Memasak Makanan yang Disukai**

Memasak merupakan salah satu ide yang bisa Anda lakukan untuk mengisi waktu luang Anda. Pelajarilah resep yang bisa ditemukan pada media sosial dan Anda bisa menerapkannya dengan mencoba memasaknya sendiri. Berhati-hatilah saat Anda menggunakan kompor dan pastikan agar tingkat kesulitan resep yang Anda coba sesuai dengan keahlian yang Anda miliki.

### **8. Membuat Taman Sederhana**

Taman bisa membawa suasana yang menyenangkan bagi siapapun. Anda bisa mempergunakan waktu luang tersebut untuk membuat taman sederhana pada rumah Anda. Dikutip dari [Active Norfolk](#), berkebun dan menanam tanaman bisa mengurangi rasa depresi dan stress. Rumah yang sehat adalah rumah dengan taman yang asri dan segar. Taman bisa Anda buat secara sederhana tanpa harus menggunakan tempat yang banyak.

Sebagai tahap awalnya Anda bisa menggunakan pot yang dibuat dari botol minuman bekas yang sudah dipotong terlebih dahulu. Isilah dengan tanah dan pupuk barulah tanamkan bibitnya pada tanah tersebut. Gantungkan pot sederhana tersebut pada halaman rumah Anda agar terlihat menarik.

### **9. Menghubungi Relasi dan Keluarga Jauh**

Pergunakan waktu luang untuk bersosialisasi dengan relasi dan keluarga jauh Anda. Tanyalah bagaimana kondisi dan perkembangan mereka. Setiap orang tentu akan sangat senang apabila Anda memperhatikan dan menanyakan kondisinya. Dengan menghubungi kerabat Anda, mereka akan merasakan rasa bahagia karena bisa mencurahkan isi dan pikiran mereka kepada Anda.

### **10. Latihan Bernyanyi**

Siapa yang menyangka bahwa dengan bernyanyi bisa menghilangkan stress dan membuat pikiran menjadi lebih tenang? Dikutip dari [The Barnacle Choir Organization](#), menyanyi merupakan sebuah aktivitas aerobik dan memberikan oksigen yang lebih banyak pada darah yang mampu melepaskan endorfin. Isilah waktu luang Anda dengan menyanyikan lagu-lagu favorit Anda. Tidak hanya itu saja, Anda juga bisa mengikuti pelatihan vokal secara daring untuk meningkatkan kemampuan vokal Anda.

### **11. Menikmati Waktu Bersama Keluarga**

Tidak ada tempat terbaik lagi selain meluangkan waktu bersama keluarga yang Anda cintai. Nikmatilah waktu luang yang sangat berharga untuk berkumpul dan mengobrol bersama keluarga. Dengarkan cerita-cerita menarik yang disampaikan oleh anggota keluarga Anda. Pergunakanlah momen yang langka ini sebagai waktu untuk mendekatkan diri kepada seluruh anggota keluarga.

## **12. Beristirahat dengan Baik Agar Kesehatan Tetap Terjaga**

Beristirahat merupakan sebuah momen yang sangat baik bagi tubuh Anda untuk melakukan *recovery*. Pergunakanlah waktu luang Anda untuk istirahatkan tubuh setelah menyelesaikan banyak aktivitas yang melelahkan. Letakkanlah seluruh *gadget* agar pikiran Anda tidak terpengaruhi kembali oleh hal yang tidak perlu.

Itulah 12 ide kegiatan bermanfaat untuk mengisi waktu luang Anda secara baik. Pergunakanlah setiap kesempatan yang ada untuk melakukan aktivitas yang positif dan berguna. Kurangi juga untuk melakukan aktivitas di luar rumah apabila tidak terlalu penting agar terhindar dari virus corona. Selamat mencoba!

*Sumber* : <https://www.rumah.com/15-ide-kegiatan-bermanfaat-untuk-mengisi-waktu-luang-di-rumah>.