



PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
SMA ISLAM NURUL FIKRI BOARDING SCHOOL LEMBANG
Jl. Raya Maribaya Timur Ds. Cibodas Lembang RT 003/03 Bandung Barat 40391

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Topik / Tema Layanan: Menjaga Kesehatan Jiwa
Kelas / Semester : 12 / Ganjil
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

1.	Tujuan Layanan 1. Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya kesehatan jiwa 2. Peserta didik/konseli dapat mengenali satu per satu bentuk ketidaksehatan jiwa 3. Peserta didik/konseli dapat memahami tips mengembalikan kesehatan jiwa ketika kehilanganhal itu
2.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : ceramah, curah pendapat (<i>brainstorming</i>), dan tanya jawab 2. Alat / Media : Video pembelajaran terkait, Power Point terkait, Lembar kerja terkait
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, <i>ice breaking</i>) 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 2. Tahap Inti 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2.2. Peserta didik mengamati slide ppt yang berhubungan dengan materi layanan 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 2.4. Guru BK menugaskan masing-masing peserta didik untuk menyusun rencana konkret yang dapat dilakukan individu dalam menghadapi ketidaksehatan jiwanya (jika aku merasa ... , maka aku akan melakukan ...) 3. Tahap Penutup 3.1.Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 3.2.Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3.3.Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3.4.Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
4.	Evaluasi Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
Bandung Barat, 6 Juli 2020	
Mengetahui	
Kepala Sekolah	Guru BK
Hartati, S.Pd	Yunita Sakinatur, S.Psi
NIPY. 1007.04.09	NIPY. 1906.04140

Menjaga Kesehatan Jiwa

sakinatur@gmail.com yunitarohmah76@guru.sma.belajar.id

- Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya kesehatan jiwa
 - a. Sebagian kecil orang mungkin tidak merasakan sakit fisik seumur hidupnya, tetapi tidak ada orang yang tidak merasakan gejala psikologis (marah, kecewa, gelisah, perasaan bersalah, merasa sendiri, takut dan sedih) dalam hidupnya. Sama seperti kesehatan badan, kesehatan jiwa butuh untuk dirawat, dimanaje, diatur atau diupayakan agar tetap sehat jiwa.
 - b. Kenapa kesehatan jiwa harus diupayakan,
 - c. Kisah budha dan orang tuanya (inti dari kisahnya, orang tua budha ingin anaknya hidup tanpa mengalami masalah hidup. begitu budha keluar dari istana, melihat kemiskinan kelaparan, dan dia marah terhadap ayahnya yang telah menyembunyikan semua itu, budha memilih menepi)
 - d. Pegangan dasar untuk menjaga kesehatan jiwa
 - Dunia ini tidak diciptakan untuk kesenangan, tidak diciptakan untuk mendapatkan apa yang diharapkan atau diinginkan tanpa merasakan ketidaknyamanan dalam berjuang
 - Harus melatih diri sendiri untuk tidak bertindak berlebihan terhadap insiden-insiden kecil di kehidupan, atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang menipa diri kita
 - Hindari kondisi yang tidak bisa dipegang, jauhi situasi-situasi yang memicu hadirnya sebuah kondisi yang tidak mampu dipegang

Semoga dengan mengendalikan hal-hal dasar tersebut, akan membawa kehidupan yang damai, jiwa yang sehat dan kebahagiaan. Sehingga dapat menjadi hamba Allah penuh waktu.
- Peserta didik/konseli dapat mengenali satu per satu bentuk ketidaksehatan jiwa
 - a. Kemarahan & cara melepaskannya
 - b. Ketakutan/Kecemasan & cara menenangkannya
 - c. Membedakan Kesedihan kesedihan sehari-hari dan Depresi & cara menghadapinya
 - d. Bisikan-bisikan dan Obrolan batin yang obsesif & cara menangkisnya
- Peserta didik/konseli dapat memahami tips mengembalikan kesehatan jiwa ketika kehilangan hal itu
 - a. Jaga jiwa dari kejadian atau peristiwa yang mengganggu emosional/perasaan (eksternal maupun internal)
 - b. Minta bantuan pengobatan melalui nasehat (diskusi terapeutik) atau konseling
 - c. Jika sudah benar-bener tidak dapat berpikir dengan jernih, harus benar-benar mencari bantuan psikolog
 - d. “Berpikir positif” bisa menjadi P3K pada awal mula munculnya gejala psikologis (gejala psikologis: marah, kecewa, gelisah, perasaan bersalah, merasa sendiri, takut dan sedih)

Referensi:

Badri, Malik. 2013. *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. London: The International Institute of Islamic Thought.