

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

Komponen : Layanan Dasar
 Bidang Layanan : Pribadi
 Topik / Tema Layanan : Menjaga Kesehatan Mental saat pandemic
 Kelas / Semester : 11 / Genap
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat menjaga kesehatan mental selama pandemi 2. Peserta didik/konseli dapat melakukan aktivitas fisik 3. Peserta didik/konseli dapat memahami makanan yang bergizi 4. Peserta didik/konseli dapat menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media :LCD, Power Point tentang menjaga kesehatan mental saat pandemic
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>1. Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking) 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik <p>2. Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 2.4. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 2.5. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 2.7. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai. <p>3. Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Sidoarjo, Januari 2020

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Bimbingan Konseling

Drs. Panoyo, M.Pd
NIP. 1963036251989031012

Muhammad Rifki Adam, S.Pd., Gr.
NUPTK. 0241767669130153

Menjaga Kesehatan Mental Saat Pandemi Virus Corona



Pandemi virus Corona tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental setiap individu. Tidak hanya rasa takut, efek psikologis yang ditimbulkan pun bisa berdampak serius. Apa saja gangguan kesehatan mental yang dapat muncul dan bagaimana cara mengatasinya?

Wabah infeksi virus Corona atau [COVID-19](#) semakin meluas dan telah menjangkit lebih dari 190 negara, termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri, jumlah pasien positif COVID-19 bertambah dengan cepat.



Hal tersebut tentu dapat menimbulkan rasa takut dan panik. Apalagi anjuran untuk diam di rumah serta kebijakan [social distancing](#), yang kini disebut *physical distancing*, sedikit banyak menimbulkan jarak secara emosional antara keluarga, sahabat, rekan kerja, teman, atau umat persekutuan di tempat ibadah yang dapat saling memberi dukungan.

Bagi sebagian orang, hal ini bisa dirasakan sebagai suatu tekanan atau beban yang sangat besar. Bila tidak dikendalikan, tekanan tersebut akan berdampak negatif pada kesehatan mental.

Gangguan Kesehatan Mental Saat Pandemi Virus Corona

Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur.

Hal-hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti [depresi](#) atau [gangguan kecemasan umum](#), namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental.

Beberapa kelompok yang rentan mengalami stres psikologis selama pandemi virus Corona adalah anak-anak, lansia, dan petugas medis. Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan berupa:

- Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat
- Perubahan pola tidur dan pola makan
- Bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah, terutama pada [anak-anak](#)
- Sulit berkonsentrasi
- Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan
- Memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi
- Munculnya gangguan [psikosomatis](#)

Tips Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemi Virus Corona

Berikut ini adalah beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental selama pandemi virus Corona:

1. Melakukan aktivitas fisik

Berbagai olahraga ringan, seperti lari kecil atau lompat di tempat, dapat Anda lakukan selama menjalani karantina di rumah. Dengan melakukan aktivitas fisik, tubuh Anda akan memproduksi [hormon endorfin](#) yang dapat meredakan stres, mengurangi rasa khawatir, dan memperbaiki *mood* Anda.

Latihan peregangan dan pernapasan juga dapat membantu Anda untuk menenangkan diri. Jangan lupa untuk berjemur di bawah sinar matahari pagi untuk [meningkatkan sistem imun](#).

2. Mengonsumsi makanan bergizi

Konsumsi makanan yang mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat. Beragam nutrisi tersebut dapat Anda peroleh dari nasi dan *cereal*, buah-buahan, sayuran, makanan laut, daging, kacang-kacangan, serta susu.

Bukan hanya untuk menjaga kesehatan tubuh Anda, asupan nutrisi yang cukup juga dapat menjaga kesehatan mental Anda, baik secara langsung maupun tidak langsung.

3. Menghentikan kebiasaan buruk

Bila Anda seorang perokok, cobalah hentikan kebiasaan buruk tersebut mulai dari sekarang. Merokok akan meningkatkan risiko Anda terinfeksi kuman penyakit, termasuk virus Corona. Selain itu, batasi juga konsumsi minuman beralkohol.

Kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol dapat mengganggu kesehatan fisik maupun mental Anda.

Kebiasaan buruk yang juga perlu dihentikan adalah kurang beristirahat atau sering begadang. Jika kurang istirahat, Anda akan lebih mudah mengalami kecemasan dan *mood* Anda pun akan lebih tidak stabil.

4. Membuat rutinitas sendiri

Selama menjalani karantina di rumah, Anda bisa melakukan hobi atau aktivitas yang Anda sukai, misalnya memasak, membaca buku, atau menonton film. Selain meningkatkan produktivitas, kegiatan tersebut juga dapat menghilangkan rasa jenuh.

5. Lebih bijak memilah informasi

Batasi waktu Anda untuk menonton, membaca, atau mendengar berita mengenai pandemi, baik dari televisi, media cetak, maupun media sosial untuk mengurangi rasa cemas.

Meski begitu, jangan menutup diri sepenuhnya dari informasi yang penting. Pilih informasi yang Anda terima secara kritis dan bijak. Dapatkan informasi mengenai pandemi virus Corona hanya dari sumber yang terpercaya.

6. Menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat

Luangkan waktu untuk berkomunikasi dengan keluarga, sahabat, teman, dan rekan kerja Anda, baik melalui pesan singkat, telepon, atau *video call*. Anda bisa menceritakan kekhawatiran dan kecemasan yang Anda rasakan. Dengan cara ini, tekanan yang Anda rasakan dapat berkurang sehingga Anda bisa lebih tenang.

Bila Anda memang memiliki [gangguan mental](#), konsumsilah obat-obatan yang telah diresepkan dokter secara rutin. Bila perlu, periksakan diri Anda ke dokter secara berkala agar dokter dapat memantau perkembangan kondisi Anda.

Rasa takut dan cemas memang normal dirasakan selama masa pandemi seperti ini. Namun, cobalah untuk selalu berpikir positif dan bersyukur. Jika stres dan ketakutan yang Anda alami terasa sangat berat, jangan ragu berkonsultasi dengan [psikolog](#) atau [psikiater](#) melalui fitur *chat* dengan dokter di aplikasi Alodokter.

Ditulis oleh:

dr. Andi Marsa Nadhira

Terakhir diperbarui: 27 Mei 2020

Ditinjau oleh: dr. Marianti

Referensi



Sumber. <https://www.alodokter.com/menjaga-kesehatan-mental-saat-pandemi-virus-corona>



PEDOMAN OBSERVASI

Identitas :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
6	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor :					

Skor 4 : sangat baik

Skor 3 : baik

Skor 2 : cukup baik

skor 1 : kurang baik

KETERANGAN:

a.Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$

b.Kategori hasil :

Sangat baik = 24 – 2

Baik = 19 – 16

Cukup = <15

Kurang = <12

Sidoarjo,2020

Koordinator BK

Guru BK/ Konselor

Dra. RUKMINI AMBARWATI, MPsi

MUHAMMAD RIFKI ADAM, S.Pd., Gr.

NIP. 196709101993032013

NUPTK. 0241767669130153

LEMBAR EVALUASI HASIL

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

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 yang disampaikan.				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
	Total Skor = ...				

Keterangan :

Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$

Kategori hasil :

Sangat baik = 21 - 24

Baik = 17 - 20

Cukup = 13 - 16

Kurang = < 12

Sidoarjo.....

Mengetahui,
GuruBK/ Konselor

Peserta didik/ Konseli

Muhammad Rifki Adam, S.Pd., Gr.
NUPTK. 0241767669130153

.....

KEPUASAN KONSELI TERHADAP LAYANAN BK

Identitas

Nama Konseli :

Kelas :

Nama Konselor :

Petunjuk:

- Bacalah secara teliti
- Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia.

No	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1.	Penerimaan guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap kehadiran Anda			
2.	Waktu yang disediakan untuk layanan			
3.	Kesempatan yang diberikan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pendapat/ide			
4.	Kepercayaan Anda terhadap guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam layanan BK			
5.	Hasil yang diperoleh dari layanan BK			
6.	Kenyamanan dalam pelaksanaan layanan BK			

Sidoarjo,
KONSELI

2020

.....