



**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMAN 2 AESESA**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN PELAJARAN 2021/ 2022**

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Belajar
Topik / Tema Layanan	: Persiapan Menghadapi Ujian
Kelas / Semester	: 11 / Genap
Alokasi Waktu	: 1x 45 menit

1.	Tujuan Layanan <ol style="list-style-type: none">Agar peserta didik dapat mempersiapkan diri baik senyara fisik maupun psikis dalam menghadapi ujian kenaikan kelas ataupun ujian sekolah.Agar peserta didik dapat mengatur waktu dan mengatur dirinya secara baik dalam menghadapi ujian kenaikan kelas atau ujian sekolah.Agar peserta didik memiliki strategi dalam menghadapi ujian.Agar peserta didik memiliki hasil prestasi akademik yang baik.
2.	Metode : Ceramah, game, Curah pendapat dan tanya jawab Alat / Media : , LCD, lembar kerja, Handout TIPS PERSIAPAN MENGHADAPI UJIAN
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal/Pendahuluan <ol style="list-style-type: none">Guru BK memulai kegiatan dengan menyapa peserta didik: salam dan berdoaGuru BK mengecek kehadiran siswa melalui daftar hadir siswa, mengecek kesiapan dan memberi motivasi siswa mengikuti kegiatan bimbingan.Guru BK mencairkan suasana kelas dengan kegiatan game ringan (permainan singkat) agar terbina hubungan baik antara siswa dengan siswa dan guru BK Tahap Inti <ol style="list-style-type: none">Guru BK menyampaikan ujuan kegiatan bimbingan, kata pengantar singkat persiapan menghadapi ujian.Guru BK meminta siswa menyampaikan pengalaman belajar masing-masing secara bergantian.Guru BK meminta siswa menanyakan kepada siswa apa yang dirasakan dan dialami bilang menghadapi ujian tanpa persiapan.Guru BK memberikan contoh apa yang akan diperoleh bila siswa mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian.Selanjutnya peserta didik diminta temukan contoh hal apa saja yang harus dilakukan dalam menghadapi ujian.Guru BK meminta siswa secara bergiliran saling menyebutkan kelebihan temannyaGuru BK menegaskan kembali apa saja yang dilakukan siswa bila menghadapi ujian.Guru BK mengajak peserta didik menyampaikan apa yang dirasakan pada kegiatan ini Tahap Penutup <ol style="list-style-type: none">Guru BK meminta siswa secara bergilir menyimpulkan kegiatan bimbingan dengan materi yang sudah didiskusikanGuru BK kembali meyakini peserta didik bahwa mereka sanggup mempraktekan sikap siswa dalam menghadapi ujian .Guru BK mengajak siswa untuk terus katif dikegiatan bimbingan selanjutnya
4.	Evaluasi Proses: Guru BK terus memantau hasil belajar siswa dalam kehidupan sehar-hari

Tolobhoto, Juli 2021

Konselor

SPRIANUS LITA LALU, M.Pd
NIP. 198109162009041005

PERSIAPAN MENGHADAPI UJIAN

Sumber: Orr Fred. 1990. Bagaimana Lulus Ujian. Penerbit Bina Rupa Aksara: Jakarta

Setiap siswa tentu sedini mungkin mempersiapkan diri sebaik-baiknya dalam menghadapi ujian, maka coba mengikuti cara berikut:

1. Hidup Teratur

Hidup dengan sesuka hati, tanpa ada aturan, nggak ada masalah, seperti apa kata orang yang penting gue senang”. Dari situ membuat kita menyepelekan belajar yang merupakan kewajiban kita, itu terjadi karena apa yang dilakukan tanpa ada aturan. Nah,.. untuk itu menjadi lebih teratur dalam persiapan ujian, mulailah merevisi pelajaran anda dan lakukan secara teratur, menuliskan rencana harian setiap hari untuk mengatur waktu anda dan rencanakan yang menjadi prioritas, maka cobalah belajar sesuai dengan kemampuan anda atau yang anda senangi.

2. Menegakkan Disiplin

Dalam menghadapi ujian disiplin merupakan hal yang penting, seringkali kita menunda-nunda kegiatan belajar, tidak disiplin belajar, untuk itu cobalah anda lakukan hal berikut:

- a. Mulailah duduk belajar dini dan terus duduk belajar, hingga waktu istirahat yang sudah direncanakan.
- b. Definisikan tugas belajar secara baik
- c. Petahkan tugas revisi yang besar menjadi tugas-tugas yang menjadi untuk lebih ditangani.
- d. Tetapkan batas waktu untuk revisi setiap materi mata pelajaran
- e. Gunakan ganjaran untuk mengukuhkan kemajuan dan perubahan yang positif

3. Menggunakan Waktu Secara Efisien

Seringkali waktu kita banyak dihabiskan dengan bermain game, bermedsos, menonton tv, sampai larut malam bahkan dinihari, waktu banyak jalan-jalan tanpa batas waktu, waktu habis terbuang karena tidak bernai mengatakan tidak padfa ajakan teman,. Maka mulailah mengoreksi kegiatan-kegiatan anda yang tidak penting yang dilakukan tiap hari dengan berapa banyak yang anda gunakan untuk belajar. Manajemen waktu yang efisien dimulai dengan mengidentifikasi kegiatan yang memboroskan waktu atau kemalasan, evaluasi secara kritis waktumu.

4. Belajar Rileks

Biasa dalam menghadapi ujian, banyak ada rasa cemas dalam diri, untuk mengatasi rasa cemas maka perlu belajar rileks dengan berlatih relaksasi setiap hari, tegakan harapan bahwa anda akan rileks buat diri anda tenang. Fokuslah perhatian pada pernafasan anda, sempitkan perhatian anda dengan menggunakan hayalan sajian sugesti yang positif dan realistis, kembalilah ke masa sekarang, buatlah bagan kemajuan harian anda dalam belajar rileks.

5. Tetap Bugar

a. Persiapkan Fisik

Kesehatan fisik merupakan hal penting, harus upayakan terciptanya kondisi yang prima sewaktu menempuh ujian: tidurlah secukupnya, olahraga yang teratur, makan secara secukupnya yang bergizi, hindari obat-obatan perangsang yang menyebabkan pikiran tidak dapat bekerja secara baik, kenakan pakian yang nyaman apada saat ujian.

b. Persiapan Emosional

Siswa harus mempersiapkan diri dengan belajar secara teratur, disiplin dan konsentrasi pada waktu yang cukup jauh sebelum ujian dimulai. Siswa dianjurkan menyediakan waktu yang cukup longgar untuk mengulang pelajaran, sehingga tidak ada ketegangan atau rasa

menyesal pada saat-saat terakhir, siswa juga harus santai menjelang ujian tidak membuang-buang energy karena cemas. Tidak berdebat dengan teman soal atau jawaban ujian yang hanya membuang energi.

6. Mendapatkan Bantuan Secara Dini

Ketahui kapan anda memerlukan bantuan ekstra dengan membaca tanda-tanda kebimbangan atau kebingungan anda sendiri dalam belajar tentu membutuhkan bantuan guru-guru, ada yang merupakan pemberi bantuann yang selalu bersedia, teman sekelas, guru pembimbing.

7. Tingkatkan Kosentrasi

Masalah kosentrasi sering menjadi kendala dalam belajar persiapan ujian maka perlu dilakukan: tetapkanlah waktu dan tempat untuk belajar, hilangkan gangguan dari lingkungan belajar, bangkitkan sikap positif terhadap studi anda, pusatkan pikiran dan waktu guna menanggulangi kekhawatiran, buat bagan periode belajar anda yang efektif untuk mengurangi kegiatan melamun.

8. Meningkatkan Daya Ingat

Ingatan yang kuat dan aktif akan meningkatkan hasil ujian bagi kebanyakan peserta ujian, daya ingat anda dapat ditingkatkan dengan menerapkan hal-hal berikut: revisi sejak dini, baca kembali catatan anda 5x atau lebih, resitasi (hafal) bahan yang anda pelajari, tulis catatan singkat untuk memaatikan bahwa anda benar-benar menguasai bahan, ulangi langkah-langkah di atas sesering mungkin, sesuaikan proses belajar anda dengan jenis bahan yang harus dipelajari, pelajari daftar kata yang sulit, pecah tugas yang besar dan rumit ke dalam unit yang lebih kecil dan dapat ditangani.

9. Berpikir Positif

Bersikap positif dalam berpikir sebelum dan selama ujian, pandangan yang lebih positif pada diri anda: hindari melabelkan diri bahwa anda bodoh atau tidak mampu, pertimbang ujian sebagai peluang untuk belajar, dorong dan motivasi diri anda dengan menghubungkan ujian yang anda hadapi dengan sasaran masa datang atau masa depan anda.

10. Persiapan pengulangan Pelajaran

Persiapan pengulangan pelajaran, disarankan mempergunakan waktu yang lebih pendek dan seringkali maka hasil lebih efektif daripada mengulangi satu kali dalam waktu yang lama. Tentukan waktu lamanya untuk mengulang mempelajari atau menghafal masing-masing pokok/sub materi. Sehingga semua waktu seimbang dengan materi yang diprsiapkan untuk belajar.

Tolobhoto, Juli 2021
Konselor

SPRIANUS LITA LALU, M.Pd
NIP. 198109162009041005