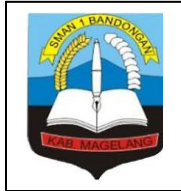


**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN -BK  
PELAYANAN JARAK JAUH (DARING)  
BIMBINGAN KONSELING (RPLBK)  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



Nama Satuan Pendidikan : SMAN 1 Bandongan  
Kelas / Semester : XII MIPA 1/ Ganjil  
Komponen : Layanan Dasar  
Topik Layanan : "Semangat Belajar Daring di Masa Pandemi"  
Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok  
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| A. | <b>STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK</b> | <b>Aspek Perkembangan :</b><br>Kematangan emosi  | <b>Internalisasi Tujuan :</b><br>a. Pengenalan<br>Siswa dapat <b>merinci</b> cara - cara belajar daring selama masa pandemi ( <b>C5</b> )<br>b. Akomodasi<br>Siswa <b>meyakini</b> bahwa semangat belajar tetap diperlukan walaupun di masa pandemi ( <b>A3</b> )<br>c. Tindakan<br>Siswa dapat <b>mengelola</b> diri agar memiliki semangat belajar daring di masa pandemi ( <b>P5</b> ) |
| B. | <b>TUJUAN LAYANAN</b>                                     | Tujuan umum:<br>Siswa dapat merinci (C5) cara belajar, meyakini (A3) bahwa semangat belajar tetap diperlukan, dan dapat mengelola (P5) diri sendiri agar memiliki semangat belajar daring di masa pandemi.   |   |
| C. | <b>METODE, ALAT DAN MEDIA</b>                             | Metode : Diskusi kelompok<br>Alat dan Media : Ms Teams, HP   |   |
| D. | <b>PROSES PELAYANAN BIMBINGAN</b>                         | <b>Tahap Awal/Pendahuluan</b><br>Meet Ms Teams (Sinkron)<br>Guru BK :<br>1. Mengucapkan salam dan berdoa<br>2. Menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks,<br>3. Menjelaskan tujuan dan manfaat bimbingan kelompok secara singkat,<br>4. Menjelaskan peran masing-masing anggota dan pembimbing pada proses bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan,<br>5. Menjelaskan aturan kelompok dan mendorong anggota untuk berperan penuh dalam kegiatan kelompok,<br>6. Memotivasi anggota untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka,<br>7. Memotivasi anggota untuk mengungkapkan harapannya dan membantu merumuskan tujuan bersama. |   |

|    |                |  |
|----|----------------|--|
|    |                | <p><b>Tahap Transisi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan kegiatan selingan berupa permainan kelompok,</li> <li>2. Mereview tujuan dan kesepakatan bersama,</li> <li>3. Memotivasi anggota untuk terlibat aktif dan mengambil manfaat dalam tahap inti,</li> <li>4. Mengingatkan anggota bahwa kegiatan akan segera memasuki tahap inti.</li> </ol> <p><b>Tahap Inti/Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendorong tiap anggota untuk mengungkapkan topik yang perlu dibahas,</li> <li>2. Menetapkan topik yang akan dibahas sesuai dengan kesepakatan bersama,</li> <li>3. Mendorong tiap anggota untuk terlibat aktif saling membantu,</li> <li>4. Melakukan kegiatan selingan yang bersifat menyenangkan mungkin perlu diadakan,</li> <li>5. Mereview hasil yang dicapai dan menetapkan pertemuan selanjutnya, apabila dibutuhkan</li> </ol> <p><b>Tahap Akhir/ Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengungkap kesan dan keberhasilan yang dicapai oleh setiap anggota,</li> <li>2. Merangkum proses dan hasil yang dicapai,</li> <li>3. Mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok,</li> <li>4. Menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir,</li> <li>5. Menyampaikan pesan dan harapan</li> </ol> |
| E. | EVALUASI       | <p><b>Evaluasi Proses</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi peran seluruh anggota kelompok selama layanan (4C),</li> <li>2. Kesesuaian layanan dengan RPL-BK,</li> <li>3. Ketercukupan alokasi waktu</li> </ol> <p><b>Evaluasi Hasil</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi perubahan yang dicapai,</li> <li>2. Menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan.</li> </ol>  |
| F. | CATATANLAYANAN |  |

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Magelang, September 2020  
Guru BK,

Drs. Rohmad Chozin, M. Ag  
NIP. 19660601 199003 1 004

Yuyun Wahyu Astuti, S. Pd  
NIP. 19830502 200903 2 010



**MATERI LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK  
“SEMANGAT BELAJAR DARING  
DI MASA PANDEMI”**

**Kelas : XII MIPA 1  
TAHUN AJARAN 2020/2021**

**YUYUN WAHYU ASTUTI, S. Pd**

G

**SMAN 1 BANDONGAN**

**Jl. Jangkungan Bandongan, kec. Bandongan, Kab. Magelang**



## SEMANGAT BELAJAR DARING DI MASA PANDEMI

Mewabahnya Virus Corona yang telah menyerang banyak negara salah satunya Indonesia ini memang memiliki dampak sosial yang sangat luar biasa. Salah satu dampak yang sangat terasa di kalangan masyarakat yakni dengan terbatasnya aktifitas sehari-hari, dimana Pemerintah telah menetapkan himbuan kepada masyarakat luas untuk menjalankan aktifitas di rumah saja sampai batas waktu yang akan ditentukan kemudian. Aktifitas yang dimaksudkan termasuk pada proses pembelajaran siswa sekolah dari tingkat kanak-kanak hingga menengah atas, bahkan sekelas perguruan tinggi proses perkuliahan juga dilakukan dirumah melalui daring atau dalam jaringan atau kata lainnya *online*.

Hingga saat ini, korban yang terkonfirmasi positif Covid 19 masih terus bertambah, artinya pandemi belum berakhir. Begitu juga dengan himbuan pemerintah, masih terus mengalami perubahan pada perpanjangan waktu untuk tetap belajar dirumah. Sebagian siswa, begitu juga orang tua telah banyak sekali mengeluh jenuh dan bosan dengan aktifitas yang dinilai terbatas tersebut. Tak sedikit juga siswa mulai merasakan penurunan semangat belajar hingga stress. Rasa malas yang dirasakan siswa dapat muncul karena disebabkan beberapa faktor, diantaranya adalah:

### 1. Aktifitas yang monoton

Belajar di rumah memang akan terasa menjenuhkan. Jika biasanya siswa belajar di sekolah dengan beragam kegiatan, maka selama belajar di rumah ini, setiap siswa hanya akan melakukan rutinitas yang sama setiap harinya. Akibatnya, semakin hari siswa akan mulai mengalami penurunan semangat belajar.

### 2. Kesepian

Saat sebelum pandemi, ketika mereka siswa di sekolah, siswa akan bertemu dengan teman-temannya. Siswa akan merasa senang karena dengan bertemu dengan teman-teman sekolahnya, mereka dapat melakukan kegiatan Bersama-sama, mulai dari mengerjakan tugas, bertukar cerita, pergi bermain dan lain sebagainya.

Namun, selama pandemi, siswa harus melakukan berbagai aktifitasnya dirumah. Belum lagi adanya pembatasan diri untuk menghindari kerumunan atau berjaga jarak (*physical distancing*) pastinya menambah kejenuhan bagi setiap siswa. Siswa akan merasa tidak memiliki teman belajar, sehingga lama kelamaan akan muncul rasa malas untuk belajar kembali.

### 3. Minimnya Fasilitas Belajar Dirumah

Pemerintah memberikan arahan proses belajar mengajar tetap dapat berlangsung dengan cara daring atau *online*. Para guru akan memberikan tugas atau materi melalui sebuah aplikasi yang dapat diakses oleh siswa. Artinya, antara siswa dan guru harus memiliki fasilitas yang diperlukan. Meskipun pemerintah telah memfasilitasi dalam bentuk tontonan edukasi melalui saluran televisi (TV), fasilitas lain masih banyak diperlukan untuk proses belajar dari rumah misalnya koneksi internet seperti Wi-Fi ataupun Kuota Internet yang tersambung di *smartphone*.

Namun perlu diketahui bersama, tidak semua siswa yang memiliki fasilitas tersebut. Minimnya ekonomi keluarga juga menjadi faktor dari minimnya fasilitas yang menunjang proses belajar di rumah. Bahkan

tak sedikit, keluarga siswa yang harus kehilangan penghasilan yang diakibatkan adanya pandemic Covid 19 ini, sehingga mereka juga harus sangat jeli dalam mengatur pengeluaran keuangan. Hal-hal seperti inilah yang akhirnya juga berdampak pada semangat belajar siswa, ketika si anak merasa fasilitas belajar kurang mencukupi maka ia akan merasakan menemukan kendala dan malas untuk melanjutkan proses belajarnya. Jika siswa telah mengalami penurunan semangat belajar bahkan hingga stress, maka akan sangat tidak baik bagi kesehatan siswa. Maka sedari sekarang, siswa harus menjaga pola belajar dirumah yang sehat, agar tetap semangat untuk belajar, menghindari kejenuhan dan menimalisir terjadinya stress.

Berikut beberapa tips tentang belajar dirumah yang sehat selama Pandemi Covid 19, yaitu :

**Tips Belajar Sehat Selama Dirumah Aja !**

**1. Tanamkan motivasi yang kuat.**  
Agar semangat belajar tetap terus ada, maka setiap anak harus memiliki motivasi yang kuat, tidak menjadikan aktifitas tersebut menjadi beban. Si anak dapat diajarkan untuk menanamkan fikiran positif.

**2. Mengkondisikan tempat belajar yang aman dan nyaman.**  
Suasana yang aman dan nyaman juga mencakup tentang kerapihan dan kebersihan tempat belajar.

**3. Membuat Jadwal Belajar Harian.**  
Dalam membuat jadwal atau *schedule*, harus tetap memperhatikan durasi belajar agar tidak menimbulkan kelelahan. Lama waktu belajar boleh disamakan dengan jam sekolah seperti biasanya, misalnya dimulai dari jam 08.00 sampai dengan jam 13.00.

**Contoh Jadwal Belajar**  
08.00 – 09.00 : Matematika  
09.00 – 10.00 : Bahasa Indonesia  
10.00 – 10.30 : Istirahat  
10.30 – 11.30 : Seni  
11.30 – 12.30 : Agama  
Dan seterusnya

**4. Jangan Malu Bertanya.**  
Si anak diharapkan tidak malu untuk bertanya kepada orang yang dianggapnya mampu memecahkan kesulitan yang dihadapi. Atau juga dapat berinovasi mencari media-media yang dapat digunakan untuknya belajar.

**5. Tetap Menjaga Kesehatan Selama Belajar.**  
Si anak atau pelajar harus tetap menjaga kesehatan selama belajar dirumah, dengan cara mengatur pola duduk yang benar saat menulis atau membaca. Sering melakukan senam peragangan sederhana disela-sela belajar. Serta, rutin mengonsumsi air putih.

#DIRUMAHAJA #STAYHEALTH  
www.stikesbanyuwangi.ac.id || @stikesbanyuwangi

### 1. Tanamkan Motivasi Yang Kuat

Belajar dari rumah memang terkesan menjadi beban bagi sebagian anak, baik karena alasan jenuh, lebih enak belajar di sekolah atau lain sebagainya, namun proses belajar dari rumah masih harus dilalui selama pandemi ini masih belum dinyatakan berakhir. Agar semangat belajar tetap terus ada, maka setiap anak harus memiliki motivasi yang kuat, tidak menjadikan aktifitas tersebut menjadi beban. Siswa dapat diajarkan untuk menanamkan fikiran positif “jika ingin kembali belajar di sekolah, maka saat ini harus bersabar untuk belajar dirumah, tetap semangat, agar rantai penyebaran virus corona dapat terputus dan wabah corona segera hilang” atau mungkin dengan motivasi positif lainnya.

### 2. Mengkondisikan Tempat Belajar yang Aman dan Nyaman

Jika motivasi dalam diri telah kuat, maka si anak harus dapat menjaga mood belajar tetap membaik. Caranya dengan mengkondisikan tempat atau suasana belajar yang aman dan nyaman. Suasana yang

nyaman dalam belajar setiap anak bisa saja berbeda, ada sebagian anak yang dapat belajar harus ditempat yang sunyi dan sepi, namun tak sedikit pula beberapa siswa yang suka belajar dengan adanya iringan music yang lembut. Semua itu dapat diatur sesuai kebiasaan belajar si anak.

Suasana yang nyaman juga mencakup tentang kerapihan dan kebersihan tempat belajar. Usahakan meja belajar dan lingkungan sekitar selalu bersih, buku-buku dan alat tulis tertata rapi. Karena itu akan sangat menambah semangat belajar dan menjaga kestabilan mood belajar, apabila meja belajar selalu berantakan dan ketika ditengah proses belajar sedang membutuhkan sesuatu yang ternyata tidak mudah ditemukan maka sangat mempengaruhi prose belajar selanjutnya, akhirnya bisa menghancurkan mood. Apabila mood belajar telah rusak, maka si anak akan malas unuk melanjutkan belajar.

### **3. Membuat Jadwal Belajar Harian**

Jika si anak merasa jenuh dengan aktifitas yang monoton selama belajar di rumah, maka si anak dapat disarankan untuk membuat jadwal belajar harian. Kegiatan yang dijadwalkan bisa menyesuaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru atau sesuai dengan kemampuan siswa.

Dalam membuat jadwal atau *schedule*, harus tetap memperhatikan durasi belajar agar tidak menimbulkan kelelahan. Lama waktu belajar boleh disamakan dengan jam sekolah seperti biasanya, misalnya dimulai dari jam 08.00 sampai dengan jam 13.00. Dari keseluruhan waktu tersebut, masih harus dibagi lagi dengan berbagai kegiatan, termasuk juga menyelipkan waktu istirahat.

Contoh Jadwal Belajar

08.00 – 09.00 : Matematika

09.00 – 10.00 : Bahasa Indonesia

10.00 – 10.30 : Istirahat

10.30 – 11.30 : Seni

11.30 – 12.30 : Agama

Dan seterusnya

Dengan adanya jadwal seperti ini, selain siswa dapat belajar secara fokus, siswa juga memiliki kegiatan beragam dalam satu hari dan pastinya berinovasi setiap harinya. Sehingga siswa tidak akan menemukan aktifitas yang menjenuhkan atau monoton.

### **4. Jangan Malu Bertanya**

Selama melakukan proses belajar, tidak menuntut kemungkinan siswa akan mendapati kesulitan tentang tugas atau materi yang sedang dikerjakan. Jika di sekolah siswa akan melakukan tukar fikiran kepada rekannya atau bertanya pad gurunya, maka selama dirumah siswa juga diharapkan tetap aktif

berkomunikasi dengan guru dan rekan sekolah melalui alat komunikasi. Atau siswa jika dapat meminta bantuan kepada keluarga yang dirasa mampu untuk membantunya. Sehingga, proses belajar si anak dirumah dapat tetap berjalan dengan baik.

Kesulitan yang dialami si anak dalam menyelesaikan tugas atau memahami sebuah materi seringkali juga memicu rusaknya mood belajar. Ketika mereka menemukan kendala yang terselesaikan, seringkali membuat si anak menyerah dan malas untuk kembali belajar. Bahkan tak sedikit pula yang merasa stress akibat tugas yang susah dikerjakan. Hal ini akan sangat berdampak pada kesehatan mental siswa.

Untuk itu, siswa diharapkan tidak malu untuk bertanya kepada orang yang dianggapnya mampu memecahkan kesulitan yang dihadapi. Atau siswa juga dapat berinovasi mencari media-media yang dapat digunakan untuknya belajar, misalnya mencari referensi-referensi tugas di internet dan lain sebagainya.

## 5. Tetap Menjaga Kesehatan Selama Belajar

Runtutan tugas yang semakin hari semakin banyak, terkadang membuat siswa harus belajar lebih ekstra dengan melebihi waktu atau jadwal yang telah dibuat. Demi mengejar *dateline* terkadang siswa juga mengabaikan waktu istirahat selama belajar. Padahal siswa juga harus tetap menjaga kesehatan selama belajar dirumah, dengan cara mengatur pola duduk yang benar saat menulis atau membaca, sering melakukan senam peragangan sederhana disela-sela belajar agar tidak mengalami kram pada bagian anggota tubuh.



Selain itu, rutin minum air putih agar tidak dehidrasi juga penting dilakukan. Si anak juga diperbolehkan untuk mengonsumsi jajanan ringan atau camilan selama belajar. Hal ini sangat membantu dalam menjaga konsentrasi siswa.

Menjaga kesehatan dan kebersihan dengan cara:

### 1. RAJIN CUCI TANGAN

Masih banyak dari kita yang sepele akan fungsi mencuci tangan secara rutin. Padahal, banyak penyakit yang bisa timbul karena kebiasaan buruk tersebut. Selain infeksi virus corona, diare

dan tuberkulosis turut menjadi ancaman buat orang-orang yang malas mencuci tangan, agar terhindar dari penyakit itu hendaknya kita mencuci tangan sesuai anjuran pemerintah yaitu setidaknya menggunakan sabun atau handsanitizer yang mengandung kadar alcohol setidaknya 70%, dengan melakukan hal ini semoga saja bisa terhindar dari virus yang menempel ditangan kita.

## 2. RAJIN OLAHRAGA

Berolahraga akan membantu kita untuk selalu bugar dan sehat, selain itu berolahraga dapat menghilangkan kebosanan dimasa pandemi ini, dan melakukannya juga bisa dirumah sesuai keinginan kita sendiri.

## 3. KONSUMSI MAKANAN YANG SEHAT DAN BERGIZI

Konsumsi makanan yang sehat bisa dengan sayuran misalnya sayuran hijau dimana sayuran hijau merupakan urutan pertama dalam jenis makanan sehat karena mengandung banyak nutrisi seperti serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan zat besi yang baik untuk kesehatan. Selanjutnya bisa mengkonsumsi buah-buahan seperti pisang, dan apel. Daging dan telur juga salah satu makanan sehat yang tinggi protein.

## 4. MEMAKAI MASKER

Ketika ingin berkeliaran diluar rumah hendaklah kita menggunakan Masker untuk menghindari terkenanya virus corona ini, selain itu memakai masker juga membuatmu terhindar dari polusi udara.

## 5. JAGA JARAK DIKERUMUNAN

Sebaiknya kita menghindari keramaian, karena kita tidak tahu mengenai orang-orang yang ada dikeramaian tersebut bisa saja menderita virus corona ini,hal ini dianjurkan agar kamu tidak mendekati kerumunan tersebut agar tidak terjangkit virus corona ini, selain itu jika mengharuskan kamu untuk mendekati keramaian hendaknya menjaga jarak minimal 1 meter.

## 6. LINGKUNGAN YANG BERSIH

Untuk menghindari terpaparnya virus corona disekitar lingkungan kita hendaknya mengikuti anjuran pemerintah yaitu menyemprotkan disinfektan disekitar kita seperti lantai rumah, Selain berdampak untuk kesehatan karena kebersihan lingkungan mengurangi resiko terpaparnya virus di lingkungan sekitar tempat kamu tinggal.

Referensi:

<https://www.kompasiana.com/maulidyahasanah6200/5f323ff2d541df0e565f0f92/pentingnya-menjaga-kesehatan-di-tengah-wabah-virus-corona?page=all> (diakses 21 September 2020)

<https://stikesbanyuwangi.ac.id/tips-belajar-sehat-dirumah-selama-pandemi-covid-19/> (diakses 21 September 2020)



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**KEGIATAN BIMBINGAN KELOMPOK**  
**MATERI: SEMANGAT BELAJAR DARING DI MASA PANDEMI**

Lembar Kerja Peserta Didik ini adalah untuk memantau sejauh mana siswa memahami materi bimbingan klasikal “Semangat Belajar Daring di Masa Pandemi”

1. Coba berikan rincian, bagaimana kamu belajar selama masa pandemi ?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Saat belajar di rumah, tentunya kamu mengalami kendala. Bagaimana kamu mengatasi kendala – kendala di bawah ini ?

| NO | KENDALA                            | CARA MENGATASI |
|----|------------------------------------|----------------|
| 1  | Aktivitas monoton                  |                |
| 2  | Kesespian belajar                  |                |
| 3  | Minimnya Fasilitas Belajar Dirumah |                |

3. Bagaimana kamu mengelola diri agar tetap memiliki semangat belajar di saat pandemi ?

.....  
.....  
.....  
.....

Ppt Media Pembelajaran:

<https://sway.office.com/2rnRxyJYIgakZO7e8?ref=Link>

## LEMBAR EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK

**A. Identitas :**

- 1. Kelas : .....
- 2. Topik layanan : .....
- 3. Tanggal : .....

**B. Petunjuk pengisian :**

- 1. Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!
- 2. Keterangan pemberian skor :
  - Skor 1 : kurang
  - Skor 2 : cukup
  - Skor 3 : baik
  - Skor 4 : sangat baik

| No | PERNYATAAN  | SKOR |   |   |   |
|----|---|------|---|---|---|
|    |   | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan. |      |   |   |   |
| 2  | Guru BK mampu membangun dinamika kelompok                                       |      |   |   |   |
| 3  | Guru BK memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya |      |   |   |   |
| 4  | Materi yang disampaikan dalam bimbingan kelompok dibutuhkan peserta didik       |      |   |   |   |
| 5  | Siswa tertarik dengan materi layanan yang disampaikan                           |      |   |   |   |
| 6  | Kesesuaian pelaksanaan layanan dengan RPL                                       |      |   |   |   |
|    | CATATAN<br>.....<br>.....<br>.....  |      |   |   |   |

Magelang,

2020

Observer

.....

## LEMBAR EVALUASI HASIL KEGIATAN BIMBINGAN KELOMPOK

Identitas

Nama Konseli : .....

Kelas : .....

Nama Konselor: .....

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti

2. 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 konseling kelompok  |                  |           |                  |
| 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 konseling kelompok                             |                  |           |                  |
| 5. | Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok  |                  |           |                  |
| 6. | Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok   |                  |           |                  |

Magelang,

2020

Siswa

.....

