



SMP NEGERI 1 TAMAN

Jl. Satria No. 1 Ketegan, Taman, Sidoarjo Kode Pos: 61257 Telp.(031)7881538
email: smpn1tmn@yahoo.com Web: www.smpn1taman-sidoarjo.sch.id

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

A	Komponen layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik Layanan	Mengelola kejenuhan di era Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)
D	Fungsi Layanan	Pengentasan, Pengembangan
E	Tujuan Layanan	a. Peserta didik memahami urgensi penerapan PJJ di masa pandemi b. Peserta didik mampu menerapkan cara-cara mengelola kejenuhan di era PJJ
F	Sasaran Layanan	Peserta didik kelas VII
G	Materi Layanan	a. Urgensi penerapan PJJ di masa pandemi b. Tips mengelola kejenuhan di era PJJ
H	Waktu	10 menit
I	Sumber	https://www.kemdikbud.go.id dan https://sma3jogja.sch.id/blog/kiat-mengatasi-kejenuhan-belajar-di-masa-pandemi/
J	Metode/ Teknik	Ekspositori
K	Media/ Alat	<i>White board</i> , Spidol
L	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Pendahuluan (2 menit)	1. Membuka dengan salam dan mendampingi berdoa 2. Menanyakan kabar, mengecek kehadiran peserta didik 3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 4. <i>Ice breaking</i> 5. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	2. Kegiatan Inti (6 menit)	1. Guru BK menjelaskan materi “Mengelola kejenuhan di era Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)” 2. Guru BK memberi kesempatan untuk tanya jawab
	3. Penutup (2 menit)	1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK memberikan tugas kepada peserta didik berupa lembar kerja 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

LAMPIRAN

- I. Uraian materi
- II. Lembar kerja peserta didik

Sidoarjo, 16 Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. Achmad Lutfi, M.M.
NIP . 196712051990031008

Indah Ayu Mardiningsih, S.Pd.
NIP. 198603142010012022

I. Uraian materi

a. Urgensi penerapan PJJ di masa pandemi

Sejak pandemi Covid-19 merebak di Indonesia Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease. Kemudian diperkuat dengan SE Sesjen No.15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Tujuannya adalah Memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat Covid-19, melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk Covid-19, mencegah penyebaran dan penularan Covid-19 di satuan pendidikan dan memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik, dan orang tua.

b. Cara-cara mengelola kejenuhan di era PJJ

1. Membuat agenda

Seringkali kita melupakan pentingnya langkah satu ini, padahal manfaatnya sangat baik bagi terorganisasikannya aktivitas-aktivitas kita. Buatlah agenda atas kegiatanmu mulai dari bangun pagi hingga beristirahat malam. Susunlah agenda mulai dari yang pokok seperti jadwal pembelajaran dan *deadline-deadline* tugas kemudian selipi dengan aktivitas-aktivitas pendamping. Usahakan aktivitas pendamping setiap harinya dapat bervariasi.

2. Nutrisi tubuh yang cukup

Pastikan tubuh kita menerima nutrisi yang cukup sebagai sumber energi untuk melakukan berbagai aktivitas, terutama aktivitas pembelajaran. Konsumsi makanan sehat yang membangun kebugaran tubuh kita secara teratur.

3. Olahraga

Luangkan waktu untuk berolahraga. Tidak harus olahraga berat, cukup olahraga ringan yang dapat dilakukan di lingkungan rumah. Hal ini membantu menjaga kesehatan secara fisik dan meningkatkan *mood* secara mental.

4. Istirahat cukup

Tubuh manusia tidak dapat diforsir untuk melakukan aktivitas berat secara berlebihan. Belajar secara daring secara tidak langsung memaksa kita untuk menatap layar komputer atau *handphone* terus menerus. Selain itu, otak kita juga terus bekerja untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan menyelesaikan tugas-tugas sesuai *deadline*. Untuk itu, waktu istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh kita segar kembali. Misalnya, kita dapat berhenti beberapa menit untuk menatap layar dengan selingan aktivitas lain. Pada malam hari, hindari begadang dan segeralah beristirahat. Begadang hingga larut malam biasanya menimbulkan *overthinking* terhadap hal-hal yang tidak semestinya terlihat berat untuk dihadapi sehingga otak kita kembali bekerja keras.

5. *Me time*

Cari *mood* atau suasana yang membangun terbentuknya suasana hati yang baik. Kita dapat melakukan hobi, menonton film atau serial drama, membaca buku-buku dengan topik yang disukai, memasak, bermain *game* secukupnya, merawat diri, mendengarkan musik, menata ruang belajar, dan kegiatan-kegiatan lainnya sesuai dengan masing-masing individu.

6. Menemukan *partner ngobrol*

Temukan *partner ngobrol* yang mendukung suasana hati bahagia meskipun dilakukan secara virtual. Misalnya mengobrol topik yang ringan dengan suasana santai dan penuh canda, *sharing* tentang permasalahan yang dialami dengan *partner* yang mampu mendengarkan atau membangun. Hindari obrolan dengan topik yang *toxic* supaya jiwa kita tidak menyerap energi yang negatif sehingga menimbulkan kelelahan. 'Mengobrol' tidak hanya melalui pesan singkat tetapi lakukan *video call* misalnya, supaya suasana

