

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

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Bahaya rokok dan dampaknya
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli memiliki pemahaman tentang bahaya dan dampak rokok bagi kesehatan tubuh dan lingkungan serta cara untuk menolak ajakan untuk merokok dalam bentuk apapun
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian rokok</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat mengetahui zat yang terkandung dalam rokok</li> <li>3. Peserta didik/konseli dapat mempraktikkan menjauhi bahaya yang ditimbulkan akibat merokok</li> </ol>
G	Sasaran Layanan	Kelas 10 Animasi
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian rokok</li> <li>2. Zat yang terkandung dalam rokok</li> <li>3. Bahaya yang ditimbulkan akibat merokok</li> </ol>
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing</li> <li>2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang sosial</i>, Yogyakarta, Paramitra</li> <li>3. Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i>. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama</li> <li>4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>. Yogyakarta: Paramitra</li> </ol>
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan diskusi
L	Media / Alat	LCD, smartphone, laptop, Power Point Bahaya rokok dan dampaknya
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai</li> </ol>
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik</li> <li>2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.</li> </ol>
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK/Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahap peralihan (Transisi)	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	

	a. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati tayangan slide ppt (tulisan, gambar, video) yang dipresentasikan melalui webinar dengan platform Microsoft team</li> <li>2. Melakukan Brainstorming/curah pendapat</li> <li>3. Mendiskusikan dengan kelompok masing-masing</li> <li>4. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai melalui platform Microsoft team</li> </ol>
	b. Kegiatan Guru BK/Konselor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru Menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan di webinar</li> <li>2. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat melalui webinar microsot team</li> <li>3. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok (6 kelompok)</li> <li>4. Memberi tugas (untuk diskusi kelompok)</li> <li>5. Menjelaskan cara mengerjakan tugas melalui link yang di bagikan pada chanel materi dan tugas</li> <li>6. Mengevaluasi hasil diskusi peserta didik yang dikirim di Microsoft team</li> <li>7. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan</li> </ol>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan</li> <li>2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan</li> <li>3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut</li> <li>4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam</li> </ol>
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.</li> <li>2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</li> <li>4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ol>

#### LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

Mengetahui,  
Kepala Sekolah SMK Raden Umar Said

H. Fariddudin, S. Sn

Kudus, Juli 2020

Guru BK

Ali Imron, S.Pd.

**Lampiran 1. Uraian Materi**

## **BAHAYA ROKOK DAN DAMPAKNYA**

### **a. Pengertian Rokok**

Menurut Wikipedia, Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya. Rokok biasanya dijual dalam bungkus berbentuk kotak atau kemasan kertas yang dapat dimasukkan dengan mudah ke dalam kantong. Sejak beberapa tahun terakhir, bungkus-bungkus tersebut juga umumnya disertai pesan kesehatan yang memperingatkan perokok akan bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan dari merokok, misalnya kanker paru-paru, jantung

Ada banyak bentuk rokok, diantaranya :

1. Rokok Kretek Batang, yaitu tembakau yang dibungkus kertas, ada yang kretek dan filter
2. Rokok Cerutu, yaitu Sejenis rokok dengan tembakau murni dalam bentuk lembaran.
3. Rokok Pipa/Canglong, yaitu rokok dengan tembakaunya langsung dimasukkan ke dalam pipa lalu dibakar
4. Rokok Shisa, yaitu rokok ini lebih dikenal dengan rokok arab yang tembakaunya dicampur dengan buah-buahan
5. Rokok Susur, yaitu tembakau yang langsung dihisap dan dicampur daun sirih, kapur dan pinang
6. Rokok Kunyah/Permen, yaitu produk tembakau yang dihisap seperti permen
7. Rokok Elektrik, yaitu e-cigarette. Sebuah inovasi baru dari bentuk rokok tradisional menjadi rokok modern.

### **Jenis-jenis Perokok**

Berdasarkan jenisnya perokok dibedakan menjadi :

#### **1. Perokok aktif**

Mereka telah terbiasa dan nyata menghisap rokok dan menanggung sendiri akibatnya.

#### **2. Perokok pasif**

Mereka sebenarnya tidak merokok namun karena ada orang lain yang merokok didekatnya maka ia terpaksa harus ikut menghisap asap rokok dengan segala akibatnya.  
Dampak bagi perokok pasif

- Angina  
Nyeri dada akibat penyempitan pembuluh darah pada jantung
- Asma  
Mengalami kesulitan bernafas

- Iritasi akibat asap rokok antara lain Iritasi mata, sakit kepala, pusing, tenggorokan, batuk dan sesak nafas.
- Wanita hamil yang merokok atau menjadi perokok pasif, meyalurkan zat-zat beracun dari asap rokok kepada janin yang dikandungnya melalui peredaran darah. Nikotin rokok menyebabkan denyut jantung janin bertambah cepat, karbon monoksida menyebabkan berkurangnya oksigen yang diterima janin.

Berdasarkan jumlahnya perokok dibagi menjadi :

#### 1. Perokok ringan.

Perokok yang menghabiskan sekitar 1-10 batang rokok per hari.

#### 2. Perokok sedang.

Perokok yang menghabiskan sekitar 10-20 batang rokok per hari.

#### 3. Perokok berat.

Perokok yang menghabiskan lebih dari 20 batang rokok per hari.

### b. Zat yang Terkandung dalam Rokok

#### 1. Nikotin

Zat ini mengandung candu bisa menyebabkan seseorang ketagihan untuk terus menghisap rokok. Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Menyebabkan kecanduan atau ketergantungan merusak jaringan otak
- Menyebabkan darah cepat membeku
- Mengeraskan dinding arteri

#### 2. Tar

Bahan dasar pembuatan aspal yang dapat menempel pada paru-paru dan bisa menimbulkan iritasi bahkan kanker

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Membunuh sel dalam saluran darah
- Meningkatkan produksi lendir diparu-paru
- Menyebabkan kanker paru-paru

#### 3. Karbon Monoksida

Gas yang bisa menimbulkan penyakit jantung karena gas ini bisa mengikat oksigen dalam tubuh.

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Mengikat hemoglobin, sehingga tubuh kekurangan oksigen
- menghalangi transportasi dalam darah

#### **4. Zat Karsinogen**

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh

#### **5. Zat Iritan**

Pengaruh bagi tubuh manusia

- Mengotori saluran udara dan kantung udara dalam paru-paru
- Menyebabkan batuk.

#### **c. Bahaya yang Di Timbulkan Akibat Merokok**

Adapun beberapa bahaya dan akibat yang di timbulkan oleh rokok bagi kesehatan tubuh antara lain :

##### **1. Kanker Paru**

Diketahui sekitar 90 persen kasus kanker paru diakibatkan oleh rokok. Hal ini karena asap rokok akan masuk secara inhalasi ke dalam paru-paru. Zat dari asap rokok ini akan merangsang sel di paru-paru menjadi tumbuh abnormal. Diperkirakan 1 dari 10 perokok sedang dan 1 dari 5 perokok berat akan meninggal akibat kanker paru.

##### **2. Kanker Kandung Kemih**

Kanker kandung kemih terjadi pada sekitar 40 persen perokok. Studi menemukan kadar tinggi dari senyawa 2-naphthylamine dalam rokok menjadi karsinogen yang mengarah pada kanker kandung kemih.

##### **3. Kanker Payudara**

Perempuan yang merokok lebih berisiko mengembangkan kanker payudara. Hasil studi menunjukkan perempuan yang mulai merokok pada usia 20 tahun dan 5 tahun sebelum ia hamil pertama kali berisiko lebih besar terkena kanker payudara

##### **4. Kanker Serviks**

Sekitar 30 persen kematian akibat kanker serviks disebabkan oleh merokok. Hal ini karena perempuan yang merokok lebih rentan terkena infeksi oleh virus menular seksual.

##### **5. Kanker Kerongkongan**

Studi menemukan bahwa asap rokok merusak DNA dari sel-sel esofagus sehingga menyebabkan kanker kerongkongan. Sekitar 80 persen kasus kanker esofagus telah dikaitkan dengan merokok.

##### **2. Kanker Pencernaan**

Meskipun asap rokok masuk ke dalam paru-paru, tapi ada beberapa asap yang tertelan sehingga meningkatkan risiko kanker gastrointestinal (pencernaan).

### 3. Kanker Ginjal

Ketika seseorang merokok, maka asap yang mengandung nikotin dan tembakau akan masuk ke dalam tubuh. Nikotin bersama dengan bahan kimia berbahaya lainnya seperti karbonmonoksida dan tar menyebabkan perubahan denyut jantung, pernapasan sirkulasi dan tekanan darah. Karsinogen yang disaring keluar dari tubuh melalui ginjal juga mengubah sel DNA dan merusak sel-sel ginjal. Perubahan ini mempengaruhi fungsi ginjal dan memicu kanker.

### 4. Kanker Mulut

Tembakau adalah penyebab utama kanker mulut. Diketahui perokok 6 kali lebih besar mengalami kanker mulut dibandingkan dengan orang yang tidak merokok, dan orang yang merokok tembakau tanpa asap berisiko 50 kali lipat lebih besar.

### 5. Kanker Tenggorokan

Asap rokok yang terhirup sebelum masuk ke paru-paru akan melewati tenggorokan, karenanya kanker ini akan berkaitan dengan rokok.

### 6. Serangan Jantung

Nikotin dalam asap rokok menyebabkan jantung bekerja lebih cepat dan meningkatkan tekanan darah. Sedangkan karbon monoksida mengambil oksigen dalam darah lebih banyak yang membuat jantung memompa darah lebih banyak. Jika jantung bekerja terlalu keras ditambah tekanan darah tinggi, maka bisa menyebabkan serangan jantung.

### 7. Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Sebagian besar penyakit jantung koroner disebabkan oleh rokok dan akan memburuk jika memiliki penyakit lain seperti diabetes melitus.

### 8. Aterosklerosis

Nikotin dalam asap rokok bisa mempercepat penyumbatan arteri yang bisa disebabkan oleh penumpukan lemak. Hal ini akan menimbulkan terjadinya jaringan parut dan penebalan arteri yang menyebabkan arterosklerosis.

### 9. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

Kondisi ini menyebabkan aliran darah terhalangi sehingga membuat seseorang sulit bernapas, dan sekitar 80 persen kasus PPOK disebabkan oleh rokok. Kondisi ini bisa menyebabkan terjadinya emfisema (sesak napas akibat kerusakan pada kantung udara atau alveoli) dan bronkitis kronis (batuk dengan banyak lendir yang terjadi terus menerus)

### 10. Impotensi

Bagi laki-laki berusia 30-an dan 40-an tahun, maka merokok bisa meningkatkan risiko disfungsi ereksi sekitar 50 persen. Hal ini karena merokok bisa merusak pembuluh darah, nikotin mempersempit arteri sehingga mengurangi aliran darah dan tekanan darah ke penis. Jika seseorang sudah mengalami impotensi, maka bisa menjadi peringatan dini bahwa rokok sudah merusak daerah lain di tubuh.

### 11. Gangguan medis lainnya

Beberapa gangguan medis juga bisa disebabkan oleh rokok seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), gangguan kesuburan, memperburuk asma dan radang saluran napas, berisiko lebih tinggi mengalami degenerasi makula (hilangnya penglihatan secara bertahap), katarak, menjadi lebih sering sakit-sakitan, menimbulkan noda di gigi dan gusi, mengembangkan sariawan di usus serta merusak penampilan

## INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

### A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

1. Apakah yang dimaksud dengan handphone
2. Sebutkan fungsi handphone
3. Sebutkan dampak positif handphone
4. Sebutkan dampak negatif handphone
5. Jelaskan cara mencegah ketergantungan pada Handpone

### B. SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda!

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang Bahaya rokok dan dampaknya		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Bahaya Rokok dan dampaknya, timbul kesadaran saya untuk menghindari rokok		
3.	Untuk menjaga perasaan teman yang tidak suka rokok, saya tidak akan merokok.		
4.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Bahaya Rokok dan dampaknya saya menyadari bahwa saya mengetahui tentang bahaya rokok dan zat yang terkandung di dalamnya		
5.	Materi layanan BK tentang Bahaya Rokok dan dampaknya, menyadarkan saya akan pentingnya menjaga Kesehatan terutama paru-paru kita		

### C. KETRAMPILAN (ACTION)

Setelah menerima materi layanan BK tentang Bahaya rokok, buatlahsosiadrama dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tema : Menjaga Kesehatan dengan menghindari rokok
2. Durasi : 10 – 15 menit
3. Naskah diketik 1,5 spasi dengan kertas kwarto/A4, 70 gram

Tugas dikerjakan sesuai kelompoknya dan minggu depan ditampilkan di depan kelas

**INSTRUMEN  
PENILAIAN PROSES  
(Mengacu Pada Laporan Pelaksanaan)**

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
<b>A</b>	<b>Keterlaksanaan program</b>			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
<b>B</b>	<b>Perolehan Siswa Pasca Layanan</b>			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahnya			
	5. Berkembangnya PTSDL			
<b>C</b>	<b>Perhatian Peserta Didik</b>			
	1. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	5. Peserta didik hadir semua			
<b>D</b>	<b>Kesesuaiaan Program</b>			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	2. Materi layanan sesuaikebutuhan peserta didik			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	5. Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

Mengetahui  
Kepala Sekolah SMK Raden Umar Said

H. Fariddudin, S. Sn

Kudus, Juli 2020

Guru BK

Ali Imron, S.Pd.