



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 KUTALIMBARU

Alamat :Jln.Besar Kotalimbaru Kec. Kotalimbaru Kab. Deli Serdang

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

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Berpikir dan bersikap positif
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli mampu memiliki kebiasaan berpikir positif serta mencapai pribadi yang mampu berpikir dan bersikap selalu positif
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya berpikir positif 2. Peserta didik/konseli dapat memahami manfaat berpikir positif dan tersenyum 3. Peserta didik/konseli dapat memahami menuju sukses : berpikir positif
G	Sasaran Layanan	Kelas 9
H	Materi Layanan	1. Pentingnya berpikir positif 2. Manfaat berpikir positif dan tersenyum 3. Menuju sukses : berpikir positif 4. Membangun sikap berpikir positif
I	Waktu	2 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 9</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i> . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 3. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i> , Yogyakarta, Paramitra 4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i> .Yogyakarta: Paramitra
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Berpikir dan bersikap positif
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	2. Tahap Inti	1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 5. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

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

Kutalimbaru, Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Konselor

Mariani,S.Pd
NIP:19640105 198703 2 016

Saprida Yani,S.Pd
NIP:19810503 200903 2 009

BERPIKIR DAN BERSIKAP POSITIF

Pentingnya Berpikir Positif

Kalau kita mendengar kata positif pasti kita akan terbayang hal-hal yang baik saja, berpikir positif, bertindak positif, berkelakuan positif yang artinya adalah sesuatu yang baik-baik saja. Dalam menjalani hidup, tentu saja kita sebagai manusia selalu ada masalah dan tantangan yang diberikan Tuhan Yang Mahaesa. Apa yang Tuhan berikan itu pastilah untuk menguji kita sebagai hamba apakah tetap berada di jalan-Nya atau tidak. Setiap orang punya masalah tapi yang membedakan orang yang satu dengan yang lain adalah bagaimana orang tersebut me-manage dan menyikapi masalah yang dihadapi.

Secara sadar ataupun tidak, kita sering mengeluh dan berpikir negatif terhadap keadaan atau situasi yang kita alami. Berpikiran negatif kepada sesama manusia saja tidak baik, apalagi kalau kita sampai berpikiran negatif kepada Sang Pencipta?!

Manfaat Berpikir Positif dan Senyum

Sudah tidak diragukan lagi bahwa hanya dengan berpikir positif badan kita menjadi sehat, tidak sakit-sakitan, atau bahkan sukses dalam bisnis. Memang dengan berpikir positif urat-urat saraf kita menjadi tidak tegang, sehingga pikiran menjadi jernih, mudah memutuskan hal-hal yang penting. Selain berpikir positif, senyum juga sangat besar pengaruhnya terhadap diri kita. Saya sering menganjurkan teman-teman meluangkan waktunya untuk tersenyum

Orang yang sedih bisa gembira dengan senyum. Orang marah akan reda jika bisa tersenyum. Jika tidak bisa tersenyum, dipaksakan untuk tersenyum dengan cara menarik ujung bibir seperti orang yang sedang tersenyum. Dengan cara tersebut sudah terbukti mengendorkan urat saraf yang tegang.

Dalam buku *The Secret* juga diungkapkan bahwa pikiran positif menjadi dasar utama dalam mencapai kesuksesan. Bahkan orang yang sakit pun akan sembuh hanya dengan berpikir positif. Tetapi mudahkah kita untuk berpikir positif?

Jadi, dengan berpikir positif dan senyum, hati menjadi tenang, pikiran menjadi jernih, saraf tidak tegang, dan bekerja akan menjadi lebih lagi. Mari kita mulai hari-hari dengan berpikir positif dan senyum serta syukur.

Menuju Sukses : Berpikir Positif

Percaya atau tidak, sikap kita adalah cermin masa lampau kita, pembicara kita di masa sekarang dan merupakan peramal bagi masa depan kita. Maksudnya apa ? Ya, bahwa kondisi masa lalu, sekarang dan masa depan kita dapat tercermin dari bagaimana sikap kita sehari-hari. Camkan satu hal, sikap kita merupakan sahabat yang paling setia, namun juga bisa menjadi musuh yang paling berbahaya. Bagaimana sikap mental kita adalah sebuah pilihan; positif atautkah negatif.

Jika kita seorang yang berpikiran positif, kita pasti mampu menghasilkan sesuatu. Kita akan lebih banyak berkreasi daripada bereaksi. Jelasnya, kita lebih berkonsentrasi untuk berjuang mencapai tujuan-tujuan yang positif daripada terus saja memikirkan hal-hal negatif yang mungkin saja terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan bersikap positif bukan berarti telah menjamin tercapainya suatu keberhasilan. Namun, bila sikap kita positif, setidaknya-tidaknya kita sudah berada di jalan menuju keberhasilan. Berhasil atau tidaknya kita nantinya ditentukan oleh apa yang kita lakukan di sepanjang jalan yang kita lalui tersebut.

Dari beberapa buku yang saya baca beberapa tips berikut terbukti cukup membantu. Cobalah untuk menjalankan kegiatan-kegiatan berikut ini sebanyak mungkin dalam hidup kita. Sebagaimana untuk

mencapai hal-hal lainnya, untuk menjadi seorang yang berpikiran positif, prosesnya harus dilakukan secara terus-menerus :

- a. Pilihlah sebuah kutipan yang bernada positif setiap minggunya dan tuliskan kutipan tadi pada selembar kartu berukuran 3 x 5. Bawalah kartu tadi setiap hari selama seminggu. Baca dan camkanlah kutipan tadi secara berkala dalam sehari dan jadikan afirmasi, misalnya di meja kerja Anda, di *dashboard* mobil, atau di cermin kamar mandi. Jadikanlah setiap kutipan tersebut bagian pemikiran Anda selama seminggu itu.
- b. Pilihlah seseorang yang Anda anggap berpikiran negatif. Cobalah cari hal-hal yang positif dalam diri orang itu dan ubahlah pikiran-pikiran negatif Anda mengenai orang tersebut dengan hal-hal positif tadi. Sebagai orang beragama, tolong doakan pula orang tersebut dengan hal-hal positif tadi dan mohonlah agar Tuhan menolongnya.
- c. Pilih satu hari istimewa dalam seminggu dan jadikanlah hari itu sebagai "hari 10". Bangunlah pada pagi hari dan yakinkan bahwa setiap orang yang akan Anda temui bernilai "10", dan perlakukanlah mereka secara demikian. Anda pasti akan heran sendiri melihat tanggapan yang akan Anda peroleh dari orang-orang yang selama ini Anda anggap remeh.
- d. Tandai suatu hari dalam seminggu sebagai "hari berpikiran positif." Hapuslah kata-kata "tidak dapat," "tidak pernah," atau kata-kata lain yang senada, usahakan agar Anda menemukan cara untuk mengatakan apa yang bisa Anda lakukan.
- e. Paling tidak sekali dalam seminggu, carilah suatu kesempatan untuk bisa memberi kepada orang lain dengan tulus. Lakukanlah suatu yang khusus pada suami/istri ataupun anak-anak Anda. Buatlah suatu kebaikan pada seseorang yang belum Anda kenal.

Siapa yang ingin sukses ?

Kuncinya jangan pernah sekali-kali berpikiran negatif !

Buang jauh-jauh hal-hal negatif ;

juga kalimat-kalimat negatif dari pikiran Anda !

Jangan pernah ada lagi kalimat-kalimat seperti :

"Pasti gagal;

Kami belum pernah melakukannya;

Kami tak sanggup melakukannya;

Saya belum siap melakukannya;

Itu bukan tanggung jawab kami;

dan sebagainya".

4. Membangun Sikap Berpikir Positif

Ada 12 cara untuk membangun sikap menjadi lebih positif, antara lain :

1. Kamu bisa memilih bersikap optimis
2. Kamu bisa memilih menerima segalanya apa adanya
3. Kamu bisa memilih cepat pulih
4. Kamu bisa memilih cerita
5. Kamu bisa memilih bersikap antusias
6. Kamu bisa memilih lebih peka
7. kamu bisa memilih humor
8. Kamu bisa memilih sportif
9. Kamu bisa memilih rendah hati
10. Kamu bisa memilih bersyukur
11. Kamu bisa memilih beriman
12. Kamu bisa memilih berpengharapan

"Semoga harapanmu tercapai dan berbahagialah hari ini"

Lampiran 2 : Lembar kerja siswa

Tugas dikerjakan sesuai kelompoknya dan minggu depan ditampilkan di depan kelas

Lampiran 3. Instrumen Penilaian

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

1. Tulislah arti dari berpikir positif!
2. Tulislah arti dari bersikap positif!
3. Apa saja manfaat dari berpikir positif?
4. Apa saja manfaat dari bersikap positif?
5. Bagaimana membangun berpikir positif?

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 Berpikir dan Bersikap positif		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Berpikir dan Bersikap positif, timbul kesadaran saya untuk berpikir positif dan bersikap positif ke semua orang		
3.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Berpikir dan Bersikap positif saya menyadari bahwa saya harus berpikir dan bersikap positif ke semua orang		
4.	Materi layanan BK tentang Berpikir dan Bersikap positif, menyadarkan saya akan pentingnya berpikir dan bersikap positif ke semua orang		

A. KETRAMPILAN (ACTION)

Setelah menerima materi layanan BK tentang Berpikir dan bersikap positif, melakukan kegiatan dengan :

Tujuan : Peserta didik/konseli mampu memiliki kebiasaan berpikir positif serta mencapai pribadi yang mampu berpikir dan bersikap selalu positif

Alat : LCD, Power Point, Berpikir dan bersikap positif

Deskripsi Kegiatan : (dalam buku materi)

INSTRUMEN
PENILAIAN PROSES
(Mengacu Pada Laporan Pelaksanaan)

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
A	Keterlaksanaan program			
	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	Perolehan Siswa Pasca Layanan			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahannya			
C	Perhatian Peserta Didik			
	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			
D	Kesesuaian Program			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan 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			

Kutalimbaru, Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Konselor

Mariani,S.Pd
NIP:19640105 198703 2 016

Saprida Yani,S.Pd
NIP:19810503 200903 2 009