

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

Satuan Pedidikan	: SMAN 1 Hutabargot
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi dan sosial
Topik / Tema Layanan	: Berfikir Dan Bersikap Positif
Kelas / Semester	: XI /Ganjil
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan Berfikir dan bersikap positif 2. Mengklasifikasi berbagai macam orang yang berfikir dan bersikap positif 3. Menganalisis orang yang berfikir dan bersikap positif yang dapat dijadikan acuan. 4. Mengevaluasi perilaku berfikir dan bersikap positif
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Daring 2. Alat / Media : HP/Komputer yang terkoneksi dengan internet, Materi PPT yang diupload di youtube, Medsos WhatsApp
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsapp kelas 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group 3. Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring <p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menampilkan materi dalam bentuk video di link https://youtu.be/3G3OVnvi dalam group 2. PD membuka link dan menyaksikan video sesuai waktu yang ditentukan 3. Curah pendapat dan Tanya jawab sekitar materi dalam tayangan video 4. PD yang kurang faham akan diberi kesempatan bertanya dengan cara memunculkan emoji tangan 5. Menampilkan beberapa flyer yang ada hubungannya dengan materi layanan 6. Memberi kesempatan kepada 2-3 anak untuk berkomentar dengan microphone whatsapp dan dikirim di group <p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat kesimpulan terkait materi layanan 2. Membagikan link google formulir https://bit.ly/feedbackBK yang berisi umpan balik dari layanan hari ini 3. Menyampaikan rencana layanan yang akan datang Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam
4.	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Menyimak proses jalannya layanan via whatsapp group tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan.. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir http://bit.ly/EvaluasiLayananBK yang akan diisi anggota group

Mengetahui
Kepala Sekolah SMAN 1 Hutabargot

H.IHWANUDDIN PULUNGAN, Sag.MPd
NIP.197112121998011001

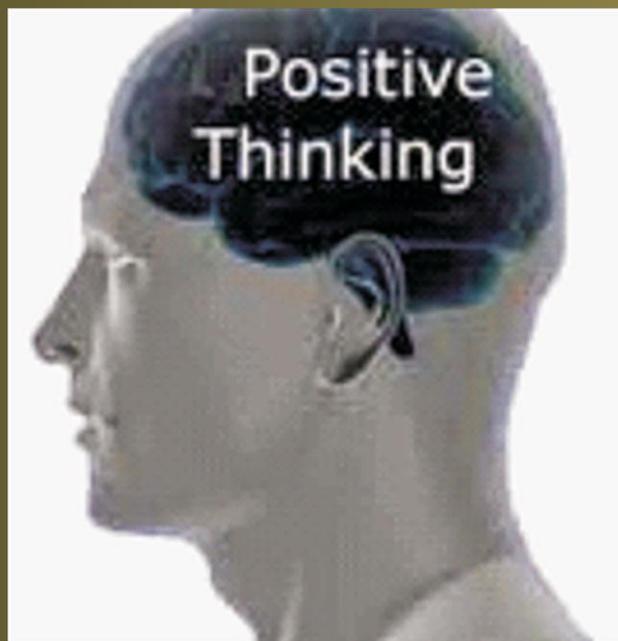
Hutabargot, September 2020

Guru BK SMAN 1 Hutabargot

MANNA SARI, S.Pd.I

MATERI :

POSITIVE THINKING



Ubi peccat aetas maior, male discit minor.
Apabila kaum tua berbuat kesalahan,
kaum muda akan salah belajar

BERPIKIR POSITIF

1. 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?!

2. 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.

3. 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.

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 :

- 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.
- 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.
- 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," / kata-kata lain yang senada, usahakan agar Anda menemukan cara untuk mengatakan apa yang bisa Anda lakukan.
- 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. Berbuatlah 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

REFLEKSI

Dalam berinteraksi social kita mungkin sering berprasangka terhadap sesama, coba kamu refleksikan apakah kamu sering melakukannya atau sudah menerapkan berpikir positif