RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
SMP NEGERI 1 BALIKPAPAN SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 1 Balikpapan
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Tugas Perkembangan	: Pengembangan Pribadi
Topik/Tema Layanan	: Mengelola kejenuhan di era tidak masuk sekolah/BDR
Kelas/Semester	: VII/I
Alokasi Waktu	: 1x40 menit
Nama Guru BK	: Elshinta Sambenthiro, S.Pd
Alamat e-mail	: sambenthiro.elshinta@gmail.com

1	**Tujuan Layanan** Peserta didik diharapkan mampu mengelola kejenuhan selama Belajar Dari Rumah (BDR)
2	**Metode, Alat dan Media** a. Metode : Bimbingan klasikal b. Alat/Media : Alat tulis, papan tulis, Laptop, materi PPT, poster
3	**Kegiatan layanan** **Tahap Awal/ Pendahuluan** ▪ Membuka kegiatan layanan dengan salam dan berdoa bersama ▪ Menciptakan suasana yang menyenangkan untuk membangun semangat peserta didik untuk mengikuti kegiatan layanan ▪ Menyampaikan tujuan kegiatan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan ▪ Menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan **Tahap Inti** ▪ Mengantar peserta didik kepada materi layanan dengan beberapa pertanyaan ▪ Menampilkan peraga yang sesuai dengan materi layanan untuk menstimulasi proses berpikir peserta didik ▪ Curah pendapat dan tanya jawab ▪ Memberikan umpan balik dari pendapat dan pertanyaan peserta didik ▪ Memberi kesempatan kepada pserta didik untuk memberikan komentar terkait kegiatan layanan pada hari ini **Tahap Penutup** ▪ Membuat kesimpulan terkait materi layanan ▪ Mengisi lembar kerja umpan balik kegiatan layanan ▪ Menyampaikan rencana layanan yang akan datang ▪ Mengakhiri kegiatan layanan dengan doa dan salam
4	**Evaluasi Proses** ▪ Refleksi kegiatan layanan (sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan, cara menyampaikan pendapat, cara menjawab pertanyaan dan menanggapi pertanyaan dari guru BK) **Evaluasi Hasil** ▪ Suasana kegiatan layanan (menyenangkan/tidak); materi layanan (sangat penting/kurang penting); cara guru BK menyampaikan (mudah dipahami/tidak); kegiatan layanan yang diikuti (menarik/kurang menarik)

JENUH BELAJAR DARI RUMAH??

Masa pandemi Covid-19 pada tahun 2020 ini mengubah semua keadaan, kondisi, gaya hidup sampai dengan cara berpikir dan semua kebiasaan. Kegiatan bekerja dan belajar/sekolah yang biasa kita lakukan di luar rumah (kantor/sekolah) kini harus kita lakukan di rumah saja.

Melakukan kegiatan bekerja dan belajar dari rumah selama berbulan-bulan tentunya membawa tekanan stres tersendiri karena kita semua pasti dilanda rasa bosan dan jenuh. Biasanya pada masa normal, jika kita merasa bosan atau jenuh kita masih bisa menikmati jalan-jalan ke tempat-tempat wisata atau pun perbelanjaan untuk sekedar melepas penat dan merilekskan pikiran.

Berbeda dengan kondisi sekarang kita tidak dapat lagi dengan bebas melakukan perjalanan rekreasi untuk melepas kejenuhan dan rasa bosan. Semua serba dibatasi dan banyak peraturan yang harus kita patuhi terutama protokol kesehatan.

Pandemi Covid-19 memang belum berakhir, tapi kita tidak boleh kalah dan menyerah dengan keadaan. Rasa jenuh dan bosan pasti kita alami, tapi kita tidak boleh kehilangan akal untuk mengatasinya. Pada materi layanan kali ini kita akan membahas apa yang saja yang harus kita lakukan untuk mengatasi atau mengelola rasa jenuh dan bosan yang kerap kali muncul selama kita Belajar Dari Rumah. Apa saja yang harus kita lakukan untuk mengatasi rasa jenuh dan bosan selama Belajar Dari Rumah? Berikut beberapa cara yang bisa kalian terapkan:

1. Buat rencana aktivitas harian. Kapan harus melakukan aktivitas akdemis, kapan melakukan aktivitas kreatif dan kapan waktu untuk bersantai? Bagilah waktumu dengan cermat dan patuhi jadwal yang sudah kamu buat
2. Bangunlah komunikasi yang baik dan efektif kepada orang tua dan sahabat. Komunikasi yang baik dan efektif membantumu untuk melepaskan uneg-uneg yang mengganggu pikiran
3. Cobalah berbagi metode/cara belajar lain yang lebih kreatif dan menyenangkan agar kamu tidak jenuh dengan cara belajar yang itu-itu saja
4. Cari sumber belajar lain, jadi tidak melulu hanya dari kelas daring dan dari buku saja
5. Jalani pola hidup sehat. Makanan yang sehat dan bergizi, istirahat yang cukup, dan aktivitas fisik yang terukur bantu menjaga kebugaran tubuhmu. Tubuh yang bugar membantumu untuk tidak gampang stres
6. Demi menjaga pikiran kita tetap sehat, hindari berita hoax yang belum terbukti kebenarannya. Carilah informasi yang akurat dari sumber yang terpercaya
7. Jangan lupa selalu terapkan protokol kesehatan selama kamu beraktivitas

Lembar kerja 1

'WHAT SHOULD I DO'

1. Deskripsikan apa yang kamu pikirkan dan rasakan, ketika kamu harus mengikuti kegiatan Belajar Dari Rumah selama berbulan-bulan!

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

2. Sebutkan apa yang harus kamu lakukan untuk mengatasi kejenuhan dan rasa bosanmu ketika harus Belajar Dari Rumah!

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

Lembar Kerja 2

Setelah mengikuti kegiatan layanan ini, apa pendapat kalian mengenai beberapa hal di bawah ini :

1. Apakah kegiatan layanan ini menyenangkan? Jika YA/TIDAK, jelaskan alasanmu!

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

2. Apakah materi layanan ini penting untuk kalian ketahui? Jika YA/TIDAK, jelaskan alasanmu!

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

3. Bagaimana cara guru BK menyampaikan materi, apakah mudah dipahami? Jika YA/TIDAK, jelaskan alasanmu!

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....