

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN DARING
DARURAT PANDEMI COVID - 19
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan pendidikan : SMP NEGERI 4 MANDREHE

Komponen : Layanan Dasar

Bidang Layanan : Pribadi

Topik / Tema Layanan : Tetap Bahagia Di Tengah Pandemi Covid-19

Kelas / Semester : VIII/Ganjil

Alokasi Waktu : 1x 40 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi berbagai macam kegiatan di tengah pandemic covid-19 2. Menjelaskan criteria kegiatan yang bisa membuat hati bahagia 3. Mengklasifikasi kegiatan yang bermanfaat di tengah pandemic covid-19 4. Menganalisis berbagai macam kegiatan yang bermanfaat bagi kebahagiaan diri
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 PPT yang sudah dijadikan video melalui link youtube ditampilkan Ke 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 di <u>group</u> 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 yang akan diisi anggota group

Sisobambowo, oktober 2020

Guru BK

YARTANTI SEVEN A. GULO,S.Pd

MATERI

TETAP BAHAGIA DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Sampai kapan kita harus terus-terusan di rumah saja begini? Kalau hanya sehari dua hari, tentu enggak masalah kalau kita mengurangi bepergian. Tapi, ini sudah hampir masuk ke bulan ketiga. Kapan virus corona pergi? Pertanyaan-pertanyaan seperti ini pasti sering berlalu-lalang di benak kamu, ya kan? Karena itu, adalah penting untukmu agar bisa mengafirmasi diri agar tetap bahagia. Kebahagiaan adalah separuh obat untuk penyakit, termasuk penyakit yang disebabkan oleh si virus nakal satu ini. Tetapi dengan berbagai impitan dan masalah lain yang ditimbulkannya juga, rasanya sulit juga ya untuk tetap bahagia sekarang ini? Well, memang, ketidakpastian itu mau enggak mau membawa kecemasan. Kecemasan yang timbul—apalagi jika berlebihan—kalau dibiarkan saja akhirnya ya bisa memengaruhi mental kita. Ketika mental sudah down, akibatnya daya tahan tubuh menurun sehingga virus pun akan mudah menyerang. Virus apa pun. So, meski mungkin akan terasa sulit, mari kita jaga diri supaya tetap bahagia. Seenggaknya, kita bisa mencegah dulu penyakit itu datang dengan rasa positif dalam diri kita. Gimana caranya?

7 Tip Tetap Bahagia di Tengah Pandemi

1. Pastikan makananmu sehat dan bergizi

Makanan sehat dan bergizi ibarat “bensin” untuk tubuh kita. Meski “hanya” bekerja di rumah, tapi tubuh kita justru membutuhkan semakin banyak makanan baik lo. Dan, kamu pasti tahu, makanan sehat dan baik akan membuat tubuh kita terkondisikan juga dengan baik, sehingga akan memengaruhi mental agar tetap bahagia. Jadi, pastikan menu makananmu setiap hari sehat dan bergizi ya.

2. Olahraga untuk perbaiki mood

Olahraga itu bisa banget memperbaiki suasana hati. Kalau enggak percaya, coba deh tanya langsung ke lead trainer QM Financial, Ligwina Hananto. Linda Pescatello, seorang ahli kesehatan dari Universitas Connecticut, mengatakan, bahwa terlalu lama duduk seharian akan membuat suasana hati menjadi lebih gampang buruk. Nah, makanya, ayobergerak, berolahraga agar mood kamu menjadi baik. Ada juga penelitian yang membuktikan, bahwa berjalan kaki selama 15 – 20 menit saja terbukti bisa membuat seseorang tetap bahagia, dan suasana hatinya selalu terjaga baik. Tapi kan, lagi physical distancing? Nggak boleh keluar kalau enggak mendesak? Well, sebenarnya untuk sekadar jalan-jalan kaki aja demi olahraga, itu enggak dilarang kok. Pastikan saja kamu jalan kaki sendirian, enggak usah bawa rombongan, kenakan masker, beralasan panjang, sepatu, dan memakai jaket atau kaus berlengan panjang. Lalu, pastikan juga, di tengah perjalanan jangan mampir-mampir atau memegang apa pun. Jalan saja, dan setelah 15 – 20 menit langsung pulang ke rumah. Sampai di rumah, mandilah untuk menyegarkan badan. Jika ini juga tidak memungkinkan, kamu tetap bisa berolahraga di rumah. Cari video-video tutorial olahraga di Youtube, biar enggak berasa sendirian. Bisa dong.

3. Lakukan hobi dengan sepenuh hati

Kita semua pasti punya kegemaran atau minat. Nah, sesekali, di tengah kesibukan work from home, lakukan hobi dan kali ini, lakukanlah dengan sepenuh hati. Melakukan sesuatu yang menyenangkan hati akan membuat kita tetap bahagia kan? Iya dong, pasti! Lagi pula, siapa tahu dari hobimu ini bisa menghasilkan pemasukan sampingan. Lumayan kan, buat nambahin dana darurat?

4. Akses berita update virus corona seperlunya saja

Iya sih, kita butuh tahu update berita virus corona, supaya tahu apa yang terjadi di luar sana. Tetapi ada baiknya, kita batasi. Seperlunya saja, dan batasi juga sumbernya. Akan lebih netral jika kita membaca update dari saluran resmi pemerintah. Waspada lah, karena banyak banget konten negatif beredar ketika kondisi sedang genting seperti sekarang. Parahnya lagi, konten-konten itu juga belum tentu benar. Kadang hanya dibuat agar membuat heboh doang. Yang seperti ini, jelas akan memengaruhi kondisi mental kita. Kita enggak akan bisa tetap bahagia, jika setiap hari selalu terpapar konten negatif apalagi jika terus-menerus.

5. Hubungi keluarga, saudara, atau orang terdekat via video call

Buat yang memutuskan untuk enggak mudik ataupun pulang kampung, well done! Jangan lupa, kamu tetap bias menghubungi keluarga, saudara dan teman-teman kamu via video call kan?

Berinteraksi dengan mereka yang kita sayangi juga bisa membuat kita jadi merasa positif dan tetap bahagia. Melihat bahwa mereka semua baik-baik saja, dalam kondisi sehat, akan membuat kita jadi semangat untuk bertahan.

6. Jangan mencari rasa bahagia dengan belanja

Profesor Laurie Santos, seorang pengajar di Universitas Yale, pernah mengemukakan bahwa kita sering berpikir bahwa kebahagiaan itu bisa “dibeli” dengan benda. Misalnya saja, ketika kita sedang dalam kondisi tidak baik, kita lantas merasa bahwa dengan membeli sesuatu maka kita akan merasa bahagia. Ketika ternyata dengan membeli satu barang tidak membawa kebahagiaan—seperti yang sebelumnya kita kira—kita pun lantas mempertimbangkan untuk beli barang lain lagi. Itulah akar dari perilaku “ impulsive buying “, hingga jadinya #rauwisuwis belanja yang enggak ada ujung pangkalnya. Makanya, ada baiknya kamu pertimbangkan lagi deh, kalau nafsu untuk membeli sesuatu muncul. Apakah memang butuh atau sekadar ingin belanja atas nama “membahagiakan” diri sendiri? Kalau memang jawabannya yang terakhir, coba deh kamu urungkan dulu. Carilah kesenangan dari hal lain, selain belanja, karena bagaimanapun kamu perlu untuk lebih berhemat sekarang.

7. Tetap bersyukur

Adalah penting juga buat kita untuk tetap bersyukur di saat kondisi seperti ini. Ada banyak lo, yang bisa disyukuri; bersyukur masih bisa berada di dalam rumah bersama keluarga, bersyukur masih tersedia makanan yang bisa disantap dengan nikmat, bersyukur masih bisa tidur dengan nyenyak. Bersyukur masih bisa mendampingi anak-anak sekolah, bersyukur masih bisa menjalankan ibadah puasa, dan sebagainya. Rasa syukur bisa menjadi pangkal dari semua perasaan bahagia yang tersembunyi. Lakukanlah sesering mungkin, agar kita tetap bahagia di masa sulit ini.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN DARING
DARURAT PANDEMI COVID - 19
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 4 MANDREHE
Komponen : Layanan Dasar
Bidang bimbingan : Kelompok
Topik / Tema Layanan : Mengatasi Kejenuhan Dalam Belajar
Kelas / Semester : VIII/Ganjil
Alokasi Waktu : 1x40 menit

1	<p>Tujuan Layanan Mengidentifikasi Berbagai macam penyebab kejenuhan dalam belajar Menjelaskan bagaimana cara mengatasi kejenuhan dalam belajar Mengklasifikasi berbagai macam perilaku yang menunjukkan sikap jenuh dalam belajar Menganalisis teknik yang sesuai untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar</p>
2.	<p>Metode, Alat dan Media 1. Metode : Daring 2. Alat / Media : HP/Komputer yang terkoneksi dengan internet, Materi PPT yang diupload di youtube, Medsos WhatsApp</p>
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal/Pendahuluan Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsApp kelas Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring Tahap Inti Menampilkan materi PPT yang sudah dijadikan video melalui link youtube ditampilkan Ke 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 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 Tahap Penutup Membuat kesimpulan terkait materi layanan Membagikan link google formulir yang berisi umpan balik dari layanan hari ini Menyampaikan rencana layanan yang akan datang Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</p>
4.	<p>Evaluasi 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 yang akan diisi anggota group</p>

Sisobambowo, oktober 2020

Guru BK

Yartanti seven A. Gulo, S.Pd

MATERI

MENGATASI KEJENUHAN DALAM BELAJAR

Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Dalam Belajar

Menurut Chaplin (dalam Muhibbin Syah, 2012:181), kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan dan keletihan.

Menurut Cross (1974) dalam bukunya *The Psychology of Learning* (dalam buku Muhabbin Syah, 2012: 182), keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam yakni.

1. Keletihan indera siswa
2. Keletihan fisik siswa
3. Keletihan mental siswa

Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga, pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat yang cukup dan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Begitu sebaliknya, keletihan mental tak dapat diatasi dengan mudah. Maka dari itu keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan dalam belajar.

Empat faktor penyebab keletihan mental pada siswa sebagai berikut.

- a) Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri
- b) Karena kecemasan siswa terhadap standar keberhasilan belajar tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa merasa bosan mempelajari bidang-bidang study tadi
- c) Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat
- d) Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri.

Cara Mengatasi Kejenuhan Dalam Belajar

Keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar, bisa diatasi dengan kiat-kiat berikut ini.

- 1) Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup
- 2) Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa lebih belajar dengan giat
- 3) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, dan alat-alat perlengkapan belajar sampai memungkinkan siswa merasa berada ditempat yang lebih menyenangkan untuk belajar
- 4) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya
- 5) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi. Serta menggunakan metode yang bervariasi dalam belajar.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN DARING
DARURAT PANDEMI COVID - 19
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 4 MANDREHE
Komponen : Layanan Dasar
Bidang Bimbingan : Klasikal
Topik / Tema Layanan : Menyikapi Belajar Online Di Era Pandemi
Kelas / Semester : VIII/Ganjil
Alokasi Waktu : 1x40 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi erbagai macam cara belajar secara online 2. Menjelaskan tentang belajar online di era pandemic covid-19 3. Mengklasifikasi berbagai cara belajar online 4. Menganalisis Keefektifan belajar secara daring
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 PPT yang sudah dijadikan video melalui link youtube ditampilkan Ke 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 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 yang akan diisi anggota group

Sisobambo, oktober 2020
Guru BK,

Yartanti seven A. Gulo,S.Pd

MATERI

MENYIKAPI BELAJAR ONLINE DI ERA PANDEMI COVID-19

Di tengah wabah penyebaran virus corona di Indonesia telah membuat banyak sekolah dan kampus yang meliburkan proses pembelajaran secara tatap muka langsung dan sebagai gantinya maka diterapkanlah sistem belajar jarak jauh atau remote learning secara daring atau online.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim menjelaskan sejumlah daerah meliburkan sekolah karena khawatir dengan penyebaran virus corona jenis baru atau COVID-19 di wilayah masing-masing. Tetapi walaupun sementara kegiatan belajar mengajar di sekolah diliburkan, bukan berarti membuat proses belajar siswa terhenti. Semua itu bisa dilakukan dengan solusi pendidikan berbasis teknologi.

Salah satu solusinya, Kemendikbud sendiri telah menyediakan portal belajar sendiri, yakni Rumah Belajar agar proses pembelajaran siswa tetap berlanjut, kapan dan dari manapun. Sejumlah mitra juga telah menyatakan kesanggupannya untuk berkontribusi menyelenggarakan sistem belajar secara daring memberikan fasilitas yang dapat diakses secara umum dan gratis melalui Google Indonesia, Kelas Pintar, Microsoft, Quipper, Ruangguru, Sekolahmu, dan Zenius.

Dengan adanya kemudahan fasilitas pembelajaran secara daring yang disediakan oleh Kemendikbud dan mitranya, para guru dan siswa harus siap beradaptasi dengan perubahan pembelajaran yang diatur oleh sekolah dan universitas. Dan tentunya belajar dapat menjadi lebih bebas, fleksibel diakses dari rumah dan dapat dilakukan dengan efektif. Lalu bagaimana pembelajaran daring dan jarak jauh dapat dilakukan dengan efektif? Ada beberapa hal penting yang harus kita lakukan.

Pertama adalah Tetapkan Manajemen Waktu. Atur waktu belajar dengan teratur. Kerjakan dengan fokus tugas yang dibebankan guru atau dosen. Hal ini lebih mudah dijalani jika pihak sekolah atau universitas memberikan batasan jadwal akses daring kepada para siswanya. Hal ini akan berbeda jika penyedia layanan pendidikan memberikan fleksibilitas penuh kepada pelajar. Para siswa mesti mengatur sendiri jadwal belajar mereka. Bagi orang-orang yang belum terbiasa belajar mandiri, biasanya akan mengerjakan tugas-tugas sekolah atau kuliah di menit-menit terakhir tenggat waktu yang ditetapkan. Oleh sebab itu, membiasakan diri untuk belajar dan mengerjakan tugas di awal waktu adalah keterampilan yang mesti ditanamkan kepada siswa yang melakukan remote learning.

Kedua, Persiapkan Teknologi yang Dibutuhkan. Para murid atau mahasiswa harus mengetahui peralatan-peralatan apa saja yang dibutuhkan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh. Tidak semua kampus sudah menyediakan layanan belajar daring yang memadai, oleh karenanya beberapa platform belajar daring dapat menjadi alternatif. Demikian juga perangkat teknologi seperti komputer, gawai pintar, atau tablet menjadi penting, dan terutama juga jaringan internet yang laik.

Ketiga, Belajarlah dengan Serius. Kesalahan yang sering dilakukan siswa, sebagaimana dilansir dari Psychology Today adalah tidak fokus ketika melakukan remote learning. Selama melakukan pembelajaran di internet, terdapat banyak sekali distraksi yang mengganggu proses pembelajaran. Godaan untuk menonton video, mengakses media sosial, hingga membaca-baca konten berita secara impulsif seringkali dilakukan tanpa rencana sebelumnya. Oleh sebab itu, penting bagi siswa untuk berusaha fokus dan konsisten selama waktu belajar yang ditetapkan. Hindari segala macam distraksi yang berpotensi mengganggu proses belajar. Jika memungkinkan, tetapkan ruang khusus untuk belajar dan menjauhkan diri dari gangguan anggota keluarga yang lain.

Keempat, Jaga Komunikasi dengan Pengajar dan Rekan-Rekan Kelas. Bagi yang belum terbiasa melakukan remote learning, ia harus menyesuaikan diri untuk terus visibel dan berkomunikasi tanggap dengan pengajar atau rekan kelas lain. Jika dibutuhkan, perlu juga diadakan grup khusus untuk membahas tugas yang dibebankan pengajar. Kendati tidak harus dilakukan dengan tatap muka, komunikasi mesti terjalin dengan baik untuk menghindari kesalahpahaman. Gunakan momen-momen semacam ini untuk mengasah keterampilan komunikasi daring kita. Jika memang belum yakin dengan hasil tugas yang dikerjakan, segera hubungi pengajar kita. Lakukan sesegera mungkin untuk menunjukkan komitmen bahwa kita serius untuk belajar. Kendati banyak siswa merasa kesulitan melakukan remote learning, jika sudah terbiasa, hal ini malah memberi kebebasan dan fleksibilitas tersendiri, yang tidak ditemui pada kegiatan belajar mengajar di ruang kelas. Di tengah penyebaran virus corona COVID-19, pembelajaran daring harus serius kita lakukan sebagai alternatif pengganti pertemuan kelas tatap muka langsung. Walaupun sebenarnya belajar di ruang kelas bersama guru secara langsung tidak dapat tergantikan oleh apapun.