

OLEH	:	ARIF NURRAKHMAN, S.Pd
SEKOLAH	:	SMP NEGERI 2 KUTAWARINGIN, KABUPATEN BANDUNG, JAWA BARAT

SATUAN KEGIATAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

A	Materi Bimbingan	:	Belajar Daring? Aku siap !
B	Topik Permasalahan	:	Mengelola Kejenuhan di Era Tidak Masuk Sekolah atau Belajar di Rumah (Topik 4)
C	Jenis Layanan	:	Layanan Informasi
D	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan Pribadi
E	Sasaran Layanan	:	Siswa Kelas VII
F	Waktu Pertemuan	:	1 Pertemuan
G	Tempat	:	Ruang Kelas
H	Tujuan Umum	:	Siswa memahami dan mengintropeksi prestasi belajarnya dan dapat meningkatkan prestasi belajarnya dengan strategi belajar baru di era Covid-19
	Tujuan Khusus	:	- Siswa mengetahui cara supaya meningkatkan prestasinya - Siswa mampu berintropeksi dan optimis terhadap kemampuannya - Siswa dapat membuat strategi belajar baru
I	Materi	:	(Terlampir) Bosan Belajar Online? Tips Hilangkan Kejenuhan Saat Belajar di Rumah
J	Kegiatan Bimbingan	:	1. Tahap Pembukaan - Siswa dan kelas dikondisikan sebelum memulai proses layanan bimbingan - Konselor menjelaskan tujuan dari materi yang akan disampaikan - Siswa menuliskan hasil prestasi belajarnya dan hambatan yang dialaminya di semester yang lalu - Konselor menutup tahap kegiatan pembukaaan
			2. Tahap Inti Konselor memberikan materi “Belajar Daring? Aku siap !”. Siswa dapat terlibat aktif dalam

			proses pemberian materi ini • Konselor mempersilahkan siswa membagi pengalaman belajarnya. • Konselor menutup kegiatan tahapan inti.
			3. Tahap Penutupan dan Tindak lanjut • Konselor mengadakan review materi pada tahapan inti • Konselor memberikan kesempatan siswa untuk bertanya mengenai materi • Konselor melakukan evaluasi dengan lisan dan tulisan, dan menginformasikan layanan selanjutnya disertai pemberian tugas
K	Media	:	Kertas Kosong, Flip Chart
L	Metode	:	Diskusi dan Ceramah
M	Evaluasi	:	Lisan dan Tulisan • Manfaat apa saja yang didapat dari materi kegiatan ini ? • Setelah mendapatkan materi ini, lebih siap dalam belajar daring? • Kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan? • Harapan ke depan dan penerapan materi ini bagi anda?

MATERI
BOSAN BELAJAR ONLINE?
INI TIPS HILANGKAN KEJENUHAN SAAT BELAJAR DI RUMAH



BUAT KELOMPOK BELAJAR KECIL

Salah satu penyebab rasa bosan belajar di rumah adalah karena kamu tidak bisa ketemu dengan teman-teman kamu. Nah, untuk mengatasi rasa bosan ini, ada baiknya kamu membuat kelompok belajar kecil bersama teman-temanmu.

Selain bisa saling bantu, kelompok belajar ini juga bisa membangkitkan mood dan motivasi belajar kamu lho. Interaksi bersama teman-teman kamu juga bisa menjaga kesehatan mental kamu lebih sehat dan bisa mengurangi rasa terisolasi selama belajar dari rumah pada masa pandemi ini.

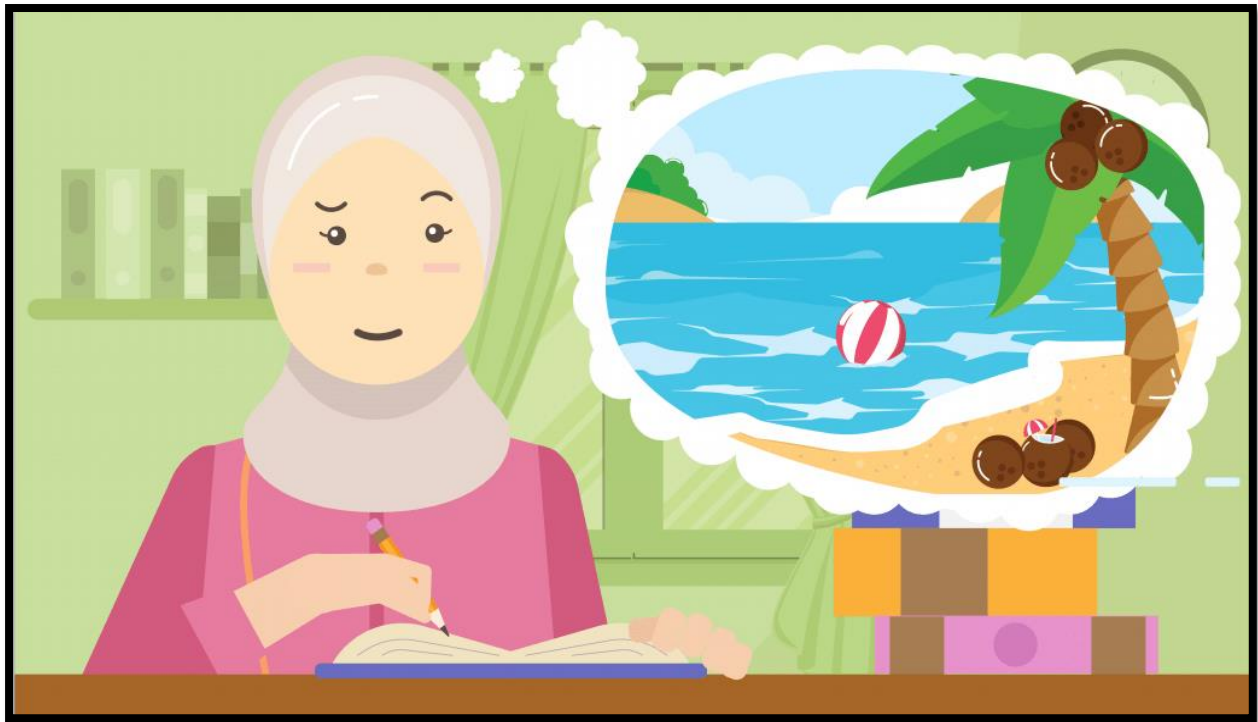
GANTI SUASANA BELAJAR DI RUMAH

Belajar dari rumah memiliki keuntungan tersendiri. Salah satunya adalah kamu bisa mengganti suasana belajar kamu di rumah, yang bisa membantu mengatasi rasa bosan kamu.

Misalnya kalau selama ini kamu belajar di kamar kamu atau di ruang keluarga, kamu bisa pindah belajar di teras atau halaman belakang rumah kamu. Suasana halaman depan atau belakang yang terbuka bisa membuat kamu menghirup udara yang lebih segar dan meningkatkan mood belajar kamu.

Tumbuhan hijau yang ada di halaman depan atau belakang rumah kamu juga bisa memanjakan mata kamu saat mata kamu lelah melihat layar laptop atau telepon genggam kamu.

Kalau kamu tipe yang bisa tetap fokus belajar sambil mendengarkan musik, kamu juga bisa menyetel musik yang membuat suasana belajar kamu jadi makin asyik.



LAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA RINGAN

Salah satu dampak belajar dari rumah adalah kamu jadi jarang bergerak. Kalau biasanya kamu perlu jalan kaki untuk sampai ke sekolah dan di sekolah juga kamu mesti berjalan ke kantin saat jam istirahat, kegiatan jalan kaki ini jadi jarang kamu lakukan selama belajar dari rumah.

Padahal dengan melakukan gerakan olahraga ringan seperti jalan kaki atau berjalan santai bisa membantu kamu dalam menjaga kesehatan tubuh kamu dan membantu meningkatkan mood kamu.

Makanya, saat kamu sudah merasa jenuh belajar, kamu bisa meluangkan waktu sejenak untuk melakukan aktivitas olahraga ringan, seperti jalan santai di rumah, workout ringan, atau yoga. Dengan melakukan aktivitas olahraga, otak kamu akan melepaskan dopamin, serotonin, endorfin, dan adrenalin yang bisa membuat kamu bahagia.

Jadi, selain meluangkan waktu untuk melakukan olahraga ringan saat kamu merasa jenuh belajar, kamu juga harus bisa meluangkan waktu untuk melakukan olahraga rutin selama belajar dari rumah minimal sehari dalam seminggu, ya, Pahamifren.

Kamu bisa melakukan aktivitas olahraga ini sambil berjemur di pagi hari biar kesehatan kamu terjaga dan imun kamu tetap kuat selama masa pandemi ini.

ngkan Waktu untuk Hobi Kamu

Melakukan hobi yang kamu sukai merupakan salah satu cara agar tidak bosan belajar dari rumah. Oleh karena itu, kamu harus bisa meluangkan waktu untuk melakukan hobi yang kamu sukai.

Berkreasi membuat karya seni, membaca novel, menonton film yang belum sempat kamu tonton, mencoba resep masakan baru, atau berkebun pasti bisa membuat kamu lebih rileks dan bahagia. Kalau kamu masih merasa bosan belajar setelah melakukan hobi kamu, kamu bisa mencoba kegiatan baru yang bisa menjadi hobi baru kamu. Misalnya, kalau sebelum pandemi kamu merasa kegiatan berkebun adalah kegiatan yang tidak menarik, kamu bisa mencoba melakukannya dan siapa tahu kamu bisa jadi mulai menemukan asyiknya berkebun dan mengenal berbagai tanaman hias, tanaman herbal, atau tanaman buah.

Ini bisa menjadi salah satu manfaat belajar dari rumah, Pahamifren. Tapi ingat, jangan sampai kegiatan hobi kamu malah membuat kamu lupa waktu dan malas belajar ya.

GUNAKAN APLIKASI BELAJAR ONLINE YANG MENYENANGKAN DAN MUDAH DIPAHAMI

Belajar dengan aplikasi belajar online yang menyenangkan, punya banyak fitur pembelajaran yang mudah dipahami, dan punya berbagai tips belajar efektif pasti bisa membuat proses belajar kamu jadi tidak membosankan.

Untuk urusan yang satu ini, tantu saja, kamu bisa mengandalkan aplikasi belajar Pahamify. Apalagi aplikasi Pahamify memiliki berbagai fitur bermanfaat buat kamu, seperti fitur Belajar, fitur materi UTBK, fitur Try Out, fitur Persiapan Kuliah, fitur Konseling, fitur Tips & Motivasi, fitur Ekstrakurikuler, dan fitur Minat & Bakat.

Kalau kamu pilih fitur Belajar, kamu bisa menemukan materi pelajaran yang mau kamu dalami. Setiap materi pelajaran di aplikasi Pahamify juga udah disusun sedemikian rupa agar kamu dapat memahami materi pelajaran dengan mudah.

Selain itu, materi pelajaran yang mau kamu dalami tersebut juga sudah dilengkapi dengan fitur-fitur seperti video pembelajaran, quiz, rangkuman, dan flash card yang bikin proses belajar kamu makin seru dan mengasyikkan. Jadi dijamin kamu tidak bakalan bosen, deh, belajar dengan menggunakan aplikasi Pahamify!

Sumber :

<https://pahamify.com/blog/cara-menghilangkan-rasa-bosan-belajar-di-rumah/>

LEMBAR KERJA SISWA

Nama Siswa :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dibawah ini sesuai dengan kondisimu saat ini!
- Berikan Tanda Centang (√) pada pernyataan yang sesuai dengan kondisimu saat ini!

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saat pembelajaran Daring apakah kamu sering merasa bosan dirumah?		
2	Apakah kamu membentuk kelompok belajar dengan temanmu yang dekat dengan rumahmu?		
3	Kamu dan teman-temanmu melakukan kegiatan belajar dengan menyenangkan?		
4	Merasa bosan dengan tampilan kamarmu dan ingin merubahnya sehingga mampu meningkatkan minat belajar lagi?		
5	Saat jenuh, Saya melakukan kegiatan olahraga atau hobi yang saya coba tekuni		
6	Untuk menunjang pembelajaran selama Daring saya mengikuti kursus belajar secara online?		
7	Saya siap belajar dengan tekun meskipun daring, ataupun luring?		

Terimakasih