PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 PAKIS
Alamat : Ds. Petung, Kec. Pakis, Kab. Magelang, 08562724550 □ 56193

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL (DARING) SEMESTER 1 (GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2020/2021

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Bidang Pribadi
C	Topik Layanan	**Bijak Menggunakan HP**
D	Fungsi Layanan	Pencegahan dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu menggunakan handpone dengan bijaksana dalam kehidupan sehari-hari.
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik dapat menguraikan tanda-tanda seseorang sudah ketergantungan handphone, dampak positif dan negatif pada handphone. 2. Peserta didik dapat merencanakan cara mengatasi ketergantungan pada handphone dengan tepat. 3. Peserta didik dapat menganalisis perilaku ketergantuangan pada handphone.
G	Sasaran Layanan	Kelas VIII
H	Materi Layanan	1. Tanda-tanda seseorang sudah ketergantuan handphone 2. Dampak positif dan negatif penggunaan handphone 3. Cara mengatasi ketergantungan pada handphone. https://s.id/Bijak-Mengunakan-HP
I	Waktu	1 x pertemuan (60 menit)
J	Sumber	1. Kemendikbud.(2016). *Pedoman Operasional Penyelengga raan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta : DitjenGTK 2. Veronika – 20 September, 2017 Dampak positif dan negatif handphone.http://klubwanita.com/dampak-

		positif-dan-negatif-handphone, Rabu 20 Maret 2019 pukul 11.20. 3. https://www.youtube.com/watch?v=Xgn9b_TSLIs 4. https://www.youtube.com/watch?v=eK2D0bPjH1E 5. https://s.id/Bijak-Mengunakan-HP 6. https://www.youtube.com/watch?v=AjtN3eRlOng
K	Metode / Teknik	*Metode: Discoveri Learning* *Teknik :Daring, tanya jawab, presentasi lewat zoom*
L	Media / Teknik	Laptop, whats app grup, Jaringan internet, web meeting menggunakan zoom , Microsoft Sway materi dan LKPD dapat dilhat di Form, Evaluasi di Form,
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal / Pendahuluan	Melalui forum WAG, a. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, berdoa, meminta peserta didik mengisi daftar hadir pada *WA Group*, menyampaikan tujuan layanan, menjelaskan langkah kegiatan b. Guru BK/Konselor mengarahkan kegiatan (konsolidasi) c. Guru BK/Konselor melaksanakan tahap peralihan (transisi) d. Membagikan Link Zoom
	2. Tahap Inti	*1) Concrete Experience (proses mengalami)* (melalui Zoom) • Guru BK membagi video yang relevan dengan materi https://www.youtube.com/watch?v=Xgn9b_TSLIs • Peserta didik diminta menanggapi tayangan video melalui aplikasi Zoom dengan *percaya diri* • Guru BK meminta peserta didik mencari literasi di internet terkait materi layanan dengan penuh *tanggung jawab* *2) Reflective observation (mengamati)* (melalui aplikasi Zoom) • Guru menyampaikan materi layanan menggunakan PPt yang dikemas di *Sway Link* https://s.id/Bijak-Mengunakan-HP • Melakukan tanya jawab materi layanan terkait hal-

		hal yang belum dipahami dengan *rasa ingin tahu* *3) Process (Diskusi)* • Menggali pengetahuan awal peserta didik berkaitan dengan dampak ketergantungan handphone pada remaja dan cara mengatasinya. Link LKPD *4) Generalize (menarik simpulan) Zoom* • Peserta didik diminta merencanakan cara mengatasi ketergantungan pada handphone dengan tepat. *(berfikir kritis)* • peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran bijak mengunkan HP *5) Active experimentation (menerapkan*) • Peserta didik diminta mempertimbangkan hal-hal yang dapat memperbaiki ketergantuangan pada handphone. • Secara *mandiri* peserta didik merancang langkah-langkah memperbaiki ketergantuangan pada handphone
	3. Tahap Penutup	Melalui Zoom a. menyimpulkan materi layanan b. merefleksi kegiatan layanan dan memberi penguatan c. menyampaikan materi dan kegiatan layanan minggu depan d. membagikan link form untuk penilaian hasil e. menutup kegiatan layanan dengan berdoa dan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan penilaian dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Refleksi terkait materi yang ditanyakan kepada peserta didik. 2. Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan daring (observasi) 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Penilaian dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :

		1. Pemahaman baru yang didapat setelah mengikuti layanan daring 2. Perasaan positif yang didapat setelah mengikuti layanan daring dengan materi 3. Melihat rencana kegiatan yang akan dilakukan peserta didik setelah mengikuti layanan daring bimbingan konseling. Pada *google Form*

Lampiran :

1. Materi layanan
2. LKPD
3. Instrumen penilaian
4. Lembar refleksi

Pakis, ……2020

Mengetahui,
Plt Kepala Sekolah

Guru BK

Supriyanto, S. Pd
NIP.196404021987031013

Harni, S. Pd
NIP.

Lampiran 1 : Materi

Materi ini dapat dilihat dalam presentasi online
https://s.id/Bijak-Mengunakan-HP

Bijak Menggunakan HP

Anak muda zaman sekarang tak aneh lagi punya handphone seperti smartphone atau tablet,. Saat ini handphone di kalangan remaja tidak hanya digunakan sebagai media komunikasi saja tapi sudah multi fungsi. Kamera salah satunya, dapat dimanfaatkan oleh para pengguna handphone untuk mengabadikan momen pribadi, selain itu fasilitas media sosial juga menjadi daya tarik tersendiri bagi para remaja untuk bersosialisasi ataupun menunjukan kreativitas yang mereka punya.

Hampir semua anak remaja sudah memiliki handphone. Siswa yang memiliki handphonet kadang membawa handphone mereka ke sekolah meski kadang ada beberapa sekolah yang melarang untuk membawa handphone. Tak jarang mereka menggunakan handphone selama jam sekolah.

Manfaat dari handphone sendiri bermacam-macam: untuk menghitung, mengakses internet, mengirim pesan, bermain games, dan jejaring sosial seperti Facebook, Whatsapp,Twitter dan lainnya. Tapi kadang mereka mengaksesnya saat proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

A. Tanda-tanda seorang remaja sudah kecanduan handphone yaitu

1. penggunan handphone dalam sehari yang over.
2. Remaja menjadi lupa waktu. Remaja yang kecanduan handphone bisa saja lupa tidur, lupa makan, lupa belajar, hingga lupa melaksanakan tanggung jawab di sekolah atau pun rumah.
3. Remaja jadi sulit berkonsentrasi. Rasa kecanduan membuat remaja jadi gelisah, cepat bosan, bahkan mudah marah apabila dipisahkan dari gadget.
4. Remaja hanya senang ketika di depan handphonet. Aktivitas bermain gadget bisa dianggap sebagai aktivitas yang paling menyenangkan. Hal itulah yang membuat remaja semakin hari semakin kecanduan gadget.

5. Remaja menjadi antisosial. Bermain gadget dianggap lebih menyenangkan bagi remaja yang kecanduan dari pada berkumpul, bersosialisasi, atau bermain dengan teman sebayanya.
6. Remaja jadi sering berbohong. Remaja yang kecanduan handphone akan melakukan berbagai cara, ketika keinginannya menemui halangan. Salah satunya adalah berbohong agar dapat bermain handphone lagi.
7. Remaja mengalami gangguan kesehatan. gangguan kesehatan yang sering dialami remaja yang kecanduan gadget adalah mata memerah. Hal itu terjadi karena remaja tersebut telalu lama di depan layar gadget.

B. Penggunaan media sosial di handphone juga berdampak buruk dan baik.

Media sosial yang paling sering digunakan para generasi muda saat ini adalah Twitter, Whatsapp, Instagram dan Facebook. Banyak sekali remaja menggunakan media sosial untuk mencurahkan isi hati atau sesuatu yang menurutnya harus dibeberkan ke media sosial tanpa mempedulikan dampak yang akan timbul., bahwa ada beberapa dampak buruk jika anak kecanduan media sosial. Menggunakan media sosial menjadi sangat berisiko jika tidak disadari orangtua.

Dampak negative yang dapat ditimbulkan antara lain:

1. menjadi pemalas dan lupa waktu. Ketika remaja sudah kecanduan gadget, kalian tidak mengenal waktu seakan dunia milik sendiri. Sehingga yang seharusnya belajar sekarang menghabiskan waktu hanya untuk bermain dan asyik sibuk dengan gadget.
2. pelecehan dan perundungan atau bully Ini adalah risiko online yang paling umum untuk semua anak dan remaja. Meskipun pelecehan secara online sering digunakan bergantian dengan istilah *cyberbullying*, sebenarnya merupakan entitas yang berbeda. Data saat ini menunjukkan bahwa pelecehan online tidak seperti pelecehan offline (dunia nyata). *Bullying* di media sosial sangat cepat menyebarnya tanpa bisa dikendalikan siapa saja yang menerima kiriman yang bersifat pelecehan tersebut. Beberapa kasus tindakan *bullying* bahkan menyebabkan korbannya melakukan tindakan nekat dengan mengkhiri hidupnya.
3. Mengganggu kesehatan.Penggunaan handphone yang tidak bijak alias berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan psisikis dan jasmani. Dengan penggunaan gadget secara

berlebihan seseorang dapat mengalami berbagai macam gangguan, seperti gangguan pendengaran, penglihatan, dan dapat membuat seseorang menjadi susah untuk tidur.

Dampak positif penggunaan handphone antara lain :

1. Dengan adanya handphone apapun dapat dilakukan dengan mudah dan lebih cepat. Hal yang sulit dilakukan pun dapat terlakukan dengan mudah karena ada gadget. Gadget juga memberikan banyak kemudahan karena begitu canggihnya aplikasai gadget. Untuk pelajar gadget memberikan keuntungan yang begitu besar,diantaranya :
2. Membantu mengerjakan tugas, Sesuai dengan fasilitas yang ada dalam handphonet, handphone memiliki peran penting dalam membantu siswa menyelesai tugas sekolahnya. Salah satunya adalah membantu untuk mengerjakan tugas..
3. Memudahkan komunikasi, Selain handphone dapat membantu menyelesikan tugas,handphone juga mempunyai kelebihan lain yaitu memudahkan kita untuk komunikasi. Kita dapat menghubungi orang yang jauh dari kita,jika kita ingin mengirimkan pesan,kita dapat memanfaatkan fasilitas yang ada di dalam handphone. Dengan biaya yang murah kita sudah dapat menghubungi orang yang jauh dari kita dengan proses yang cukup cepat. Selan itu jika kita ingin memantau keadaan orang yang,kita juga dapat memanfaatkan handphone dengan melakukan video call.

B. Video tentang Tips agar tidak kecanduan HP

Tahap pertama peserta didik diperlihatkan video tentang bagaimana perilaku seseorang yang ketergantuan HP, adapun video pendukung sebelum materi disampaikan link https://www.youtube.com/watch?v=eK2D0bPjH1E

C. Cara mengatasi remaja yang ketergantungan pada HP

https://www.youtube.com/watch?v=AjtN3eRlOng

Lima cara mengatasi remaja yang ketergantuan pada handphone

1. Remaja perlu diberi pengetahuan tentang bahaya gadget. Orangtua atau guru perlu membekali remaja mengenai pengetahuan bahaya gadget. Hal tersebut cukup efektif dalam mengurangi aktivitas remaja dalam menggunakan gadget sehari-sehari.
2. Remaja perlu dibatasi dalam penggunaan gadget. Orangtua perlu membatasi waktu penggunaan gadget dalam 1 hari. Tindakan disiplin kepada anak akan berdampak positif

bagi perkembangan psikologisnya. Tidak ketinggalan sanksi yang tegas harus diberikan, apabila anak melanggar ketentuan yang telah ditetapkan orangtua.

3. Perlu memberi password pada gadget. Pemberian password juga dinggap efektif dalam mengurangi aktivitas remaja dengan gadget. Orangtua tinggal mengatur waktu bagi aktivitas anak dalam penggunaan gadget setiap hari.
4. Biasakan untuk meluangkan waktu bermain dengan anak. Kecanduan gadget sebenarnya menjadi dampak karena anak kurang mendapatkan waktu bermain bersama orangtua. Kesibukan pada dunia kerja membuat orangtua sedikit memiliki waktu berkumpul, berbincang, hingga bercanda dengan anak. Oleh karena itu perlu meluangkan waktu untuk berkumpul, sehingga anak akan melupakan gadget.
5. Remaja jangan dibiasakan memanfaatkan Internet untuk mencari hiburan. Situasi ini bisa membuat remaja akan terus mencari hiburan melalui internet yang ada di gadgetnya. Pemanfaatan internet perlu dibatasi, khusus untuk kebutuhan belajar. Dengan demikian pemanfaatan gadget pada remaja harus selalu dikontrol.

Digital Awareness pun memberikan 10 tips sehat menggunakan digital, antara lain :

1. Jangan menggunakan ponsel selama 90 menit sebelum tidur.
2. Nonaktifkan ponsel di malam hari, atau setidaknya mematikan sinyal ponsel.
3. Hindari paparan sinar biru dari ponsel yang dapat mengganggu tidur. Paparan sinar di layar ponsel bisa diatur agar tidak terlalu terang.
4. Cobalah hentikan kebiasaan atau keinginan terus menerus memeriksa ponsel.
5. Jangan letakkan ponsel di tempat tidur Anda, atau bahkan di bawah bantal.
6. Bisa juga menggunakan aplikasi yang dapat mencatat berapa banyak waktu yang telah dihabiskan untuk menggunakan ponsel.
7. Cobalah detoks digital, yaitu gunakan beberapa hari tanpa mengecek ponsel. Misalnya, pada waktu libur.
8. Fokuskan diri pada rutinitas lain, seperti membaca buku dan meditasi.
9. Pikir lagi seberapa penting Anda membuka ponsel sebelum tidur.
10. Setiap merasa penggunaan ponsel berdampak negatif sadarkan diri dan lakukan 9 tips diatas.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) BIJAK MENGUNAKAN HP

Nama : .....

Kelas : .....

Setelah melihat tayangan video tentang tips menggunakan HP, maka tuliskanlah pada kolom yang tersedia……..

LKPD 1. Belajar Bijak menggunakan HP

Bagaimana menggunakan HP secara Bijak

……

……

……

……

Sebutkan cara-cara menggunakan hp secara Bijak!

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……

LKPD 2. Merencanakan cara mengatasi ketergantungan pada handphone dengan tepat

1. Jelaskan cara mengatasi ketergantungan pada Handphone!

……
……
……
……

2. Dari penjelasan cara mengatasi ketergantungan pada handphone soal no 1 buatlah simpulan terhadap bagaimana cara mengatasi ketergantungan HP!
……
……
……
……..

LKPD 3: MEMBEDAKAN DAMPAK POSITIF DAN DAMPAK PENGGUNAAN HP

1. Perhatikan gambar berikut!

Ceritakanlah pengamatan Anda pada gambar tersebut!
Dampak Positif :.
……
……
……
……
Dampak Negatif :
……
……
……
……\

2. Di bawah ini ada beberapa kasus yang terkait dengan ketergantungan HP, bacalah kasus ini selanjutnya jawablah pertanyaan.

Kasus 1:

Kisah Peserta didik

Afriza merupakan peserta didik yang sudah kecanduan Game Online lewat HP. Dia sering lupa waktu dalam bermain HP bahkan sampai mengalami sindrom HP.

Pertanyaan :

1. Menurut anda bagaimana seharusnya sikap Afriza dalam bermain HP?

   ……
   ……
   …….

2. Berikan alasanmu terhadap pilihan jawaban nomor 1!

   ……
   ……
   ……

Kasus 2

Kasus Santi

Santi merupakan peserta didik yang sering bermain Tik Tok, saking asyiknya bermain Tik Tok Santi sering melupakan tugas-tugas dari guru, sehingga Santi sering tidak mengumpulkan tugas pekerjaan rumah yang diberikan guru dan menghabiskan waktu hanya untuk bermain Tik Tok.

Pertanyaan :

1. Menurut Anda apakan Santi termasuk peserta didik yang kecanduan HP?

   ……
   ……
   ……..

2. Berikan alasanmu terhadap jawaban nomor 1!

   ……
   ……
   ……