



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 3 PUTRA BANGSA LHOKSUKON

Jalan Banda Aceh – Medan Km.300 Lhoksukon Telp.(0645) 31351 Kode Pos.24382
Website : www.sman3putrabangsa.sch.id Em@il: smantigaputrabangsa@yahoo.co.id



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Kelas / Semester	: Kelas XI/Ganjil – 2025/2026
Alokasi Waktu	: 2 Jam Pelayanan (2 X 45 menit)
Topik / Materi	: Tumbuhkan Resiliensi
Bidang Layanan	: Sosial
Strategi Layanan	: Klasikal
Aspek Perkembangan/ SKKPD	: Kematangan Intelektual
Model dan Metode, moda	: Ceramah ; Curah Pendapat dan Tanya jawab, penugasan ; Moda Luring
Media dan Alat	: LCD, Slide PPT, Video , LKPD, Kartu UNO

TUJUAN LAYANAN	
Tahap Pengenalan (pengetahuan)	Tahap Akomodasi (sikap)
1. Peserta didik dapat <u>memahami tentang Resiliensi</u> 2. Peserta didik dapat memahami jenis-jenis, sebab-sebab dan dampak resiliensi	3. Peserta didik dapat mematuhi cara membangun resiliensi.
TUJUAN LAYANAN	
LANGKAH KEGIATAN	
Kegiatan Awal	a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Mengabsen kehadiran . c. Menyanyikan Indonesia Raya d. Menanyakan kegiatan sebelumnya, e. Guru menyampaikan tujuan layanan f. Guru mengadakan <i>ice Breaking</i> untuk memotivasi dan mengkondisikan dinamika kelas.
Kegiatan Inti	a. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. b. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang materi. c. Guru menampilkan soal menggunakan <i>Word wall</i> , dan siswa menjawabnya sesuai kelompok. d. Peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan “Resiliensi ” e. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. f. Peserta didik diberi tugas membuat menara dari kartu UNO kemudian berdiskusi dengan kelompoknya.
Kegiatan Penutup	a. Guru merefleksi kegiatan b. Peserta didik menyimpulkan kegiatan c. Guru menyampaikan informasi tentang kegiatan atau pertemuan berikutnya. d. Guru menutup layanan, mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam.

PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal
3. Tindak lanjut	Tindak lanjut layanan akan dilaksanakan jika ada catatan khusus tentang peserta didik yang perlu diberikan layanan khusus baik dengan layanan konseling perorangan atau konseling kelompok

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Lhoksukon, 26 September 2026
Guru Bimbingan Konseling

A. MATERI

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi atau daya lenting adalah kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan. Bukan sekadar "tidak menyerah", tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi, belajar, dan terus berkembang. Sementara itu, American Psychological Association (APA) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi yang sehat saat menghadapi trauma, kesulitan berat, atau tekanan tinggi. Resiliensi membantu siswa menghadapi tantangan di sekolah, seperti sulitnya materi, pertemanan, atau tuntutan akademis dan materi, pertemanan, atau tuntutan akademis dan lain-lain.

2. Pola Pikir Bertumbuh

Pola pikir bertumbuh (*Growth mindset*) adalah keyakinan bahwa kecerdasan, bakat, dan kemampuan dapat dikembangkan melalui dedikasi, kerja keras, dan pembelajaran. Pola pikir ini pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Carol Dweck melalui penelitiannya, yakni keyakinan bahwa kemampuan bukan bawaan lahir, tetapi bisa dikembangkan melalui latihan, strategi yang tepat, dan dukungan orang lain. Neuroplastisitas adalah mekanisme biologis yang mendasari *growth mindset*. Setiap kali individu dengan *growth mindset* menghadapi tantangan dan berusaha mengatasinya, otak mereka sedang membentuk dan memperkuat koneksi saraf baru yang terkait dengan keterampilan atau pengetahuan tersebut. Semakin banyak mereka berlatih dan belajar, semakin kuat jalur saraf ini. Kegagalan tidak dilihat sebagai akhir dari kemampuan, tetapi sebagai bagian dari proses di mana otak sedang "rewiring" dirinya untuk mencapai pemahaman dan penguasaan yang lebih baik.



Ubah Kata, Ubah Paradigma

Untuk membantu murid mengubah pola pikir dari *fixed mindset* menjadi *growth mindset*, bisa mulai dari mengubah kata-kata. Karena kata-kata menggambarkan pikiran bawah sadar kita.

	FIXED MINDSET	GROWTH MINDSET
KESUKSESAN	"Saya bisa sukses jika punya bakat"	"Saya bisa sukses dengan berusaha"
KEGAGALAN	"Saya menyerah"	"Saya akan coba lagi"
KESULITAN	"Saya tidak bisa"	"Saya belum bisa"
MASALAH	"Mengapa masalah ini terjadi pada saya?"	"Solusi apa yang bisa saya upayakan?"
KRITIK	"Saya sakit hati"	"Terimakasih, saya akan memperbaikinya"

3. Ciri-Ciri Seseorang Dengan Growth Minds

Individu dengan growth mindset menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut:

- ✓ Melihat tantangan sebagai peluang: Alih-alih menghindar, mereka melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. embang.
- ✓ Belajar dari kegagalan: Kegagalan tidak dianggap sebagai akhir, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran untuk menjadi lebih baik. jadi lebih baik.
- ✓ Menghargai usaha: Mereka lebih fokus pada proses dan upaya yang dilakukan, bukan hanya pada hasil akhir. pada hasil akhir.
- ✓ Terbuka terhadap kritik: Kritik dianggap sebagai masukan berharga untuk perbaikan diri bukan sebagai serangan pribadi.
- ✓ Terinspirasi oleh kesuksesan orang lain: Alih-alih merasa terancam, mereka melihat kesuksesan orang lain sebagai motivasi dan inspiras.

4. Manfaat Memiliki Growth Mindset

Menerapkan growth mindset memberikan banyak manfaat dalam kehidupan pribadi dan profesional, di antaranya:

- Inovasi dan keberanian: Seseorang lebih berani mengambil risiko dan mencoba hal baru, yang mendorong inovasi.
- Ketahanan mental: Memiliki daya juang yang lebih tinggi dan tidak mudah menyerah saat menghadapi rintangan.
- Pembelajaran berkelanjutan: Termotivasi untuk terus mengembangkan diri, baik secara profesional maupun personal.
- Penyelesaian masalah yang efektif: Mampu menghadapi masalah dengan tenang dan mencari solusi yang kreatif.

5. Cara Mengembangkan Growth Mindset

Anda bisa melatih growth mindset dengan langkah-langkah berikut:

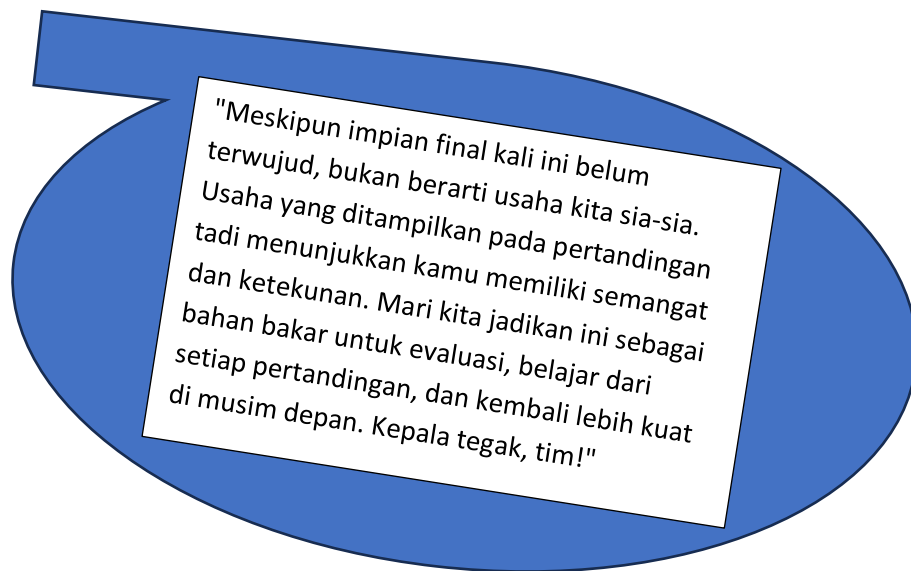
- Sadarilah pola pikir Anda: Kenali bagaimana anda merespons tantangan dan tantangan dan kegagalan.
- Ubah cara pandang terhadap kegagalan: Anggaplah kegagalan sebagai umpan balik yang membangkitkan kita.
- Fokus pada proses, bukan hasil: Hargai setiap usaha yang Anda lakukan, bukan hanya pencapaian akhir.
- Gunakan bahasa yang positif: Ganti ucapan seperti "Aku tidak bisa" menjadi "Aku akan coba lagi."
- Keluar dari zona nyaman: Beranilah mencoba hal-hal baru d Beranilah mencoba hal-hal baru dan menerima tantan an menerima tantangan.
- Kelilingi diri dengan orang-orang positif: Berinteraksi Berinteraksi dengan individu individu yang suportif dan memiliki pola pikir suportif dan memiliki pola pikir berkembang.

6. Cara Membangun Resiliensi

- a. Latih Self-Talk Positif: Mengganti pikiran negatif dengan kalimat yang membangun dan optimis. Dalam Bahasa gaul afirmasi positif.
- b. Kelola Emosi: Pelajari cara menenangkan diri dan merespons situasi stres dengan lebih tenang.
- c. Tantang Diri Sendiri: Mengambil tantangan baru secara bertahap untuk membangun rasa percaya diri dan kemampuan adaptasi.

- d. Cari Dukungan Sosial: Terhubung dengan teman, Terhubung dengan teman, keluarga, atau keluarga, atau guru yang guru yang bisa memberikan dukungan dan bantuan.
- e. Belajar dari Pengalaman: Lihat setiap Lihat setiap kesulitan sebagai kesulitan sebagai pelajaran berharga untuk pelajaran berharga untuk tumbuh menjadi lebih baik.
- f. Jaga Diri: Lakukan Lakukan aktivitas aktivitas yang menyehatkan menyehatkan seperti seperti olahraga, olahraga, meditasi, meditasi, mendengarkan musik, atau menghabiskan waktu di alam terbuka. terbuka.
- g. Kembangkan Rasa Syukur: Mengapresiasi hal-hal positi Mengapresiasi hal-hal positif yang ada dalam hidup, dalam hidup, sekecil apapun.
- h. Pahami Peran Lingkungan : memahami dukungan dari Keluarga, Sekolah dan Masyarakat.

SITUASI: Tim sepak bola sekolah gagal masuk final, padahal peluangnya sangat besar.

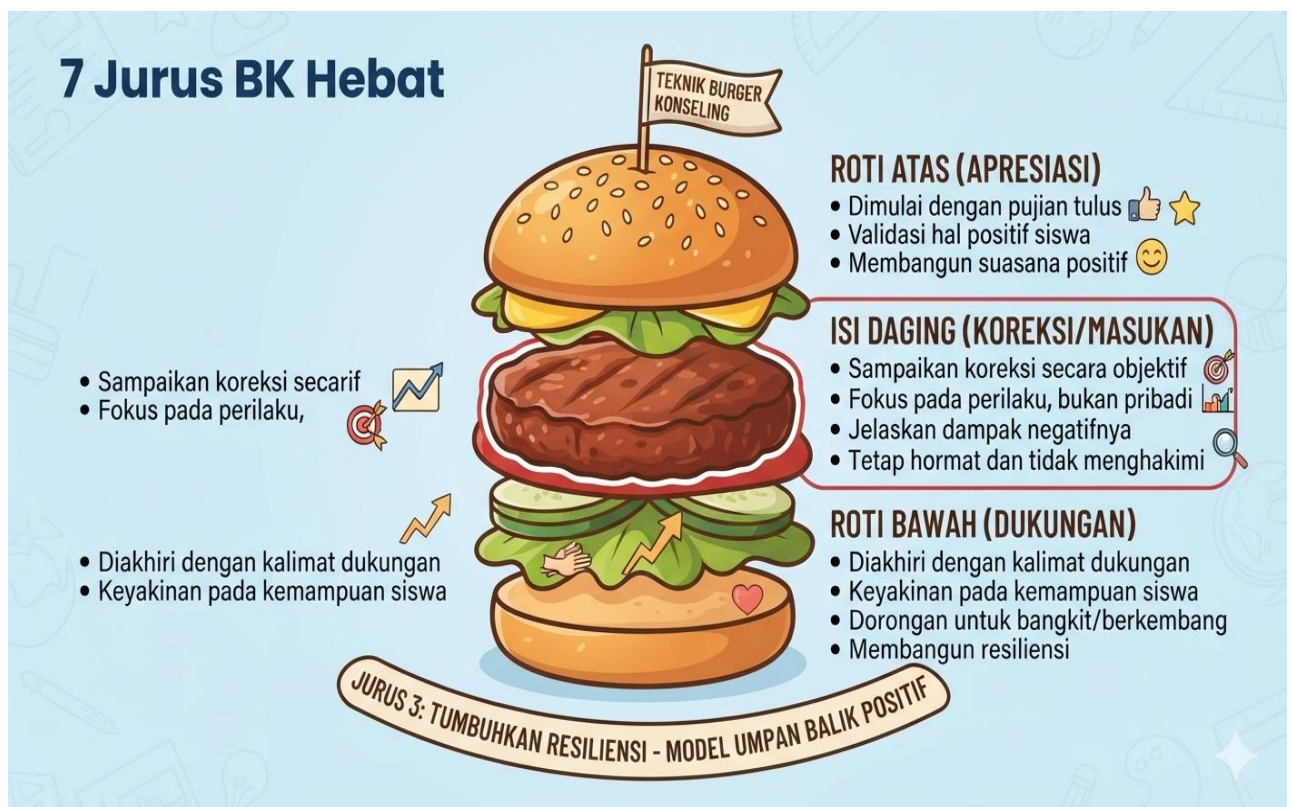


7. Teknik Burger

Dalam layanan konseling kita bisa menggunakan (*Jurus 3: Tumbuhkan Resiliensi*) dengan teknik burger. Teknik Burger (sering disebut *Burger Resilien* atau *Sandwich Feedback Method*) adalah metode pemberian umpan balik (*feedback*) terstruktur yang mengapit pesan negatif atau koreksi di antara dua pesan positif. Teknik ini digunakan agar guru BK atau

wali kelas dapat mengevaluasi perilaku siswa tanpa membuat siswa merasa diserang, dihakimi, atau kehilangan motivasi. Secara anatomi, skema teknik burger ini dibagi menjadi tiga lapisan utama:

- 🍔 **Roti Atas (Apresiasi / Validasi Positif):**
 - **Peran:** Membuka percakapan dengan suasana yang hangat dan aman.
 - **Isi:** Memberikan pujian yang tulus atas usaha, kelebihan, atau pencapaian siswa di masa lalu. Ini berfungsi menurunkan pertahanan diri ego siswa agar mereka lebih terbuka mendengarkan.
- 🍔 **Isi Daging (Koreksi / Masukan Objektif):**
 - **Peran:** Menyampaikan inti masalah atau evaluasi yang perlu diperbaiki.
 - **Isi:** Mengkritik perilaku secara spesifik dan objektif, bukan menyerang kepribadian siswa (fokus pada "apa yang dilakukan" bukan "siapa anaknya").
- 🍔 **Roti Bawah (Dukungan / Penguat Daya Lenting):**
 - **Peran:** Menutup percakapan dengan optimisme dan rasa percaya.
 - **Isi:** Memberikan kalimat dukungan, motivasi untuk berubah, serta keyakinan bahwa siswa memiliki kemampuan untuk bangkit dan memperbaiki kesalahannya (*growth mindset*).



B. TUJUAN LAYANAN

Membantu siswa menumbuhkan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, berfikir positif, serta mengembangkan pola pikir berkembang (*mindset*) agar percaya diri pantang menyerah dan terbuka terhadap pembelajaran dan pengalaman hidup.

C. KESIMPULAN

Kesimpulan dari materi Resiliensi adalah kemampuan siswa untuk bangkit, beradaptasi, dan tetap berkembang di tengah situasi sulit, kegagalan, atau tekanan psikologis. Dalam layanan Bimbingan dan Konseling, kesimpulan materi ini dapat dirangkum ke dalam tiga poin inti:

- Bukan Sekadar Bertahan: Resiliensi bukan hanya tentang seberapa kuat siswa menahan masalah, melainkan bagaimana mereka menggunakan pengalaman sulit tersebut sebagai batu loncatan untuk membentuk *growth mindset* (pola pikir bertumbuh).
- Peran Krusial Umpan Balik Positif: Guru BK atau pendidik memiliki peran penting dalam menumbuhkan resiliensi ini. Salah satu caranya adalah dengan memberikan evaluasi yang tidak menghakimi, misalnya menggunakan Teknik Burger (mengapit koreksi objektif di antara apresiasi dan dukungan).
- Fokus pada Solusi dan Potensi: Proses konseling resiliensi selalu diarahkan untuk menggeser fokus siswa dari "*meratapi kesalahan*" menjadi "*mencari solusi dan mengenali potensi diri*" agar mereka mampu menghadapi tantangan serupa di masa depan.

D. LKPD

DUKUNGAN ATAU PUJIAN?

**Coba periksa beberapa contoh berikut ini,
apakah termasuk dukungan atau pujian.**

	DUKUNGAN	PUJIAN
Wah, anak hebat, siapa dulu dong ayahnya?	☐	☐
Nah, gitu dong, itu baru anak saleh!	☐	☐
Nilai kamu semakin bagus dibanding semester lalu. Pasti semester depan akan lebih bagus lagi!	☐	☐
Kamu anak paling rajin di kelas ini, tak ada orang yang seperti kamu!	☐	☐
Lukisanmu indah sekali!	☐	☐
Kamu layak mendapat penghargaan itu, karena kamu sudah bekerja keras, berjuang untuk ini.	☐	☐

E. DOKUMENTASI

Membangun menara dari kartu adalah sebagai simulasi fisik atau eksperimen langsung untuk menguji dan menumbuhkan daya lenting (*resilience*) serta *growth mindset*.

