

PROGRAM

BIMBINGAN DAN KONSELING

Dengan Muatan *DEEP LEARNING*

KELAS X, XI, XII
SMK NEGERI 2 KARANG BARU
TAHUN AJARAN 2026/2027



DISUSUN OLEH
SAPTO PRAYITNO, S.Pd
NIP. 19930123 202321 1 017

PEMERINTAH PROVINSI ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2026

HALAMAN PENGESAHAN

Yang Bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri Gondangrejo mengesahkan Program Bimbingan dan Konseling Tahun Pelajaran 2026/2027 yang disusun oleh:

N a m a : Sapto Prayitno, S.Pd

N I P : 19930123 202321 1 017

Unit kerja : SMK Negeri 2 Karang Baru

Jenis Guru : Guru Bimbingan dan Konseling

Aceh Tamiang, Juli 2026

Kepala Sekolah

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas karunia-Nya kami dapat menyusun program Bimbingan dan Konseling dengan muatan *deep learning* .

Selanjutnya dalam Peraturan Menteri Pendidikan No 111 tahun 2014 tentang Bimbingan Konseling pada bagian lampiran menyebutkan bahwa program bimbingan dan konseling terdiri dari program, tahunan, program semester dan program harian yang berbentuk rencana pelaksanaan layanan (RPL) atau satuan layanan (Satlan).sehubungan dengan hal tersebut guru Bimbingan dan konseling perlu menyusun program guna menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling.

Penyusunan program BK ini didahului dengan *needs assesment*, studi kelayakan dan konsultasi program pada pihak-pihak terkait, agar dapat memenuhi kebutuhan peserta didik dan pihak-pihak lain yang berkompeten. Program BK ini juga di susun dengan memperhatikan **pendekatan pembelajaran mendalam (*Deep Learning*) dan 7 jurus bimbingan konseling**

Akhirnya kami mengucapkan banyak-banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu, mudah-mudahan segala bantuan yang diberikan pada kami menjadi catatan pahala amal baik bapak/ibu/sdr. semua dihadapan Allah SWT, Aamiin.

Aceh Tamiang, Juli 2026

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Rasional	1
B. Visi dan Misi Bimbingan dan Konseling	2
1. Visi Misi Sekolah	2
2. Visi Misi Bimbingan dan Konseling	2
C. 7 (Tujuh) Jurusan Bimbingan Konseling Hebat	2
D. Muatan Pembelajaran Mendalam (<i>Deep Learning</i>)	3
E. Deskripsi Kebutuhan / Profil Layanan	4
F. Komponen Program	4
Layanan Dasar	4
Layanan Responsif	4
Layanan Peminatan dan Perencanaan Individual	5
Dukungan Sistem	5
G. Bidang Layanan	5
H. Alur Tujuan Pelayanan /ATP (<i>Action Plan</i>)	6
I. Pengembangan Tema / Topik	8
J. Rencana Asesmen dan Tindak Lanjut	9
K. Sarana dan Prasarana BK	10
L. Anggaran Biaya	10
 BAB II PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING	 11
A. Matrik Program BK Tahunan dan Semesteran	11
B. Program BK Semester Ganjil	17
C. Program BK Semester Genap	22
D. Rencana Pelaksanaan Layanan BK (RPL BK) Semester 1 (Ganjil)	27
E. Rencana Pelaksanaan Layanan BK (RPL BK) Semester 2 (Genap)	98
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	
A. Contoh Asesmen Diagnostik Non Kognitif	
B. Contoh <i>Instrument Need Assesment</i>	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Rasional

Bimbingan dan Konseling di SMK NEGERI 2 KARANG BARU diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli agar mampu mengaktualisasikan potensi dirinya dalam rangka mencapai perkembangan secara optimal. Perkembangan optimal bukan sebatas tercapainya prestasi sesuai dengan kapasitas intelektual dan minat yang dimiliki, melainkan sebagai sebuah kondisi perkembangan yang memungkinkan peserta didik/konseli mampu mengambil pilihan dan keputusan secara sehat dan bertanggung jawab serta memiliki daya adaptasi tinggi terhadap dinamika kehidupan yang dihadapinya yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Nasional memiliki fungsi dan tujuan yang mulia sebagaimana dirumuskan dalam Pasal 3 UU 20 Tahun 2003 yaitu Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Tujuan pendidikan Nasional menjadi rujukan dalam penyelenggaraan pendidikan di Indonesia, tujuan pendidikan Nasional sudah diterjemahkan dalam 8 dimensi profil lulusan dan Capaian 8 dimensi profil lulusan berperan menjadi aspirasi yang perlu dicapai . Penguatan 8 dimensi profil lulusan merupakan dimensi untuk menguatkan upaya pencapaian Standar Kompetensi Lulusan. Sekolah perlu mengelola pembelajarannya agar dapat mewujudkan capaian pembelajaran dan 8 dimensi profil lulusan.

Indonesia memiliki keberagaman yang merupakan modal berharga untuk menciptakan pembelajaran yang lebih kontekstual dan bermakna. Pemanfaatan teknologi merupakan peluang akses pendidikan bagi berbagai lapisan masyarakat. Momentum Bonus Demografi 2035 dan visi Indonesia Emas 2045 menjadi tantangan sekaligus peluang besar bagi sistem pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, pendidikan memiliki peran penting dalam menciptakan generasi menuju visi Indonesia Emas 2045. Pendidikan dasar dan menengah di Indonesia berupaya dengan cepat dan tepat untuk mengakselerasi dampak pendidikan melalui berbagai pendekatan pembelajaran, salah satunya Pembelajaran Mendalam (PM). Pembelajaran Mendalam didefinisikan sebagai pendekatan yang memuliakan dengan menekankan pada penciptaan suasana belajar dan proses pembelajaran berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan melalui olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga secara holistik dan terpadu.

Dalam upaya memperoleh capaian 8 dimensi profil lulusan dan capaian pembelajaran yang memiliki makna luas, Bimbingan dan Konseling sebagai bagian integral dari sistem pendidikan di sekolah memiliki karakteristik yang berbeda dengan mata pelajaran. Layanan Bimbingan dan Konseling membantu peserta didik mencapai tugas perkembangannya. Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling diharapkan peserta didik mampu mengaktualisasikan dirinya dan mewujudkan 8 dimensi profil lulusan yang meliputi : (1) keimanan dan ketaqwaan pada Tuhan Yang Maha Esa, (2) kewargaan, (3) kolaborasi, (4) kemandirian, (5) Penalaran kritis, (6) kreatifitas , (7) kesehatan dan (8) komunikasi.

Layanan Bimbingan dan Konseling di SMA NEGERI GONDANGREJO dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling/konselor dengan mengimplementasikan empat komponen program berupa layanan dasar, layanan responsif, layanan peminatan, dan perencanaan individual serta dukungan sistem

melalui teknik bimbingan dan konseling dalam upaya membantu peserta didik atau konseli mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera, dan bahagia dalam kehidupannya. Kolaborasi dan sinergisitas kerja antara guru Bimbingan dan Konseling atau konselor, guru mata pelajaran, pimpinan sekolah/madrasah, staf administrasi, orang tua, dan pihak lain sangat diperlukan untuk membantu kelancaran proses dan pengembangan peserta didik atau konseli secara utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier.

B. Visi Dan Misi Bimbingan Konseling

1. Visi

Visi bimbingan dan konseling adalah terwujudnya kehidupan kemanusiaan yang membahagiakan melalui tersedianya pelayanan bantuan dalam pemberian dukungan perkembangan dan pengentasan masalah agar peserta didik berkembang secara optimal, mandiri dan bahagia.

2. Misi

- Misi pendidikan, yaitu memfasilitasi pengembangan peserta didik melalui pembentukan perilaku afektif-normatif dalam kehidupan keseharian dan masa depan.
- Misi pengembangan, yaitu memfasilitasi pengembangan potensi dan kompetensi peserta didik di dalam lingkungan sekolah/madrasah, keluarga dan masyarakat.
- Misi pengentasan masalah, yaitu memfasilitasi pengentasan masalah peserta didik mengacu pada kehidupan efektif sehari-hari

C. Menerapkan 7 Jurus Bimbingan Konseling Hebat

Jurus yang dimaksud adalah teknik, langkah, tips atau kompetensi yang harus dimiliki oleh semua guru, agar dapat menjadi pembimbing atau mengarahkan murid dengan cara mengembangkan potensi murid dan memberikan layanan konseling jika murid menghadapi problem, 7 Jurus tersebut dapat dilihat dalam bagan berikut ini :



D. Muatan Pembelajaran Mendalam (*Deep Learning*)

Program Bimbingan dan konseling juga mengimplementasikan pendekatan pembelajaran mendalam (*deep learning*) Penerapan pembelajaran mendalam pada setiap layanan bimbingan konseling perlu didukung oleh ekosistem pembelajaran yang kondusif, kemitraan pembelajaran yang luas dan bermakna, dan pemanfaatan teknologi digital yang efektif agar terwujud belajar penuh kesadaran dan perhatian, bermakna dan relevan, serta belajar dengan gembira, antusias dan semangat.

Pembelajaran Mendalam didefinisikan sebagai pendekatan yang memuliakan dengan menekankan pada penciptaan suasana belajar dan proses pembelajaran berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan melalui olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga secara holistik dan terpadu.

Kerangka Pendidikan yang menerapkan potongan atau sebagian pendekatan Pembelajaran Mendalam (PM) perlu memastikan terlaksananya pembelajaran yang berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Salah satu contoh penerapan irisan-irisan pendekatan PM adalah pembelajaran berbasis praktik langsung (*learning by doing*) yang umumnya dilakukan melalui *teaching factory*, serta kolaborasi erat dengan dunia industri dan pengguna lulusan (*link and match*). Hasilnya, peserta didik tidak hanya mengembangkan karakter, *soft skills*, dan *hard skills* yang kontekstual, tetapi juga menjadi lulusan yang kompeten, mandiri, serta mampu beradaptasi dengan perubahan zaman dan tantangan global. Kolaborasi antara guru, orang tua, kepala sekolah, serta seluruh pemangku kepentingan menjadi elemen esensial dalam mewujudkan ekosistem pembelajaran yang produktif dan relevan. Tiga prinsip dalam pendekatan PM yaitu berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Ini

berarti bahwa PM secara utuh dan sistematis tidak hanya meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, tetapi juga menjadi katalisator transformasi yang dapat mendorong kesadaran kolektif dan mempercepat pencapaian tujuan pendidikan nasional. Langkah strategis implementasi PM ini menyiapkan generasi muda menghadapi tantangan global, menghadirkan pendidikan bermutu yang relevan dengan kebutuhan masa depan serta mewujudkan pemerataan pendidikan di Indonesia.



E. Deskripsi Kebutuhan / Profil Layanan

Berdasarkan hasil needs assessment menggunakan angket dapat dipaparkan deskripsi kebutuhan sebagai berikut :

No	Kebutuhan	Keterangan
1.	<i>Life style</i> positif	Semester 1
2.	Kecerdasan majemuk	Semester 1
3.	Bernalar kritis	Semester 1
4.	Mencegah dan mengatasi <i>Cyber bully</i>	Semester 1
5.	Cara belajar efektif	Semester 1
6.	Membangun kolaborasi	Semester 1
7.	Mengatasi pencemaran lingkungan	Semester 1
8.	Mencegah bahaya minuman keras	Semester 1
9.	Kesehatan mental	Semester 1
10.	Berfikir positif	Semester 1
11.	Karakteristik Gen X, Gen Z	Semester 2
12.	Mengatasi kejenuhan belajar	Semester 2
13.	Manajemen waktu belajar	Semester 2
14.	Dampak negatif pacaran	Semester 2
15.	Mengatasi kecanduan gadget	Semester 2
16.	Mencegah kenakalan remaja	Semester 2
17.	Mencegah Gangguan Tidur (Insomnia)	Semester 2
18.	Mengatasi vandalisme	Semester 2
19.	Meningkatkan daya juang	Semester 2
20.	Bakat potensi yang menunjang karier	Semester 2

F. Komponen Program

Komponen layanan Bimbingan dan Konseling memiliki 4 (empat) program yang mencakup layanan dasar, layanan peminatan dan perencanaan individual, layanan responsif dan dukungan sistem

1. Layanan Dasar

Layanan dasar adalah proses pemberian bantuan kepada semua peserta didik/konseli yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan sikap dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir yang diperlukan dalam pelaksanaan tugas-tugas perkembangan mereka. Layanan tersebut merupakan inti pendekatan perkembangan yang diorganisasikan sekitar perencanaan dan eksplorasi karir, pengetahuan tentang diri dan orang lain, dan perkembangan belajar, dan kerjasama dengan orang tua peserta didik. Strategi yang digunakan pada kegiatan layanan dasar adalah bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, kerjasama dengan guru mata pelajaran atau wali kelas, dan kerjasama dengan orang tua peserta didik

2. Layanan Responsif.

Layanan responsif adalah pemberian bantuan terhadap peserta didik/konseli yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan bantuan dengan segera. Tujuan layanan ini ialah memberikan; (a) layanan intervensi terhadap peserta didik/konseli yang mengalami krisis. Peserta didik/konseli yang telah membuat pilihan yang tidak bijaksana atau peserta didik/konseli yang membutuhkan bantuan penanganan dalam bidang kelemahan yang spesifik dan (b) layanan

pencegahan bagi peserta didik/konseli yang berada di ambang pembuatan pilihan yang tidak bijaksana. Isi layanan responsif ini antara lain berkaitan dengan penanganan masalahmasalah belajar, pribadi, sosial, dan karir. Berkaitan dengan tujuan program bimbingan dan konseling di atas, isi layanan responsif adalah sebagai berikut, Masalah-masalah yang berkaitan dengan belajar: kebiasaan belajar yang salah dan kesulitan penyusunan rencana pelajaran. Dalam masalah yang berkaitan dengan karir, misalnya, kecemasan perencanaan karir, kesulitan penentuan kegiatan penunjang karir, dan kesulitan penentuan kelanjutan studi. Masalah yang berkaitan dengan perkembangan social antara lain konflik dengan teman sebaya, tawuran, dan keterampilan interaksi sosial yang rendah. Masalah yang berkaitan dengan perkembangan pribadi antara lain konflik antara keinginan dan kemampuan yang dimiliki, dan memiliki pemahaman yang tidak jelas tentang potensi diri..

3. Layanan Peminatan dan Perencanaan Individual

Layanan peminatan dan perencanaan individual merupakan proses pemberian bantuan kepada semua peserta didik/konseli dalam membuat dan mengimplementasikan rencana pribadi, sosial, belajar, dan karir. Tujuan utama layanan ini ialah membantu peserta didik belajar memantau dan memahami pertumbuhan dan perkembangannya sendiri dan mengambil tindakan secara proaktif terhadap informasi tersebut. Pelayanan peminatan mulai dari penciptaan untuk menyenangkan terhadap mata pelajaran kelompok peminatan dan bidang keahlian/ kejuruan, memiliki cita-cita pendidikan dan jenis pekerjaan, sinkronisasi antara cita-cita pendidikan dan jenis pekerjaan dengan mata pelajaran yang cenderung disenangi, dan pada awal semester 6 mampu menetapkan peminatannya. Tujuan utama layanan peminatan dan perencanaan individual di SMA adalah untuk membantu siswa dalam memahami dan mengembangkan potensi diri, minat, bakat, serta merencanakan masa depan mereka, baik dalam bidang pendidikan, karir, maupun pengembangan pribadi dan sosial.

4. Layanan Dukungan Sistem

Dukungan sistem merupakan komponen pelayanan dan kegiatan manajemen, tata kerja, infrastruktur (misalnya teknologi informasi dan komunikasi), dan pengembangan kemampuan profesional konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling/konselor secara berkelanjutan, yang secara tidak langsung memberikan bantuan kepada peserta didik/konseli atau memfasilitasi kelancaran perkembangan peserta didik/ konseli dan mendukung efektivitas dan efisiensi pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Komponen program dukungan sistem bertujuan mendukung dan meningkatkan kualitas kinerja

G. Bidang Layanan

1. *Pengembangan kehidupan pribadi*, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat, serta kondisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistis.
2. *Pengembangan kehidupan sosial*, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas.
3. *Pengembangan kemampuan belajar*, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajar dalam rangka mengikuti pendidikan sekolah / madrasah dan belajar secara mandiri.
4. *Pengembangan karir*, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai informasi, serta memilih dan mengambil keputusan karir.

H. Alur Tujuan Pelayanan /ATP (Action Plan)

Alur No.	Capaian Layanan Per Elemen	Tujuan Layanan	Materi Essensial
1	Bidang pengembangan pribadi Pada fase F peserta didik/konseli mampu (1) Mengelola dan mengembangkan potensi diri dan memahami kelebihan dan kelemahannya, baik kondisi fisik maupun psikis, (2) mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya, (3) Memperkuat potensi kondisi diri dan mengatasinya kelemahan secara baik, (4) Mencapai keselarasan perkembangan antara cipta- rasa- karsa, (5) Mencapai kematangan/ kedewasaan cipta- rasa- karsa secara tepat dalam kehidupannya sesuai nilai-nilai luhur, dan (6) Mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan potensi diri secara optimal berdasarkan nilai-nilai luhur budaya dan agama	1. Memilih perilaku hidup sehat baik Kesehatan fisik maupun psikis	Life Style Positif
		2. Mengembangkan potensi untuk Mencapai Kesuksesan dalam kehidupan	Berfikir Positif
		3. Mencapai keselarasan perkembangan antara cipta- rasa- karsa,	kesehatan mental
		4. Mencapai kematangan/ kedewasaan cipta- rasa- karsa secara tepat dalam kehidupannya sesuai nilai-nilai luhur	Mengatasi kecanduan Gadget
		5. Melakukan aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya, memiliki karakter kejujuran dan tanggung jawab	Meningkatkan daya Juang (adversity)
		6. Memilih perilaku hidup sehat baik Kesehatan fisik maupun psikis	- Kesehatan Mental - Insomnia
		7. Menentukan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan konsep ilmu pengetahuan & perilaku belajar	Berpikir Kritis
2	Bidang pengembangan Sosial Pada fase F ini peserta didik/konseli mampu (1) berempati terhadap kondisi orang lain, (2) memahami keragaman latar sosial budaya, (3) menghormati dan menghargai orang lain, (4) menyesuaikan dengan nilai dan norma yang berlaku, (5) berinteraksi sosial yang efektif, (6) bekerjasama dengan orang lain secara bertanggung jawab, dan (7) Mengatasi konflik dengan orang lain berdasarkan prinsip yang saling menguntungkan	1. Berempati terhadap kondisi orang lain,	Mencegah dan mengatasi Cyber bully
		2. Memahami keragaman latar sosial budaya,	Karakter Gen X, Gen Z
		1. Menghormati dan menghargai orang lain,	Membangun Kolaborasi
		2. Menyesuaikan dengan nilai dan norma yang berlaku,	Mencegah bahaya minuman keras
		3. Berinteraksi sosial yang efektif	Mencegah Dampak negatif Pacaran
		4. Bekerjasama dengan orang lain secara bertanggung jawab,	Mengatasi pencemaran Lingkungan
		5. Mengatasi konflik dengan orang lain berdasarkan prinsip yang saling menguntungkan	- Mencegah kenakalan remaja - Mengatasi Vandalisme

Alur No.	Capaian Layanan Per Elemen	Tujuan Layanan	Materi Essensial
3	Bidang Pengembangan Belajar Pada fase F peserta didik mampu (1) Mengelola dan mengembangkan potensi diri dalam aspek belajar dan memahami berbagai hambatan belajar; (2) Berperilaku dan bersikap dalam kebiasaan belajar yang positif; (3) Meningkatkan motivasi yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat; (4) Mengembangkan keterampilan belajar yang efektif; (5) Memiliki keterampilan perencanaan dan penetapan pendidikan selanjutnya; dan (6) Memiliki kesiapan menghadapi ujian.	1. Menyadari potensi diri dalam aspek belajar dan memahami berbagai hambatan belajar;	Mendalami kecerdasan majemuk
		2. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif;	Mengatasi kejenuhan Belajar
		3. Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat;	Cara Belajar efektif
		4. Memiliki keterampilan belajar yang efektif;	Bernalar kritis
		5. Memiliki keterampilan perencanaan dan penetapan pendidikan selanjutnya;	
		6. Memiliki kesiapan menghadapi ujian.	Meningkatkan Motivasi Belajar
4.	Bidang Pengembangan Karier Fase F peserta didik mampu (1) Meningkatkan pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan; (2) Meningkatkan pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi karir; (3) Bersikap positif dan optimis terhadap dunia kerja; (4) Menganalisa relevansi kemampuan menguasai pelajaran dengan persyaratan keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita karirnya masa depan; (5) Mengembangkan kemampuan untuk membentuk identitas karir, dengan cara mengenali ciri-ciri pekerjaan, persyaratan kemampuan yang dituntut, lingkungan sosiopsikologis	1. Memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan;	
		2. Memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi karir;	
		3. Memiliki sikap positif terhadap dunia kerja;	
		4. Memahami relevansi kemampuan menguasai pelajaran dengan persyaratan keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita karirnya masa depan;	
		5. Memiliki kemampuan untuk membentuk identitas karir, dengan cara mengenali ciri-ciri pekerjaan, persyaratan kemampuan yang dituntut, lingkungan sosiopsikologis	Bakat potensi yang menunjang karier

I. Pengembangan Tema / Topik

NO	TATANAN INTERNALISASI TUJUAN			TEMA/TOPIK LAYANAN
	PENGENALAN	AKOMODASI	TINDAKAN	
1	Memerinci penyebab belajar kurang efektif	Memilih cara belajar yang efektif	Merancang cara-cara belajar yang efektif	Cara belajar efektif
2	Memerinci contoh-contoh kecerdasan majemuk	Memilih kecerdasan majemuk yang akan dikembangkan	Merancang Langkah2 mengembangkan kecerdasan majemuk	Kecerdasan majemuk
3	Memerinci ciri-ciri berfikir kritis	Memilih perilaku berfikir kritis	Merancang Langkah-langkah melatih berfikir kritis.	Melatih berfikir kritis
4	Memerinci contoh-contoh cyber bully	Menolak cyber bully	Merancang Langkah-langkah mencegah cyber bully	Mencegah dan mengatasi Cyber bully
5	Mengemukakan jenis2 life style. Memerinci faktor yang mempengaruhinya	Memilih life style yang positif	Mampu menerapkan life style positif.	Gaya Hidup Positif (Life Style Positif)
6	Memerinci contoh-contoh Kerjasama yang baik	Memilih perilaku Kerjasama yang baik	Merancang Langkah2 menjalin Kerjasama yang baik.	Membangun Kerjasama
7	Memerinci contoh-contoh pencemaran lingkungan	Menolak pencemaran lingkungan	Merancang Langkah-langkah mengatasi pencemaran lingkungan	Peran remaja mengatasi pencemaran lingkungan
8	Memerinci bahaya miras	Menolak miras	Merancang Langkah-langkah mencegah bahaya miras	Mencegah Bahaya Miras
9	Memerinci contoh-contoh mental yang sehat	Memilih perilaku untuk menjaga Kesehatan mental	Merancang Langkah2 meningkatkan derajat kesehatan mental	Meningkatkan derajat kesehatan mental
10	Mengidentifikasi Ciri2 orang yang berfikir positif. Memerinci Manfaatnya	Memilih perilaku berfikir positif	Merancang langkah-langkah membiasakan berfikir positif.	Pentingnya Berpikir Positif
11	Memerinci Penyebab kejenuhan belajar	Memilih perilaku untuk mengatasi kejenuhan belajar	Merancang Langkah-langkah kejenuhan belajar	Mengatasi Kejenuhan Belajar
12	Menjelaskan perbedaan tiap-tiap generasi. Memerinci ciri2 tiap generasi	Mampu Menolak perilaku negatif setiap generasi	Mampu menentukan kiat-kiat sukses sesuai generasinya.	Mengenal Generasi Baby Boomers, Gen-X, Gen-Y, Gen-Z Millenials, Dan Gen-Alpha
13	Memerinci manfaat manajemen waktu yang baik	Memilih manajemen waktu belajar yang baik	Merancang Langkah2 meningkatkan manajemen waktu yang baik.	Meningkatkan manajemen waktu belajar

14	Memerinci contoh-contoh dampak negatif pacaran.	Menolak dampak negatif pacaran	Merancang Langkah-langkah mencegah dampak negatif pacaran	Dampak pacaran
15	Memerinci dampak negatif kecanduan gadget-game online	Menolak kecanduan gadget dan game online	Merancang Langkah2 mengatasi kecanduan gadget dan game online	Mengatasi kecanduan gadget dan game online.
16	Memerinci dampak negatif kenakalan remaja	Menolak kenakalan remaja	Merancang Langkah-langkah Mencegah kenakalan remaja	Mencegah kenakalan remaja
17	Mengidentifikasi penyebab Insomnia Memerincidampaknya	Memilih perilaku menolak insomnia	Merancang Langkah-mencegah insomnia	Mencegah Insomnia
18	Mampu meng-identifikasi Contoh2 Vandalisme, memerinci dampak negatifnya	Murid mampu menolak perilaku vandalisme	Murid mampu menerapkan langkah-langkah mengatasi Vandalisme di Sekolah	Mencegah Vandalisme
19	Memerinci manfaat daya juang	Memilih perilaku yang menunjukkan daya juang	Merancang Langkah-langkah meningkatkan daya juang	Meningkatkan daya Juang (adversity)
20	Memerinci bakat dan potensi yang dimiliki	Memilih bakat & potensi yang akan dikembangkan	Merancang Langkah-langkah Menggali bakat dan potensi yang menunjang karier	Menggali bakat dan potensi yang menunjang karier

J. RENCANA ASSESMEN DAN TINDAK LANJUT

Penilaian dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh kompetensi yang diharapkan telah dimiliki peserta didik. Untuk itu setiap akhir pemberian layanan diperlukan adanya feedback untuk mengetahui keberhasilan layanan yang diberikan dengan mengetahui apakah kompetensi yang diharapkan dari materi yang diberikan sudah dimiliki oleh peserta didik. Dengan demikian maka yang perlu diketahui adalah kondisi nyata keadaan peserta didik terkait dengan materi layanan yang diberikan.

Sasaran penilaian bimbingan dan konseling berorientasi pada perubahan tingkah laku (termasuk di dalamnya pendapat, nilai, dan sikap) serta perkembangan siswa. Oleh karena itu penilaian dilakukan dalam proses dan hasil pencapaian kemajuan perubahan tingkah laku dan perkembangan siswa tersebut.

1. Asesmen awal : untuk mengetahui profil belajar murid , fokus penilaian pada karakteristik dan kesiapan belajar
2. Asesmen hasil
untuk memperoleh informasi keefektifan layanan peminatan ditinjau dari hasilnya.

Fokus Penilaian

- a. *Understanding* : diperolehnya informasi dan pemahaman baru
 - b. *Comfort* : dicapainya keringanan beban perasaan
 - c. *Action* : *disusunnya* rencana kegiatan pasca konseling dalam rangka perwujudan upaya pengembangan diri dan/atau pengentasan masalah klien.
3. Penilaian Proses

Penilaian proses kegiatan layanan BK dilakukan melalui analisis terhadap keterlibatan unsur-unsur sebagaimana tercantum dalam SATLAN dan SATKUNG, untuk mengetahui efektifitas dan efisiensi pelaksanaan kegiatan. Penilaian proses bimbingan dan konseling ditujukan kepada penilaian selama proses yang dapat dilakukan dengan :

- a. Mengamati partisipasi dan aktivitas siswa dalam kegiatan layanan

- b. Mengungkapkan pemahaman siswa atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
 - c. Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan siswa.
 - d. Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan.
4. Tindak Lanjut Layanan Bimbingan Konseling
- Berdasarkan hasil evaluasi kemudian dibuatkan laporan keterlaksanaan program layanan untuk tindak lanjut kegiatan dalam upaya pencapaian tujuan berbentuk rekomendasi

K. Sarana dan Prasarana BK

Sarana dan prasarana yang diperlukan antara lain sebagai berikut :

1. Sarana

a. Alat pengumpul data

Penyediaan alat pengumpul data seperti : format-format, pedoman observasi, pedoman wawancara, angket /data pribadi, catatan harian, daftar nilai prestasi belajar, catatan konseling konseling, instrumen pengembangan bakat dan minat.

a. Alat penyimpan data, contoh : buku perkembangan pribadi.

b. Perlengkapan teknis, contoh : buku pedoman/petunjuk, blanko surat, agenda surat, komputer.

2. Prasarana

Prasarana penunjang layanan :

a. Ruang bimbingan dan konseling terdiri atas : ruang tamu, ruang kerja, ruang bimbingan dan konseling kelompok/diskusi, ruang dokumentasi.

b. Anggaran biaya untuk menunjang kegiatan layanan terdiri atas biaya/anggaran biaya yang diperlukan, home visit.

L. Anggaran Biaya

Anggaran biaya menyesuaikan dengan anggaran sekolah yang dialokasikan untuk kegiatan bimbingan dan Konseling. Perencanaan sarana dan biaya disusun secara rasional berdasarkan kebutuhan Secara garis besar rincian anggaran dapat di lihat pada tabel berikut ini :

No	Kebutuhan	Rasio Volume Dan Dana	Jumlah	Ket
1	FC Instrumen Assesment	34 eksemplar x RP.1000,-	Rp. 40.000,-	BOS
2	Lembar Jawab Angket	201 lembar x Rp. 125,-	Rp. 25.125,-	BOS
3	Kertas	2 rim HVS 70 gram x Rp. 42.000,-	Rp. 84.000,-	BOS
4	Tinta printer	2 Botol X Rp. 10.000,-	Rp. 20.000,-	BOS
5	Spidol Boardmaker	2 X RP.6.500,-	Rp. 13.000,-	BOS
6	Kertas cover	8 X RP. 5.00,-	Rp. 4.000,-	BOS
7	Kontribusi Workshop	4 X Rp. 20.000,-	Rp. 80.000,-	BOS
8	Tranport Home Visit	24 X 10.000,-	Rp. 240.000,-	Mandiri
9	Buku Penunjang	3 X 100.000	Rp. 300.000,-	BOS
10	Instrumen evaluasi	201 siswa X 33 kali X Rp. 125,-	Rp. 829.125,-	BOS
Total			Rp. 2.172.000,-	
<i>Dua Juta Seratus Tujuh Puluh Dua Ribu Rupiah</i>				

BAB II

MATRIK PROGRAM TAHUNAN DAN SEMESTERAN

A. Matrik Program Tahunan

MATRIKS PROGRAM TAHUNAN BK TAHUN PELAJARAN																														
SMA/MA/SMK																														
Kelas : 11																														
No	Aspek	Cap.	Tatapan Internalisasi	Tujuan	Tema/Topik	P	S	B	K	LD	LR	PIP	DS	Komp. Program	Strategi	Teknik/	JULI	AGST.	SEPT.	OKT.	NOP.	DESM.	JAN.	FEB.	MART.	APR.	MEI	JUN		
	Perkemb.	Lay.	Pengenal	Akomodasi	Tindakan	Layanan										Metode														
A PERSIAPAN																														
						Analisis kebutuhan Program										Quesio ner & Obser vasi														
						Menyusun Program Kerja																								
						Konsultasi program/ pembagian																								
						Persiapan sarana/ instrumens																								
B LAYANAN DASAR																														
1	4	4	Memerinci penyebab belajar kurang efektif	Memilih cara belajar yang efektif	Merancang cara-cara belajar yang efektif	Cara belajar efektif										Bim-bing an Klasikal														
2	4	4	Memerinci contoh-kecerdasan majemuk	Memilih kecerdasan majemuk yg akan dikem-bangkan	Merancang Langkah2 mengembang-kan kecerda-san majemuk	Mengenal berbagai kecerdasan majemuk										Bim-bing an Klasikal														
3	7	7	Memerinci contoh-berfikir kritis	Memilih perilaku berfikir kritis	Merancang Langkah-langkah melatih berfikir kritis.	Melatih berfikir kritis										Bim-bing an Klasikal														
4	5	5	Memerinci contoh-cyber bully	Menolak cyber bully	Merancang Langkah-langkah mencegah cyber bully	Mencegah dan mengatasi Cyber bully										Bim-bing an Klasikal & kelpk.														

[illegible]

[illegible]

B. Program Semester 1 (Ganjil)

PROGRAM BK SEMESTER 1 (GANJIL) TAHUN PELAJARAN																										
SMA/MA/SMK																										
Kelas : 11																										
No	Aspek Perkemb.	Cap. Lay.	Tatanan Internalisasi Tujuan		Tema/Topik Layanan		Bidang		Komp. Program		Strategi Layanan	Teknik/ Metode	JULI	AGST.	SEPT.	OKT.	NOP.	DESM.								
A PERSIAPAN																										
						Analisis Kebutuhan Program						Quesio ner & Obser vasi														
						Menyusun Program Kerja																				
						Konsultasi program/ Pembagian																				
						Persiapan sarana/ instrumens																				
B LAYANAN DASAR																										
1	4	4	Memerinci penyebab belajar kurang efektif	Memilih cara belajar yang efektif	Merancang cara-cara belajar yang efektif	Cara belajar efektif					Bim-bingan Klasikal							A								
2	4	4	Memerinci contoh-kecerdasan majemuk	Memilih kecerdasan majemuk yg akan dikembangkan	Merancang Langkah2 mengembangkan kecerdasan majemuk	Mengenal berbagai kecerdasan majemuk					Bim-bingan Klasikal							S								
3	7	7	Memerinci contoh-berfikir kritis	Memilih perilaku berfikir kritis	Merancang Langkah-langkah melatih berfikir kritis.	Melatih berfikir kritis					Bim-bingan Klasikal							S								
																		E								
																		N								
																		S								
																		U								

C LAYANAN RESPONSIF												
3	3	Memerinci penyebab masalah pribadi, sosial, belajar karier	Memilih langkah-langkah penyelesaian an masalah	Menerapkan langkah-langkah penyelesaian masalah	Konseling Individu masalah pribadi, sosial, belajar, karier						Konseling Individu	
3	3	Memerinci penyebab masalah pribadi, sosial, belajar karier	Memilih langkah-langkah penyelesaian an masalah	Menerapkan langkah-langkah penyelesaian masalah	Konseling kelompok masalah pribadi, sosial, belajar, karier						Konseling kelompok	
3	3	Memerinci penyebab masalah pribadi, sosial, belajar karier	Memilih langkah-langkah penyelesaian masalah	Menerapkan langkah-langkah penyelesaian an masalah	Konsultasi masalah pribadi, sosial, belajar, karier						Konsultasi	
3	3	Mengidentifikasi masalah dan kondisi siswa	Mengompromikan penyelesaian an masalah	Menerap-kan langkah-langkah penyelesaian an masalah	Home visit						Home visit	
3	3	Memerinci penyebab masalah pribadi, sosial, belajar karier	Memilih langkah-langkah penyelesaian masalah	Menerapkan langkah-langkah penyelesaian masalah	Konferensi Kasus masalah pribadi, sosial, belajar, karier						Konferensi Kasus	
3	3	Memerinci penyebab masalah pribadi, sosial, belajar karier	Memilih langkah-langkah penyelesaian an masalah	Menerap-kan langkah-langkah penyelesaian masalah	Referral masalah pribadi, sosial, belajar, karier						referral	
D PERENCANAAN INDIVIDUAL & PEMINATAN												
7	7	mdngidentifikasi-kasi bakat dan minat	Mengelola bakat minat	Merancang langkah pengembangan bakat minat	Test bakat Minat						Kolaborasi	

[illegible]

C. Program Semester 2 (Genap)

Matriks Program Semester 2 (Genap) Tahun Pelajaran																													
SMA/MA/SMK																													
Kelas :11																													
No	Aspek	Cap.	Tatanan Internalisasi Tujuan		Tema/Topik		Bidang		Komp. Program				Strategi	Teknik/	JAN.	FEB.	MART.	APR.	MEI	JUN									
	Perkemb.	Lay.	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan	Layanan	P	S	B	K	LD	LR	PIP	DS	Layanan	Metode	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
A	PERSIAPAN																												
						Menyusun Program Kerja																							
						Konsultasi program/ Pembagian																							
						Persiapan sarana/ instrumens																							
B	LAYANAN DASAR																												
11	4	4	Memerinci Penyebab kejenruhan belajar	Memilih perilaku untuk mengatani kejenruhan	Merancang Langkah- langkah kejenruhan belajar	Mengatani Kejenruhan Belajar																							
12	4	4	Memerinci perbedaan tiap2 generasi	Memilih Menolak perilaku negatif setiap generasi	Mampu menentukan kiat-kiat sukses sesuai generasinya	Mengenal Generasi Baby Boomers, Gen-X, Gen-Y, Gen-Z, Millenials, Das Gen Alaba																							
13	4	4	Memerinci contoh2 manajemen waktu yang baik	Memilih manajemen waktu belajar yang baik	Merancang Langkah2 me- ningkatkan manajemen waktu yg baik.	Meningkatkan manajemen waktu belajar																							

[illegible]

[illegible]

[illegible]

D. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) - Materi, Lembar Aktivitas, Evaluasi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 1
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Menerapkan Lyfe style Positif
5	Bidang Bimbingan	Pribadi
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (jenis-jenis lyfe style yg positif, Faktot2 yg mempengaruhi), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah menerapkan lyfe style positif). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (memilif life style positif) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : dalam pergaulan sehari-hari murid bergaul dengan berbagai lingkungan kehidupan, yang negatif, sehingga perlu dibimbing untuk menerapkan life style positif.
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permanen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran)
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Jenis-jenis life style b. Faktor yang mempengaruhi life style c. Memilih life style positif d. Langkah-langkah Menerapkan life style positif
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan Konten digital PJOK : gaya hidup sehat
	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mengemukakan jenis-jenis life style 2) Murid memerinci faktor yang mempengaruhi lyfe style b. Akomodasi (A) 3) Memilih life style yang positif c. Tindakan (P) 4) Murid mampu menerapkan life style positif
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Experiential learning 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Puskesmas memberikan penyuluhan kesehatan c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam setting kelompok dengan perangkat A. Visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital : Website, video dan sosial media

D		PENGALAMAN BELAJAR
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran , menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan <i>Mindfulness</i> dengan Latihan pernapasan - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (<i>menggembirakan</i>)) Apersepsi : Guru menayangkan gambar tentang life style dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik tentang penting tidaknya memiliki life style yang positif.
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) - Peserta didik mengamati video tentang life style di link : https://www.youtube.com/watch?v=92izv9GQZIY - Curah pendapat contoh-contoh life style positif yang sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Observasi (Reflective Observation) - Peserta didik mengamati gambaran tentang hal-hal yang mempengaruhi life style melalui link: https://www.youtube.com/watch?v=us5eJCs-Nz8 - Tanya jawab tentang faktor apa saja yang mempengaruhi life style seseorang
	Mengaplikasikan	Konseptualisasi (Abstract Conceptualization) - Murid membentuk kelompok ber 3/4/5 setiap kelompok dibagikan lembar aktifitas. - Murid melakukan diskusi kelompok untuk membahas Langkah-langkah menerapkan life style yang positif - Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/infografis/mind mapp , charta dll - Guru memberi pendampingan lebih pada kelompok yg lamban mengerjakan tugas. PERTEMUAN 2 Rencana tindakan (Active Experimentation) - Murid mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran - Murid saling memberi masukan terkait kelebihan-kekurangan dari presentasi klmpk - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid bermain game strip three (berhitung bergantian, dan setiap kelipatan 3 diganti kata "Dor") anak yang gagal mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku ... - Guru mengajak murid Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
	Merefleksi	
3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Ass. Proses	Teknik : Kuesioner tertutup : Contex, input,process,produk
3	Ass. Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup : Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi Tugas Membuat konten dan mengupload ke social media dalam bentuk video/poster /infografis/mind map artikel dan sebagainya untuk menginspirasi remaja lain pentingnya mengembangkan gaya hidup yang positif

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang,

2026

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Latihan Pernafasan

Diawal pembelajaran sebelum apersepsi , lakukan Latihan mindfulness dengan Teknik pernafasan, dengan Langkah sebagai berikut :

1. Meminta anak duduk nyaman mungkin.
2. Memandu anak menarik napas pelan pelan , di tahan sampai hitungan ke 5, kemudian lepaskan pelan pelan lewat mulut, ulangi sampai 5 kali atau jika 3 kali dirasa cukup dapat dihentikan.
3. Tanyakan apakah anak sudah bisa focus ke kegiatan berikutnya.

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Gaya hidup atau Lifestyle adalah gambaran tingkah laku, pola dan cara hidup yang ditunjukkan bagaimana aktivitas seseorang, minat dan ketertarikan serta apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri sehingga membedakan statusnya dari orang lain dan lingkungan melalui lambang-lambang sosial yang mereka miliki. Gaya hidup sering digambarkan dengan kegiatan, minat dan opini dari seseorang (activities, interests, and opinions). Gaya hidup seseorang biasanya tidak permanen dan cepat berubah.

Gaya hidup seseorang akan tercermin pada kegiatan

sehari-hari , coba amati gambar di atas dan jawablah pertanyaan pemantik berikut !

1. Apakah aktifitas harian kalian juga seperti gambar di atas, coba sebutkan mana yang sama dan mana yang tidak ?
2. Menurutmu pentingkah menjaga life style yang positif, agar tidak jerumus ke gaya hidup yang negatif ?



B. Jenis-jenis Life Style Remaja

Remaja memiliki life style yang berbeda-beda, hal ini sangat sesuai dengan karakter mereka yang berbeda-beda, kadang-kadang life style mereka dipengaruhi oleh lingkungan dan kepribadian, berikut beberapa jenis life style remaja ?

1. Jenis life style remaja yang sederhana. Beberapa remaja memilih gaya hidup mereka dengan sederhana tanpa memikirkan fashion berlebihan, sosial media dan hal-hal yang populer lainnya. Mereka lebih nyaman tampil sederhana walau mungkin mereka mampu tampil mewah atau bergaya hidup mewah.
2. Jenis life style remaja yang harus mengikuti trend . Remaja yang gemar mengikuti trend sering ditemui di disekitar kita , mulai dari trend busana, trend kegiatan, tren hoby, tren musik , trend gadget, remaja type ini akan merasa nyaman kalau bisa selalu mengikuti trend.
3. Jenis LifeStyle remaja yang mandiri dan Apa Adanya. Ada sekelompok remaja jenis mandiri, apa-apa lebih percaya pada diri sendiri dan tidak suka mengikuti trend, mereka lebih suka menciptakan gaya hidup sendiri , cara berbusana yang berbeda sdari trend, dan aktifitas yang sesuai selera mereka sendiri. Remaja tipe ini biasanya lebih mandiri, lebih percaya diri dan tidak mudah terbawa arus pergaulan ?
4. Jenis LifeStyle yang Ke 4 adalah Hits. Remaja hits ini sedang booming dikalangan remaja. Mereka selalu harus mengetahui hal-hal baru Mereka selalu mengikuti hal-hal yang mereka pikir populer mulai dari fashion, makanan, hoby, lagu, social media selalu mengikuti apa-apa yang sedang hits, sepanjang yang sedang hits itu hal positif tidak akan menjadi masalah tetapi ketika hal yang sedang hits itu hal negatif maka akan terjadi benturan dengan keluarga, dengan masyarakat dengan norma sekolah. Misal anak laki-laki yang potong rambut model avatar (botak hanya di sisakan sedikit di bagian depan dan berbentuk panah) maka anak tersebut akan berbenturan dengan orang tuannya dan sekolahnya.

C. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup

Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang dapat di rinci sebagai berikut :

1. **Sikap.** Dalam hal ini terkait dengan cara menafsirkan, cara menanggapi, cara menerapkan prinsip , jika cara-cara yang di tempuh positif maka muncul sikap positif dan gaya hidup yang positif pula, mulai cara makan, manajemen waktu, sosialisasi dan sebagainya.
2. **Pengalaman dan pengamatan.** Pengalaman dan pengamatan akan mempengaruhi gaya hidup seseorang, pengalaman positif akan membawa ke gaya hidup positif, begitu juga pengamatan terhadap hal-hal di sekitar jika kita sering mengamati hal positif kemungkinan besar kita akan meniru dan akan menjadi life style positif pula.
3. **Kepribadian.** Kepribadian adalah konfigurasi karakteristik individu dan cara berperilaku yang menentukan perbedaan perilaku dari setiap individu. Orang yang punya kepribadian kuat akan memegang teguh prinsip dengan kuat pula, jika prinsip yang di pegang adalah prinsip yang positif maka life stylenya juga akan positif.
4. **Konsep Diri.** Bagaimana individu memandang dirinya akan mempengaruhi gaya hidupnya . Konsep diri akan menentukan perilaku individu dalam menghadapi permasalahan hidupnya.
5. **Motif.** Perilaku individu muncul karena adanya motif kebutuhan untuk merasa aman dan kebutuhan terhadap prestise merupakan beberapa contoh tentang motif. Jika motif seseorang terhadap kebutuhan akan prestise itu besar maka akan membentuk gaya hidup yang cenderung mengarah kepada gaya hidup hedonis.
6. **Persepsi.** Persepsi adalah proses di mana seseorang memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia. Persepsi seseorang akan mempengaruhi gaya hidup seseorang.

D. Langkah-Langkah Mengembangkan Gaya Hidup Positif

Untuk mengembangkan life style yang positif ,cobalah langkah-langkah berikut ini !



1. Jagalah kesehatan, dengan pola makan yang benar, olah raga teratur, istirahat yang cukup, minum air putih, menjaga kebersihan badan dan lingkungan, dengan hidup sehat akan menjadi modal untuk life style lainnya
2. Jaga penampilan sesuai norma etika dan konidi lingkungan, cara berpakaian , cara berbicara, cara bergaul cara bersosialisasi semua dijaga agar sesuai norma yang berlaku dimanapun berada.
3. Jalani peran apapun dengan baik sampai versi terbaik yang bisa dilakukan, peran sebagai anak, peran sebagai pelajar, peran sebagai anggota komunitas, peran sebagai umat beragama, jalani semua kewajiban semaksimal mungkin.
4. Hindari hal-hal negatif atau bergaul dengan orang yang berperilaku negatif, karena akan merusak life style kita, hindari orang perokok, orang pemabuk orang ya suka membuat onar, pilih saja kegiatan positif dan orang-orang dengan perilaku positif
5. Sesuaikan keinginan dengan kemampuan, jangan sampai besar pasak dari pada tiang, kalau menginginkan barang, kendaraan, atau gaya hidup hedon sesuaikan dengan kemampuan terutama kemampuan finansial.
6. Maksimalkan potensi, jika memiliki potensi tertentu kembangkan secara positif karena mungkin akan menjadi sumber prestasi, sumber keuangan yang membuat kita akan di hargai orang .

MEDIA KARTU KUIS

Untuk memilih life style yang positif mari bermain kuis

Saya lebih suka berpakaian semampunya ATAU Memaksakan beli baju branded	Saya lebih suka makanan sehat ATAU Makanan viral
Saya lebih suka bersocial media dengan sopan ATAU Bersocial media apa saja yg penting viral	Saya lebih suka dikenal sebagai remaja sopan ATAU Dikenal sebagai remaja red flag (nakal)
Saya lebih suka jadi remaja berprestasi ATAU Jadi remaja viral karena hal negatif	Saya lebih suka ikut trend yang positif ATAU Ikut trend yang cepat viral
Saya lebih suka olah raga yang sesuai kemampuan ATAU Olah raga yang viral	Saya lebih suka berpakaian sopan ATAU Atau mengikuti trend walau tidak sopan

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Bentuklah kelompok boleh ber 3 / ber 4 / ber 5 kemudian amati infografis hasil sensus penduduk tahun 2020 berikut ini !

1. Dari infografis di samping kalian berada pada generasi apa, ada berapa persen kah generasi kalian menurut data di atas, dan bagaimana life style generasi kalian menurut hasil pengamatan dan pengalaman selama bergaul dengan teman seumururan ?
2. Kalau melihat usia orang tua kalian, mereka berada di generasi apa, menurutmu life style mereka bagaimana ?, apa perbedaan mencolok antara life style generasimu dengan life style generasi orang tuamu.
3. Langkah-langkah apa yang akan kalian praktikan untuk memperbaiki life style , agar berkembang lebih positif tetapi tetap di koridor generasi kalian ?



INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR - PROSES

Isilah quesioner tentang gaya hidup sebagai bahan assesmen awal dengan memberi tanda check (✓) pada kolom “Ya dan Tidak “

No	Gaya Hidup	Ya	Tidak
1.	Saya suka tampil apa adanya		
2.	Saya sudah percaya diri walau memakai barang tang tidak branded (bermerek)		
3.	Saya lebih percaya diri kalau memakai barang mewah		
4.	Saya suka memposting semua kegiatan di social media		
5.	Saya lebih suka menampilkan diri sebagai pelajar yang rajin belajar dan rajin ke sekolah		
6.	Saya suka memposting barang-barang branded yang saya miliki		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

1. Menurutmu bagaimana life style orang-orang yg satu generasi denganmu, apakah mereka hedonis, sederhana, trendi, coba berikan penjelasan ? -----
2. Menurutmu Faktor apa saja yang mempengaruhi life style seseorang, Coba jelaskan -----

Comfortable

No	Life Style	Ya	Tidak
1	Saya kalau memiliki barang harus yang bermerek dan kekinian		
2	Saya suka ikut komunitas yang kegiatannya gak jelas dan buang-buang waktu		
3	Saya suka pamer di sosial media		
4	Saya suka gaya hidup sehat, sopan, dan berkualitas		
5	Saya menyukai berbagai kegiatan yang positif untuk di tiru		

Action

Carilah figur tokoh idolamu, cari informasi tentang life stylenya, dan tulislah mana life style yang akan kamu tiru dari tokoh idolamu tersebut !

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaian Program (Contexts)			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	1. Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Murid aktif bertanya			
	3. Murid aktif menjawab			
	4. Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	4. Menggunakan media layanan BK			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	1. Murid memperoleh pemahaman baru			
	2. Murid mempunyai perasaan positif			
	3. Murid berkembang kreatifitasnya			
	4. Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	5. Berkembangnya kemampuan berkolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

Manfaat apa yang kalian dapatkan setelah membahas *Life Style* (Gaya hidup) ?

Tindak Lanjut

Buatlah konten sosial media dalam bentuk video/poster/infografis/mind map artikel dan sebagainya untuk menginspirasi remaja lain pentingnya mengembangkan gaya hidup yang positif

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11/1
3	Waktu	2 pertemuan
4	Materi Layanan	Mengenal Kecerdasan Majemuk
5	Bidang Bimbingan	Belajar
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (contoh-contoh kecerdasan majemuk, Mengkaitkan kecerdasan majemuk dengan kegiatan pembelajaran), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah mengembangkan kecerdasan majemuk). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (memilih kecerdasan majemuk yang akan dikembangkan) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : : Anak belum mengetahui kecerdasan apa yang menonjol pada dirinya, melalui layanan ini anak diajak untuk mengenali kecerdasan yang dimiliki.
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran)
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Contoh-contoh kecerdasan majemuk b. Mengkaitkan kecerdasan majemuk dengan kegiatan pembelajar-an c. Memilih kecerdasan majemuk yang akan dikembangkan d. Menentukan Langkah-langkah mengembangkan kecerdasan Majemuk
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan Konten digital Psikologi :: Kecerdasan majemuk
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Memerinci contoh-contoh kecerdasan majemuk 2) Mengkaitkan kecerdasan majemuk dengan kegiatan pembelajaran. b. Akomodasi (A) 3) Memilih kecerdasan majemuk yang akan dikembangkan c. Tindakan (P) 4) Menentukan langkah-langkah mengembangkan kecerdasan majemuk
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Experiential learning 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Lembaga Test psikologi: untuk menjelaskan hasil test kecerdasan majemuk. c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D		PENGALAMAN BELAJAR
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran , menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan <i>Mindfulness</i> dengan menuliskan 1 menit untuk kebaikan - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (<i>menggembirakan</i>) Apersepsi : Guru menayangkan bagan tentang kecerdasan majemuk dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar penting tdk mengenal kecerdasan majemuk
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) - Murid mengamati bagan kecerdasan majemuk dari Horward Garner, beserta membaca keterangan dari PPT yang ditayangkan guru. - Curah pendapat tentang kecerdasan majemuk yang menonjol pada diri murid, atau yang mungkin dimiliki dan dikembangkan b. Observasi (Reflective Observation) - Murid mengamati video tentang kecerdasan majemuk dan kaitannya dengan kegiatan pembelajaran melalui Link https://www.youtube.com/watch?v=aa8LBUmQsiE - Tanya jawab kaitan kecerdasan majemuk dengan kegiatan pembelajaran
	Mengapli- kasikan	c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization) - Murid berkelompok boleh ber 3/4/5 , kemudian setiap klmpk dibagikan lbr. aktivitas - Murid melakukan diskusi kelompok untuk membahas Langkah-langkah mengembangkan kecerdasana majemuk - Murid membuat bahan tayang dlm bentuk PPT/Canva/infografis/mind mapp, dll - Guru memberi pendampingan lebih pada kelompok yg lamban mengerjakan tugas. PERTEMUAN 2 d. Rencana tindakan (Active Experimentation) - Murid mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran
	Merefleksi	- Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid bermain game strip three (berhitung bergantian, dan setiap kelipatan 3 diganti kata “Dor”) anak yang gagal mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku ... - Guru mengajak murid merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner terbuka Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri & remaja lain tentang pentingnya mengembangkan kecerdasan majemuk.

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang,

2026

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Satu Menit untuk Kebaikan

Caranya:

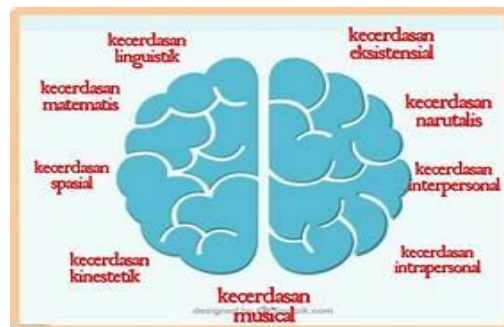
- Mulailah kelas dengan meminta siswa merenungkan selama satu menit tentang sesuatu yang telah berjalan dengan baik atau sesuatu yang mereka syukuri.
- Minta siswa menuliskan di kertas dan saling sharing apa yang ditulis pada teman satu meja.
- Guru memberi penguatan pasti tetap ada hal baik yang wajib kita syukuri setiap hari misal badan sehat, masih bisa tidur nyenyak, bisa makan, ketemu orang yang menyenangkan dll

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Coba amati gambar di samping,

1. Apakah kalian sudah mengenal jenis-jenis kecerdasan di samping ?
2. Apakah kalian merasa memiliki salah satu kecerdasan di samping ?



B. Contoh-Contoh Kecerdasna Majemuk

Kecerdasan majemuk merupakan sebuah teori yang dikemukakan oleh ahli psikologi dari Harvard University bernama Howard Gardner. Dalam bukunya yang berjudul *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, ia mengungkap 8 tolak ukur untuk menilai kecerdasan seorang anak. Ada satu jenis kecerdasan yang ditambahkan kemudian, sehingga jumlahnya menjadi Howard percaya bahwa setiap anak setidaknya memiliki satu dari kesembilan kecerdasan majemuk tersebut. Orang tua dan guru perlu mengidentifikasi jenis kecerdasan yang dimiliki anak untuk memaksimalkan potensinya.

Ada 9 Kecerdasan Majemuk Menurut Howard Gardner Yaitu :

1. Kecerdasan Visual-Spasial: kecerdasan visual-spasial memiliki ciri pandai membuat maupun memecahkan petunjuk arah, bagan, video, dan gambar. Karakteristiknya yaitu: Senang membaca dan menulis
2. Kecerdasan Linguistik-Verbal: kecerdasan Linguistik -verbal adalah kemampuan menggunakan kata-kata dengan baik , saat menulis maupun berbicara.
3. Kecerdasan Logis-Matematika : kecerdasan logis-matematis memiliki ciri pandai menalar, mengenali pola, dan menganalisis masalah secara logis. Mereka menyukai angka dan pola-pola yang rumit.
4. Kecerdasan Kinestetik-Jasmani: kecerdasan ini punya potensi menjadi atlet atau olahragawan. Ciri dai kecerdasan ini antara lain lihai dalam gerakan tubuh, melakukan tindakan, dan pengendalian fisik..
5. Kecerdasan Musikal : memiliki ciri mudah mengingat pola, ritme, dan suara,rata-rata pandai memainkan alat musik.
6. Kecerdasan Interpersonal: memiliki ciri mudah membaur dan berinteraksi dengan orang lain, mampu menilai emosi, motivasi, keinginan, dan niat orang-orang di sekitar.
7. Kecerdasan Intrapersonal Memiliki ciri mudah menyadari emosi, perasaan, dan motivasi dirinya sendiri. Untuk melakukannya, anak ini cenderung merefleksikan atau menganalisis diri sendiri dengan cara melamun, mengeksplorasi hubungan dengan orang lain, dan menilai kekuatan pribadinya.
8. Kecerdasan Naturalistik: kecerdasan ini berhubungan dengan kecintaan alam. Menurut Gardner, seseorang yang punya kecerdasan ini tertarik dengan fenomena alam dan gemar menjelajahi lingkungan.
9. Kecerdasna Eksistensial, adalah tolak ukur tambahan dari teori Gardner. Anak dengan kecerdasan ini suka mempertanyakan eksistensi manusia, seperti asal usul manusia, peranan manusia di dunia sampai peristiwa yang terjadi setelah kematian.

C. Kaitan Kecerdasan Majemuk dengan Kegiatan Belajar

Kecerdasan majemuk akan sangat membantu kesuksesan belajar jika antara kecerdasan yang dimiliki sesuai dengan aktifitas belajar yg disukai. Berikut disajikan daftar kaitan kecerdasan majemuk dengan kegiatan belajar yang cocok

Kecerdasan	Kegiatan
Lingusitik	Laporan tertulis, lapora lisan, puisi, essai, menulis naskah drama
Logis-matematis	Percobaan, tabel statistic, diagram Venn, program computer
Visual-spasial	Menggambar, sketsa/diagram, peta konsep, rekaman video
Kinestetik-jasmani	Acting, drama, tari, peragaan, proyek 3 dimensi
Musikal	Ketukan, senandung, pertunjukan music, konseptualisasi music
Interpersonal	Diskusi kelompok, debat, simulasi kelompok, wawancara
Intrapersonal	Mengisi buku harian, buku kliping, proyek independen
Naturalistik	Proyek ekologi, penggunaan tanaman atau hewan dalam evaluasi, kerja lapangan, penelitian tentang alam

D. Langkah-Langkah Mengembangkan Kecerdasan Majemuk

1. Menemukan kecerdasan majemuk dengan cara observasi keunggulan-keunggulan yang dapat dilihat dari kegiatan sehari-hari.
2. Dokumen Hasil Karya : untuk merangsang ingatan peristiwa anak, dan memupuk karya yang memiliki nilai lebih
3. Penilaian Tugas : anak dapat melihat dimanakah ia unggul dan memperbaiki yang belum maksimal, dari tugas-tugas yang diberikan
4. Penilaian Konteks Tertentu : mengingat dan mengulang kembali ketika mendapat nilai bagus terhadap aktivitas yang pernah dilakukan, untuk meyakinkan bahwa nilai bagus karena berbakat dibidang tersebut
5. Portofolio : untuk melihat rekam jejak kesuksesan yang bias di ulang Kembali, misal portofolio lomba yang pernah di ikuti atau pelatihan yang pernah diikuti.

MEDIA KARTU KUIS

Memilih Perilaku Mengembangkan kecerdasan Majemuk

KARTU YES OR NO Setiap anak memiliki kecerdasan yang berbeda (YES OR NO) Berikan alasanya !	KARTU YES OR NO Setiap anak membawa potensi sendiri-sendiri (YES OR NO) Berikan alasanya !	KARTU YES OR NO Kalau kita mengem-bangkan kecerdasan yang kita miliki akan membantu kita dalam memecahkan masalah (YES OR NO) Berikan alasanya !
KARTU YES OR NO Kalau kita berlatih dan belajar kecerdasan kita akan terasah (YES OR NO) Berikan alasanya !	KARTU YES OR NO Saya akan mengembangkan kecerdasan dengan cara yang saya bisa (YES OR NO) Berikan alasanya !	KARTU YES OR NO Kalau kita mengetahui kecerdasan majemuk yang kita miliki , maka dapat mengembangkan diri sesuai kecerdasan kita. (YES OR NO) Berikan alasanya !
KARTU YES OR NO Kalau kita mengembang-kan kecerdasan yang kita miliki akan membantu kita memilih jurusan di se-kolah lanjutan yang tepat (YES OR NO) Berikan alasanya !	KARTU YES OR NO mengembangkan kecerdasan yang kita miliki tetap akan berguna membantu kita menjalani tugas-tugas sekolah (YES OR NO) Berikan alasanya !	KARTU YES OR NO Saya juga memiliki salah satu kecerdasan dari 9 kecerdasan majemuk (YES OR NO) Berikan alasanya !

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIVITAS

Bentuklah kelompok ber-3/ ber 4 / ber 5 dan baca tabel berikut,! Data di samping adalah data hasil test kecerdasan majemuk seorang anak , coba diskusikan beberapa pertanyaan berikut !

NO	KECERDASAN	NILAI
1	Lingusitik	10
2	Matematis	11
3	Spasial	9
4	Kinestetik-Jasmani	11
5	Musikal	7
6	Interpersonal	18
7	Intrapersonal	13
8	Naturalis	4

Rentang Nilai
 15 - 20 Sangat Tinggi
 10 - 14 Tinggi
 5 - 9 Cukup
 1 - 4 Kurang

1. Dari tabel di samping kecerdasan tertinggi yang diperoleh adalah, anak dengan kecerdasan tersebut memiliki ciri bagaimana.
2. Dari tabel di samping kecerdasan paling rendah adalah anak dengan kecerdasan yang rendah seperti ini lemah dalam hal apa saja ?
3. Data di samping juga menunjukkan bahwa kecerdasan matematis anak termasuk tinggi, kira-kira dia cerdas dalam hal apa saja ?
4. Langkah-langkah apa yang dapat kalian lakukan untuk mengembangkan kecerdasan majemuk ?

INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR - PROSES

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda Check (✓) pada kolom berikut ini :

No	Masalah Kecerdasan Mejemuk	Ya	Tidak
1.	Saya Kurang mengenal kecerdasan majemuk yang saya miliki		
2.	Saya tidak memiliki kecerdasan yang menonjol		
3.	Saya percaya setiap anak memiliki kecerdasan sendiri-sendiri		
4.	Penting mengembangkan kecerdasan majemuk agar menunjang hasil belajar		
5.	Saya akan berusaha menemukan salah satu kecerdasan saya		
6.	Jika kita mengembangkan kecerdasan kita akan membantu kita sukses dalam memilih jurusan sekolah nanti		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

1. Saya menonjol dalam bidang Dibanding teman-teman saya
2. Saya merasa punya kecerdasan dengan ciri-ciri sebagai berikut

Comfortable

No	Pernyataan	Setuju	Tidak setuju
1.	Saya yakin setiap orang dianugerahi kecerdasan		
2.	Kita tidak boleh minder karena dikatakan tidak cerdas		
3.	Kecerdasan itu bisa dikembangkan dengan belajar dan Latihan		
4.	Kecerdasan akan membantu sukses sekolah kita		

Action

1. Pilihlah cara-cara pa saja untuk menenmukan kecerdasan majemuk yang kalian miliki
2. Pilihlah langkah2 yang akan kamu terapkan untuk mengembangkan Kecerdasan Mejemuk!

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai	Deskripsi Penilaian Proses
1	Partisipasi dan aktivitas Siswa Dalam kegiatan Layanan	
2	Pemahaman siswa atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.	
3	kegunaan layanan dan mengamati perkembangan siswa.	
4	kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan	

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

Setelah membahas tentang kecerdasan majemuk , manfaat apa yang didapat !

Tindak Lanjut

Buatlah konten tentang pentingnya mengembangkan kecerdasan majemuk dalam bentuk poster ,infografis , artikel , video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain tertarik mengembangkan kecerdasan majemuk ?

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Meningkatkan Kemampuan Bernalar Kritis
5	Bidang Bimbingan	Belajar
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Ciri-ciri bernalar kritis, Manfaat bernalar kritis), 2) Pengetahuan Aplikatif (Langkah2 meningkatkan kemampuan bernalar kritis). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (Memilih perilaku bernalar kritis) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : Kegiatan pembelajaran di sekolah kadang mengharuskan murid diskusi dan mengerjakan tugas untuk memecahkan masalah masalah yang ada disekitar, melalui layanan ini anak dibimbing bagaimana bernalar kritis agar dapat menerapkan dalam pembelajaran.
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan (CL)	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajatan). Contoh CL :Murid mampu menentukan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar seperti menentukan sesuatu secara mandiri, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan.
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Ciri-ciri bernalar kritis b. Manfaat bernalar kritis c. Memilih perilaku bernalar kritis d. Merancang langkah-langkah meningkatkan kemampuan bernalar kritis
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan Konten digital Psikologi : Psikologi Belajar
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu Mengemukakan ciri-ciri bernalar kritis 2) Murid mampu Memerinci Manfaat bernalar kritis b. Akomodasi (A) 3) Murid mampu memilih perilaku bernalar kritis c. Tindakan (P) 4) Murid mampu merancang langkah2 meningkatkan kemampuan bernalar kritis
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Experiential learning 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : c. Lingkungan Pembelajaran

		1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital : Website, video dan sosial media
D	PENGALAMAN BELAJAR	
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran , menggembirakan)	
		a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid c. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . d. Guru menyampaikan tujuan layanan e. Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal f. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan g. Latihan Mindfulness dengan game konsentrasi tebak mata h. Memotivasi murid dengan <i>ice breking/</i> permainan (menggembirakan) i. Apersepsi : Guru menayangkan gambar bagan yang berkaitan dengan kemampuan bernalar kritis dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar penting tidak memiliki kemampuan bernalar kritis .. (Mindfull: Refleksi awal)
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) 1) Murid mengamati video tentang bernalar kritis melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=wNbGPibxtUI 2) Tanya jawab tentang ciri-ciri bernalar kritis 3) Curah pendapat apakah dari sekian ciri-ciri bernalar kritis ada yang sudah dimiliki murid , ciri-ciri apa saja yang sudah dimiliki b. Observasi (Reflective Observation) 1) Murid mengamati video tentang manfaat bernalar kritis melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=s3ufop31FPc 2) Curah pendapat tentang manfaat memiliki kemampuan bernalar kritis. ""
	Mengaplikasikan	c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization) 1) Murid membentuk klmpk boleh ber 3/4/5, tiap klmpk diberikan lembar aktifitas. 2) Murid mendiskusikan Langkah-langkah meningkatkan kemampuan bernalar kritis, yang akan di praktikan. 3) Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/infografis/mind mapp , charta dll 4) Guru memberi pendampingan lebih pada kelompok yg lamban mengerjakan tugas. PERTEMUAN 2 d. Rencana tindakan (Active Experimentation) 1) Murid mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran
	Merefleksi	2) Murid saling memberi masukan terkait kelebihan-kekurangan dari presentasi klmpk 3) Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok 4) Murid bermain game strip three (berhitung bergantian, dan setiap kelipatan 3 diganti kata "Dor") anak yang gagal mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku ... 5) Guru mengajak murid merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		1. Murid menyimpulkan kegiatan bersama 2. Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang 3. Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Contex, Input, Process,product (CIPP)
3	Ass. Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media utk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya meningkatkan kemampuan bernalar kritis.

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang, 2026

Guru Bimbingan Konseling

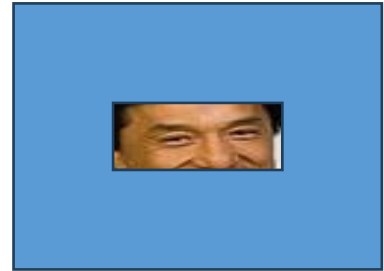
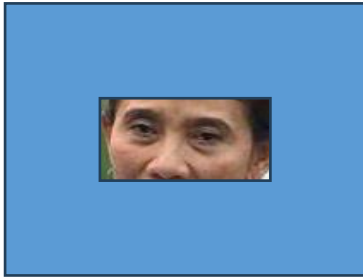
Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Bermain Tebak mata (bayangkan gambar mata dan persilahkan murid menebak , untuk mengetahui benar atau salah geser penutup gambar)

MATA SIAPAKAH INI ?

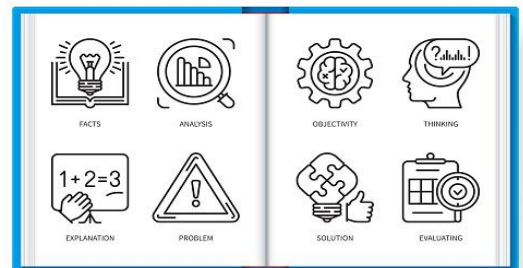


MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Coba cermati gambar di samping, bahwa konsep bernalar kritis berkaitan dengan *facts, analysis, explanation, problem, objectivity, thinking, solution dan evaluayting* , dari gambar di atas coba jawab pertanyaan pemantik ini ?

1. Tahukah kalian apa maksud dari itu semua, coba jelaskan !
2. Menurut kalian penting tidak memiliki kemampuan bernalar kritis, apa alasannya ?



CRITICAL THINKING

BOOK OF KNOWLEDGE

B. Ciri-Ciri Bernalar kritis

Berikut ini ciri-ciri orang yang bernalar kritis yang disarikan dari berbagai sumber.

1. Mampu menentukan mana informasi yang relevan dengan isu yang perlu dibahas atau tidak, mengenali propaganda, hoax, fitnah gosip dan informasi palsu
2. Mampu memprediksi kemungkinan risiko yang akan terjadi, sehingga dalam mengambil keputusan tidak tergesa-gesa atau tidak membabi buta
3. Mampu membedakan antara fakta & opini, sehingga saat mengemukakan pendapat lebih obyektif.
4. Memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, orang dengan pemikiran kritis selalu mencari informasi dan bukti terbaru, senang mempelajari banyak hal, dan terbuka dengan ide baru.
5. Selalu mempertanyakan informasi baru yg didapatkan sehingga tdk mudah mempercayai perkataan orang lain begitu saja,serta menggunakan informasi tersebut utk memecahkan masalah
6. Memiliki kerendahan hati. Orang dengan pemikiran kritis berpikiran terbuka dan tidak gengsi mengakui kesalahan atau kekurangannya saat dihadapkan pada bukti yang meyakinkan bahwa ternyata ide dan pendapatnya salah
7. Memiliki kemampuan memecahkan masalah, seperti Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan , maka dapat mencari penyebab dan solusi dengan cara yang relevan.
8. Memiliki kemampuan mengevaluasi sesuai secara obyektif , ketika pada posisi harus menilai orang yang bernalar kritis dapat melihat kelebihan dan kekurangan secara profesional, dan mampu memberi masukan yang relevan.

C. Manfaat Bernalar kritis

Keterampilan bernalar kritis tidak hanya diperlukan bagi orang-orang yang bekerja di bidang tertentu. Tapi bagi remaja yang masih sekolah juga sangat di perlukan Berpikir kritis dapat memberikan manfaat bagi remaja. Berikut ini beberapa manfaat dari berpikir kritis.

1. Mampu berpikir jernih dan rasional
Bagi remaja yang memiliki ketrampilan bernalar kritis dia akan mampu berpikir jernih dan rasional dan dapat menyelesaikan masalah secara sistematis. Kemampuan ini tentu merupakan potensi untuk sukses dalam belajarnya.

2. Meningkatkan kemampuan adaptasi
Dunia mengalami perubahan dengan sangat cepat, khususnya kemunculan pengetahuan dan teknologi baru, membuat remaja yang bernalar kritis mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan jaman, mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi. Remaja yang bernalar kritis dapat meningkatkan keterampilan intelektual yang fleksibel, memiliki kemampuan menganalisis informasi, dan mengintegrasikan berbagai sumber pengetahuan untuk memecahkan masalah.
3. Membantu meningkatkan keterampilan bahasa dan presentasi
Bernalar kritis berarti juga berpikir jernih dan sistematis. Pola berpikir ini dapat meningkatkan kemampuan untuk memahami struktur logika teks saat mempelajari dan menganalisisnya. Hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan untuk mengekspresikan ide.
4. Membantu Meningkatkan kreativitas
Kemampuan bernalar kritis memungkinkan remaja untuk mengevaluasi masalah dan menghasilkan solusi kreatif yang relevan. Jadi, tidak hanya semata-mata menghasilkan ide, bernalar kritis juga memungkinkan remaja untuk mengevaluasi ide baru, menyeleksi, dan memodifikasinya jika diperlukan.
5. Membantu pengembangan diri
Bernalar kritis dapat menjadi alat untuk evaluasi diri sehingga kita tahu kelebihan dan kekurangan kita, caranya dengan mengamati keberhasilan dan kegagalan kita di setiap kegiatan, kemudian kita belajar lagi untuk mengatasi kekurangan kita.
6. Dapat membantu melihat masalah dari berbagai sudut pandang, sehingga remaja menjadi lebih bijak. Dalam hal ini, penting untuk memahami perbedaan permasalahan dan persoalan. Dari sini, Anda akan mudah menghargai sudut pandang orang lain dalam menanggapi suatu isu. Kemudian, menjadi lebih mudah pula dalam mengambil keputusan yang bijak karena telah menganalisis berbagai sudut pandang.
7. Menjadi remaja atau pelajar yang dapat diandalkan
Manfaat bernalar kritis, logis dan sistematis bagi remaja, dia dapat diandalkan oleh tim karena mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Dalam kegiatan di sekolah seperti diskusi kelompok saat pembelajaran, kegiatan OSIS, kegiatan Pramuka dan kegiatan sekolah lainnya sangat memerlukan orang-orang yang mampu bernalar kritis untuk diandalkan terutama dalam menyelesaikan tugas sekolah..
8. Mandiri dalam Menghadapi Permasalahan
Remaja yang memiliki kemampuan bernalar kritis biasanya yakin akan kemampuannya sehingga tidak bergantung pada orang lain, dia akan mampu mengatasi permasalahan dengan cepat, melihat apa yang terjadi lebih dewasa dan dengan pandangan terbuka.
9. Menemukan Ide dan Peluang Baru
Manfaat bernalar kritis lainnya adalah remaja dapat dengan mudah menghasilkan ide baru yang inovatif dan mampu mencari peluang untuk mewujudkannya. Hal ini dapat terjadi karena orang yang bernalar kritis tidak suka hal-hal yang biasa, dia selalu akan mencari hal baru, hal yang berbeda hal yang lebih inovatif.

D. Langkah-Langkah Mengembangkan kemampuan Bernalar kritis

Untuk meningkatkan kemampuan bernalar kritis, dapat dipraktikkan langkah-langkah berikut :

1. Rajin membaca buku yang berisi ilmu pengetahuan mutakhir
2. Rajin menonton tayangan yang cerdas dan berkualitas
3. Sering berdiskusi dengan orang yang wawasannya luas, menguasai berbagai bidang ilmu.
4. Rajin membaca ulasan suatu kasus yang disajikan para pakar
5. Rajin menulis sebuah karya tulis yang ilmiah
6. Ikut kegiatan lomba debate ilmiah yang sering diadakan di berbagai sekolah
7. Rajin searching berbagai informasi yang bermanfaat di internet
8. Rajin berlatih memecahkan berbagai kasus, baik kasus yang di hadapi atau kasus yang terdapat di masyarakat dan sosial media
9. Rajin mengisi macam-macam teka-teki diberbagai media masa.

MEDIA KARTU KUIS

Untuk memilih perilaku bernalar kritis mari bermain kuis "Yes Or No "

<i>Kalau menemukan berita hoax di group WA langsung di Hapus</i> YES OR NO <i>Berikan Alasannya</i>	<i>Kalau ada masalah sy berusaha mencari Solusi bukan menghindari</i> YES OR NO <i>Berikan Alasannya</i>
<i>Kalau mengambil Keputusan itu berusaha berdasarkan data dan fakta</i> YES OR NO <i>Berikan Alasannya</i>	<i>Kalau diminta menilai sesuatu saya akan lihat kelebihan dan kekurangan secara proporsional</i> YES OR NO <i>Berikan alasannya !</i>
<i>Kalau diajak diskusi membahas Pelajaran saya bersemangat</i> YES OR NO <i>Berikan Alasannya</i>	<i>Saya suka membaca bacaan yang berbobot dan bernilai positif</i> YES OR NO <i>Berikan Alasannya</i>
<i>Kalau mengerjakan tugas sekolah harus berusaha mendapatkan versi terbaik</i> YES OR NO <i>Berikan Alasannya</i>	<i>Kalau ada masalah di sekolah saya harus berani menyuarkan kebenaran</i> YES OR NO <i>Berikan Alasannya</i>

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Bentuklah kelompok ber-3/ber4/ber5. Simak data hasil penelitian dibawah dan diskusikan pertanyaan yg ada. Grafik/ Diagram Batang di samping menunjukan Indikator Keberhasilan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa (Diadaptasi dari Siswanto dan Suyanto, 2017: 187) dengan Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan peningkatan keterampilan berpikir kritis siswa. . Terlihat ada 5 indikator bernalar kritis yaitu merumuskan, menganalisis, mengorganisasikan, merancang dan merumuskan. Dn penelitian dilakukan dalam 2 siklus dan 4 pertemuan, urutan diagram dari kiri kekanan yaitu pertemuan 1, pertemuan , pertemuan 3, pertemuan 4, coba Simak dengan teliti dan jawab pertanyaan berikut :

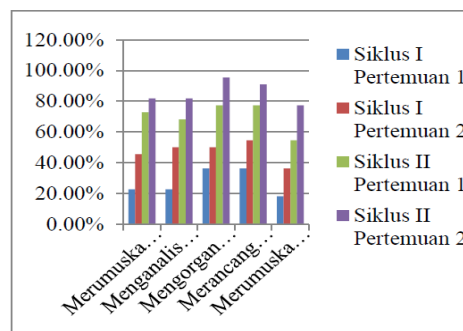


Diagram Perbandingan Perkembangan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Siklus I Pertemuan 1, Siklus I Pertemuan 2, Siklus II Pertemuan 1 dan Siklus II Pertemuan 2

1. Antara indikator menganalisis dengan mengorganisasikan prosentasenya lebih tinggi mana, menurut kalian mengapa demikian ?
2. Mengapa pada pertemuan ke 4 prosentase dari masing -masing indikator jauh lebih tinggi dibanding pada pertemuan 1,2 atau 3, dan apa kesimpulan mu dengan melihat diagram ini
3. Keterampilan bernalar kritis dapat dilatih dan di tingkatkan menurutmu dengan cara bagaimana ? langkah apa yang dapat kalian praktikan ?

INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR - PROSES

Berikut ini beberapa contoh perilaku berpikir kritis, lakukan penilaian dgn memberikan tanda cek (V) :

SL : Jika kalian selalu mengerjakan kegiatan tersebut

SR : Jika sering melakukan kegiatan tersebut

JR : Jika jarang melakukan kegiatan tersebut

TP : Jika tidak pernah melakukan kegiatan tersebut

Selanjutnya berilah alasan atau keterangan mengapa kegiatan tersebut selalu/sering/jarang/tidak pernah dilakukan.

No	Perilaku bernalar kritis	SL	SR	JR	TP	Alasan / Ket
1	Saya dapat membedakan informasi yang benar dengan Hoax					
2	Saya memikirkan resiko yang akan terjadi dari setiap perbuatan saya					
3	Saya dapat membedakan mana fakta dan mana opini					
4	Saya memiliki keingintahuan terhadap segala sesuatu					
5	Jika ada informasi yang saya terima saya mengkonfirmasi kebenarannya tidak langsung percaya begitu saja					
6	Saya mau menerima masukan teman yang positif, termasuk menerima kritik yang membangun					

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

- Bernalar kritis adalah kemampuan untuk berpikir secara jernih dan rasional tentang apa yang harus dilakukan atau apa yang harus dipercaya. Bernalar kritis merupakan sebuah proses membuat penilaian yang masuk akal, logis, dan dipikirkan secara matang. Jadi bernalar kritis juga merupakan kemampuan berpikir secara rasional dan melihat permasalahan secara objektif sehingga hasil yang didapatkan tidak bias dan sesuai dgn fakta yg ada. dari tindakan berikut manalah yang sesuai dengan makna bernalar kritis:
 - Kalau ada informasi di WA saya langsung Shared ke group lainnya
 - Kalau ada masalah saya tidak menyalahkan orang lain tapi tidak segera cari solusi.
 - Kalau ada hoax di sosial media, saya tidak ikut menyebarkan langsung saya hapus
 - Kalau ada masalah, saya memikirkan jalan keluarnya, mencari solusi dengan diskusi bersama orang yang berpengalaman, dan mengambil langkah terbaik yang bisa saya lakukan.
- Salah satu ciri remaja yang memiliki kemampuan bernalar kritis adalah dapat membedakan fakta dan opini, berikut di sajikan beberapa pernyataan yang merupakan fakta dan opini.
 - Ada berita kiamat pada tahun 2030
 - Ada Es mencair di kutub yang menyebabkan gelombang pasang
 - Virus Corona-19 mudah menular
 - Untuk mendapatkan Vaksin covid 19 kita tidak membayar jadi gratisDari pernyataan di atas maka berikut ini deskripsi yang benar adalah :
 - No 2) adalah fakta
 - No 1) opini sedangkan , no 2) adalah fakta
 - No 1) opini ,2) ,3) adalah fakta
 - No 1) opini, no 2), no 3) dan no 4) adalah fakta
- Bagas adalah pelajar SMA yang ramah, cerdas, dan punya pendirian, di sekolah dia memiliki kelebihan berikut : kalau ada hoax tidak menyebarkan, kalau ada tugas dekolah di pikirkan dan dikerjakan sendiri, selalu mengasah bakat dan potensinya dengan ikut ekstrakurikuler dan kursus, Bisa diterima dalam pergaulan dimanapun, kalau ada Ulangan atau ujian pasti nilainya bagus, kalau diberi tugas oleh teman kelompok nya dalam kegiatan sekolah pasti beres, kalau dimintai tolong pasti bersedia, kalau ada teman kesulitan pasti membantu. Kalau dilihat dari manfaat bernalar kritis maka bagas termasuk orang yang :
 - Bagas termasuk remaja yang mampu bernalar jernih dan dapat diandalkan
 - Bagas adalah remaja yang mampu bernalar jernih, mampu beradaptasi dan dapat diandalkan
 - Bagas adalah bagas adalah remaja yg mampu bernalar jernih, beradaptasi, mandiri Bagas adalah bagas adalah remaja yang mampu bernalar jernih, beradaptasi, mandiri, mampu mengembangkan diri dan dapat diandalkan

Comfortable

4. Jika diminta menilai kemampuan diri dalam bernalar kritis maka, dirimu masuk dalam kategori :
- Kemampuan saya dalam bernalar kritis masih rendah, karena kalau ada tugas yang sulit saya mudah menyerah dan saya juga malas diskusi hal-hal ilmiah
 - Kemampuan bernalar kritis saya sedang-sedang saja, saya masih mau mengerjakan tugas sekolah walau sulit, saya masih suka membaca buku walau tidak sering.
 - Kemampuan bernalar kritis saya lumayan tinggi, karena saya suka tugas yang menantang, suka mencari informasi diinternet, suka menimbang dulu kalau mengambil keputusan, bisa membedakan fakta dan opini, bisa membedakan hoax dengan berita yang benar.
 - Kemampuan bernalar kritis saya sangat tinggi, karena saya suka tugas yang menantang, suka diskusi kelas, menjawab setiap ada pertanyaan guru yang berkaitan dengan pelajaran, suka tukar pendapat dengan orang-orang pandai, bisa membedakan fakta dan opini, sering memecahkan masalah dan membantu teman memecahkan masalah.dan suka ikut kompetisi atau lomba-lomba yang ilmiahH.

Action

5. Dari langkah2 meningkatkan kemampuan bernalar kritis berikut mana yg akan dipilih utk di praktikan:
- Saya akan sering-sering membaca informasi yang bermanfaat di internet
 - Saya akan sering-sering membaca informasi yang bermanfaat di internet dan menonton kisah-kisah orang sukses.
 - Saya akan mencari informasi yang bermanfaat, melihat kisah orang sukses dan selalu bernalar setiap akan mengambil tindakan
 - Saya akan mencari informasi yang bermanfaat, melihat kisah orang sukses. selalu bernalar setiap akan mengambil tindakan serta tidsk mrnyebarksn hoax

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input,Process,Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaiaan Program (contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-asesmen , Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkembang kreatifitasnya			
	Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	Berkembangnya kemampuan berolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

- Setelah membahas tentang melatih bernalar kritis , manfaat apa yang didapat
- Buatlah konten tentang pentingnya bernalar kritis dalam bentuk poster ,infografis , artikel , video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain selalu bernalar kritis

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 /1
3	Waktu	2 pertemuan
4	Materi Layanan	Mencegah Cyber Bullying
5	Bidang Bimbingan	Sosial
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Contoh-contoh Cyber bully, penyebab dan dampaknya), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah mencegah cyber bullying). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (menolak perilaku cyber bully) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : peserta didik adalah pengguna social media dan internet aktif, tidak jarang mereka pernah menjadi korban, pelaku peristiwa cyberbully, sehingga mereka perlu mendapatkan bimbingan ttg bagaimana mencegah cyber bully
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran)
2	Topik Layanan Kontekstual	(a) Contoh-contoh cyber bully ; (b) Penyebab cyber bully ; (c) Dampak cyberbully ; (d) Menolak perilaku cyber bully ; (e) Langkah-langkah mencegah cyber bully
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital Psikologi : Psikologi sosial
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu Megidentifikasi contoh-contoh Cyber Bullying. 2) Murid mampu Mengidentifikasi penyebab Cyber Bullying 3) Murid mampu Memerinci dampak Cyber Bullying.. b. Akomodasi (A) 4) .Murid mampu menolak perilaku cyber bully. c. Tindakan (P) 5) Murid mampu merancang langkah-langkah mencegah cyber bully.
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : <i>Problem Based Learning (PBL)</i> 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi,peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Psikolog puskesmas yang ada kerjasama dengan sekolah dan ikut menjadi nara sumber. c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D PENGALAMAN BELAJAR		
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan mindfulness dengan Teknik pernapasan jari. - Memotivasi murid dengan <i>ice breking/</i> permainan (menyenangkan/ Joyfull) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik jumlah korban cyber bully dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar perlu tidak mencegah cyber bully..
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 Orientasi murid pada masalah; - Murid mengamati screensoot contoh-contoh cyber bully - Tanya jawab tentang contoh-cyber bully yang pernah dilihat, dialami atau di lakukan Mengorganisasikan murid untuk belajar; - Murid membentuk kelompok boleh ber 3/4/5 dan duduk berkemompok - Murid mengamati video tentang penyebab dan dampak cyber bully melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=eX9T5bntD2w - Curah pendapat dari perwakilan kelompok tentang penyebab & dampak cyber bully
	Mengapli- kasikan	Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; - Murid dibagikan lembar aktifitas dan melakukan kerja kelompok untuk membahas Langkah-langkah mencegah cyber bully. - Murid dibolehkan untuk searching ke website, social media atau ke aplikasi untuk mencari sumber bahan mengerjakan tugas kelompok Mengembangkan dan menyajikan hasil karya - Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/Infografis, Mind map, poster dll - Guru memberi pendampingan pada kelompok yang lamban dalam kerja kelompok PERTEMUAN 2 - Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah - Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok lain. - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid snowball throwing, anak yang dapat lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku - Guru mengajak murid merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya

Aceh Tamiang,

2026

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

TEKNIK PERNAPASAN JARI

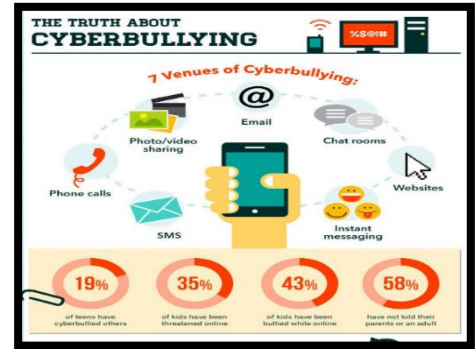
- Rentangkan tangan kiri seperti bintang.
- Gunakan jari telunjuk tangan kanan untuk menelusuri garis bentuk tangan bintang Anda.
- Tarik napas dalam-dalam sambil menggerakkan ke bagian atas ibu jari.
- Buang napas saat menggerakannya di antara ibu jari dan telunjuk.
- Tarik napas lagi saat bergerak ke bagian atas jari telunjuk.
- Buang napas saat menggerakkan jari telunjuk dan jari tengah.
- Ulangi hingga mengambil lima napas dalam-dalam dan perlahan.

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Menurut survey yang dikutip dari TheAnxietyFreeChild.com (2022) perundungan dunia maya sudah merambah ke anak-anak, remaja dan orang tua, coba amati infografis berikut ini !

1. Menurut infografis di samping alat apa saja yang digunakan untuk melakukan *cyber bully*?
2. Ada berapa persen anak yang tidak berani menceritakan pada orang tua bahwa mereka telah di bully, dan kira-kira apa penyebab mereka tidak berani menceritakan ?
3. Pernahkan kalian menjadi korban cyber bully, apa bentuknya dan dampak apa yang kalian rasakan ?



B. Contoh-contoh Cyber Bullying

Cyberbullying (perundungan dunia maya) ialah bullying/perundungan dengan menggunakan teknologi digital. Hal ini dapat terjadi di media sosial, platform chatting, platform bermain game, dan ponsel. Beberapa contoh perundungan yang sering terjadi di dunia maya, di antaranya

1. Membuat grup chat berisi banyak orang dan memasukkan korban ke dalamnya, lalu mengolok-olok secara bersama
2. Menyebarkan kebohongan tentang seseorang/memposting foto memalukan ttg seseorang di medsos
3. Mengirim pesan atau ancaman yang menyakitkan melalui platform chatting, menuliskan kata-kata menyakitkan pada kolom komentar media sosial, atau memposting sesuatu yang memalukan/menyakitkan
4. Meniru atau mengatasnamakan seseorang (misalnya dengan akun palsu atau masuk melalui akun seseorang) dan mengirim pesan jahat kepada orang lain atas nama mereka.
5. Trolling-pengiriman pesan yang mengancam atau menjengkelkan di jejaring sosial, ruang obrolan, atau game online
6. Mengucilkan, mengecualikan, anak-anak dari game online, aktivitas, atau grup pertemanan
7. Menyiapkan/membuat situs atau grup (group chat, room chat) yang berisi kebencian tentang seseorang atau dengan tujuan untuk menebar kebencian terhadap seseorang
8. Memberikan suara untuk atau menentang seseorang dalam jajak pendapat yang melecehkan
9. Membuat akun palsu, membajak, atau mencuri identitas online untuk mempermalukan seseorang atau menyebabkan masalah dalam menggunakan nama mereka
10. Memaksa anak2 agar mengirimkan gambar sensual/terlibat dalam percakapan seksual.
11. *Flaming* (mengirim pesan yang kasar kepada seseorang);
12. *Online harassment* (mengirim pesan melecehkan berupa hinaan, menyerang, dan menyakiti);
13. *Denigration* (mengirim pernyataan yang merugikan dan tidak benar kepada seseorang ke orang lainnya, kemudian mengunggahnya ke internet);
14. *Impersonation* (membobol akun seseorang untuk berpura-pura menjadi orang tersebut dan memposting sesuatu yang buruk dengan tujuan merusak reputasi orang tersebut);
15. *Outing and trickery* (menyebarkan rahasia seseorang ke internet);
16. *Exclusion* (secara sengaja mengucilkan atau mengeluarkan seseorang dari grup obrolan); dan
17. *Cyberstalking* (melakukan aksi teror kepada seseorang dengan ancaman terhadap data pribadi orang tersebut).

C. Penyebab Cyber Bullying

Beberapa faktor dapat menjadi penyebab cyberbullying. Tindakan ini umumnya muncul karena adanya pengaruh dari lingkungan, baik di rumah, sekolah, atau bermain

Beberapa penyebab cyberbullying adalah:

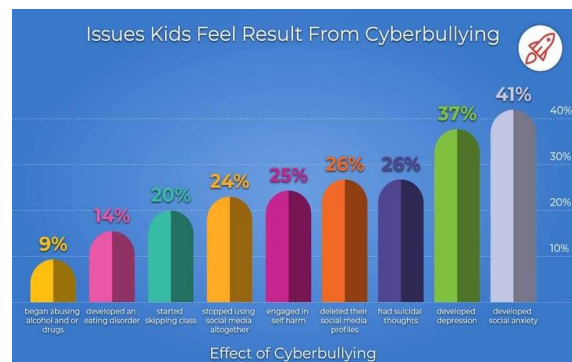
1. Anonimitas dan ketidakpedulian
Orang sering merasa bisa melakukan cyberbullying karena merasa aman di balik layar komputer atau perangkat mereka. Mereka dapat menyembunyikan identitas mereka, dan merasa bahwa tindakan mereka tidak akan memiliki konsekuensi dalam kehidupan nyata.
2. Keinginan untuk memuaskan diri sendiri
Beberapa orang melakukan cyberbullying karena mereka mendapatkan kepuasan atau rasa kuasa, dengan merendahkan atau menyakiti orang lain secara online. Mereka mungkin merasa bahwa tindakan tersebut memberi mereka perasaan superioritas.
3. Masalah pribadi atau emosi negatif
Sering kali orang yang melakukan cyberbullying memiliki masalah pribadi atau emosi negatif yang mereka luapkan kepada orang lain. Mereka mungkin merasa frustrasi, cemburu, atau tidak bahagia, dan menggunakan cyberbullying sebagai saluran untuk mengeluarkan emosi tersebut.
4. Pengaruh lingkungan
Beberapa orang mungkin terlibat dalam cyberbullying karena mereka merasa tekanan dari teman sebaya atau kelompok tertentu. Mereka mungkin khawatir akan kehilangan persahabatan atau ingin mendapatkan penerimaan dari kelompok mereka.
5. Ketidaktahuan tentang dampaknya
Terkadang pelaku mungkin tidak sepenuhnya menyadari betapa merusaknya tindakan mereka bagi korban. Mereka mungkin tidak memahami dampak emosional yang serius yang dapat dialami oleh korban cyberbullying.

D. Dampak Cyber Bullying

Apa saja dampak dari cyber bully, mari kita Simak data survey di samping ini !

Data yang diperoleh dari Ditch the Label survey (2020) ada 9 dampak cyber bully yaitu :

1. *Began abusing alcohol and or drug* (9%) , korban cyber buli mulai kecanduan alcohol atau obat-obat terlarang.
2. *Developed an eating disorder* (14 %), yaitu korban mengalami gangguan makan
3. *Started skipping class* (20 %) yakni korban mulai suka membolos dari kelas
4. *Stopped using social media altogether* (24%), yakni korban mulai menghentikan penggunaan social media .
5. *Engaged in self harm* (25%) yaitu Tindakan korban mulai menyakiti diri sendiri,
6. *Deleted their social media profile* (26%) yakni Tindakan korban menghapus profil social medianya.
7. *Had suicidal thought* (26%), yaitu korban punya kecenderungan bunuh diri
8. *Developed depression* (37 %) , yaitu korban mulai mengalami gangguan depresi
9. *Developed Social anxiety* (41%) yaitu korban mengalami kecemasan social.



E. Langkah-Langkah mencegah Cyber Bullying

Beberapa tindakan ini bisa dilakukan untuk mengatasi perundungan di dunia maya.

1. Blok akun pelaku bullying.
2. Keluar dari grup atau platform tempat perundungan.
3. Laporkan akun pelaku ke platform atau website terkait.
4. Ceritakan perlakuan yang Anda terima ke orang kepercayaan.
5. Simpan bukti-bukti perundungan, lalu laporkan ke pihak berwajib.
6. Jika tindakan perundungan yang diterima mulai memengaruhi kesehatan mental, konsultasikan kondisi Anak ke dokter. Langkah ini penting dilakukan untuk mencegah kondisi bertambah parah.

MEDIA KARTU KUIS

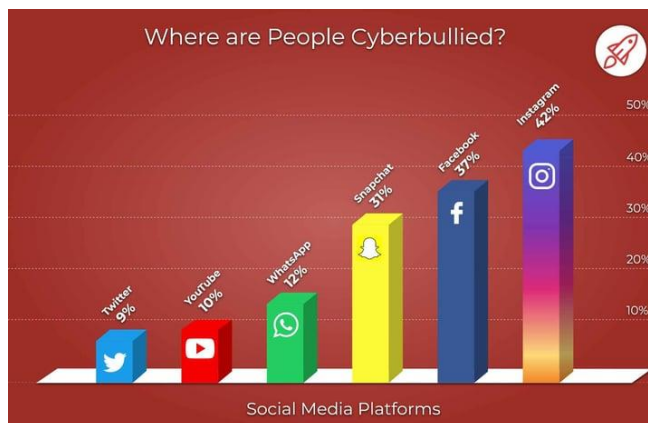
Menolak *Cyber Bullying*

YES OR NO Cara mencegah Cyber bully dengan tidak memposting sesuatu di sosial media yang terlalu sering dan terlalu banyak, menurutmu efektifkah cara ini berikan penjelasan.	YES OR NO Menghindari memposting yang aneh-aneh juga dapat mencegah terjadinya cyberbullying, menurutmu cara ini benar atau salah berikan penjelasan.
YES OR NO Pintar memilih teman disosial media juga akan mencegah terjadinya Cyberbully	YES OR NO Kalau diajak melakukan Cyber Bullying saya akan menolak dengan tegas
YES OR NO Ketika kalian di ancam seseorang atau sekelompok orang, disosial media Saya akan Lapor orang tua , memblokir akun dan meminta saran guru	YES OR NO Ketika melihat teman dibully di sosial media saya akan membantu mencari solusinya dengan melapor akun sosial media milik pembully
YES OR NO Upaya pemerintah dalam mengatasi Cyberbullying sudah ada tetapi belum maksimal	YES OR NO Membuat Buat program atau usulan untuk mengatasi atau mengurangi kejadian Cyber Bullying di sosial media akan membantu mencegah bertambahnya cyber bully.

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Survey yang dilakukan oleh Ditch the Label survey (2020) menunjukan prosesntase dari pemakai sosial media yang mengalami cyber bully seperti pada diagram batang di bawah ini Dari data yang di unggah oleh Ditch the Label (2020) di atas, coba cermati dan jawab pertanyaan-pertanyaan berikut :

1. Pemakai sosial media apa yang paling banyak menerima *cyber bully*, mencapai berapa persen, menurut kalian apa penyebabnya di platform social media tersebut banyak korban *cyber bully* ?
2. Coba di antara social media di atas, mana saja yang kalian pakai, apakah kalian pernah menerima, atau melihat *cyber bully*, hoax atau ujaran kebencian (Hate speech) , apa yang kalian lakukan jika kalian mengalami hal tersebut ?
3. Apa yang seharusnya dilakukan oleh penyedia layanan social media agar tidak dijadikan sebagai wahabna untuk melakukan *cyber bully* ?
4. Diskusikan Langkah-langkah apa saja yang dapat kalian terapkan untuk mencegah *cyber bully*?



INSTRUMEN ASSESMEN AWAL – AKHIR – PROSES

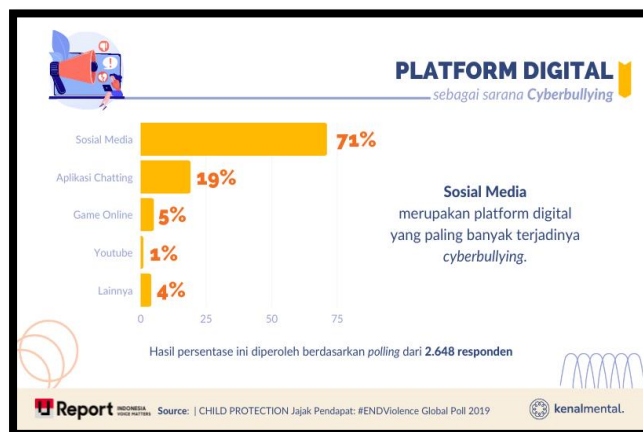
Untuk assesmen awal , Berikut ini ada sejumlah pertanyaan, jawablah “YES ” atau “NO” sesuai kenyataan

No	Pertanyaan	Yes	No
2.	Saya pengguna social media aktif		
3.	Pernah dikirim konten porno di social media		
4.	Pernah di ancam oleh temen di social media		
5.	Pernah difitnah oleh teman dissocial media		
6.	Pernah disindir-sindir oleh temen di social media		
7.	Pernah tertekan karena dibully di social media		
8.	Pernah memblokir teman karena sering membully		
9.	Pernah diejek / dihina/di olok-olok di social media		

INSTRUMEN ASSESMEN AKHIR

Understanding

- Dibawah ini disajikan Survey yang dilakukan oleh child protection (2022) , pernyataan yang benar menurut hasil survey ini adalah :
 - Tidak ada cyber bully di youtube
 - Kasus cyberbully paling banyak yaitu di social media
 - Jumlah responden yang di survey adalah 2.648
 - Ternyata game online juga dapat menjadi sarana terjadinya cyber bully
- Dari survey di samping, dapat di lihat bahwa remaja mengalami lebih banyak Tindakan cyber bully di social media ? hal ini terjadi karena
 - Karena sosial media paling banyak digunakan
 - Karena sosial media tidak ada fitur keamanan
 - Karena Remaja lebih bebas melakukan apa saja di social media
 - Karena remaja suka hal-hal negatif di social media



Comfortable

- Ketika melihat teman di bully melalui social media maka sikap saya
 - Ikut membully
 - Menyudutkan
 - Pura-pura tidak tahu
 - Melaporkan pada Guru
- Ketika memiliki teman yang suka membully di sisial media maka sikap saya
 - Mencegah dan menasehati supaya tidak membully orang
 - Membiarkan saja
 - Pura-pura tidak tahu
 - Ikut menjadi pembully
- kalau di ajak mengkampanyekan kegiatan pencegahan cyber bullying maka saya akan
 - Ikut aktif
 - Ikut kalau lagi mau
 - Tidak bersedia karena banyak tugas
 - Menentang kegiatan tersebut
- Kalau di ajak melakukan cyber bully oleh teman saya maka saya akan
 - Menolak dengan tegas
 - Pura-pura mau
 - Mau mengikuti ajakanya
 - Tidak memberikan jawaban

Action

Amatilah berbagai bentuk cyber Bullying di social media selama 1 minggu , kemudian identifikasikan apa penyebabnya, dan tentukan bahaimana cara mencegah atau mengatasi, dengan mengisi tabel berikut ini.

No	Jenis cyber Bullying	penyebabnya	Cara mencegah / mengatasi
1			
2			
3			

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaiaan Program (contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	Murid hadir semua			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-asesmen , Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkembang kreatifitasnya			
	Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	Berkembangnya kemampuan berolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

Setelah membahas tentang cyber bully, manfaat apa yang didapat !

Tindak Lanjut

Buat atau cari konten tentang pentingnya mencegah cyber bullying dalam bentuk poster ,infografis , artikel , video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain mencegah *cyber bully*

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 1
3	Waktu	2 JPL
4	Materi Layanan	Cara Belajar Efektif
5	Bidang Bimbingan	Belajar
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (contoh-contoh masalah belajar, manfaat belajar efektif)), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah meningkatkan cara belajar efektif). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (memilih cara-cara belajar efektif) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : Setiap hari anak dihadapkan pada tugas-tugas belajar sehingga perlu mendapatkan bimbingan tentang cara-cara belajar efektif.
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan (CL)	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran). Contoh CL : Peserta didik mampu menentukan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar seperti menentukan sesuatu secara mandiri, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Contoh-contoh masalah belajar b. Menfaat belajar efektif c. Memilih cara belajar efektif d. Merancang lankah-langkah meningkatkan cara belajar efektif
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital Psikologi : Tips belajar efektif
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid dapat mengemukakan 2) Murid dapat memerinci b. Akomodasi (A) 3) Murid dapat memilih cara belajar efektif c. Tindakan (P) 4) Murid dapat Merancang langkah-langkah meningkatkan cara belajar efektif
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : <i>Problem Based Learning (PBL)</i> 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Website psikologi tentang tips belajar efektif c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital : Website, video dan sosial media

D		PENGALAMAN BELAJAR
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan mindfulness dengan Teknik game konsentrasi - Memotivasi murid dengan <i>ice breking/</i> permainan (menyenangkan/ Joyfull) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik jumlah pengangguran di Indonesia dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar data tersebut.
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 Orientasi murid pada masalah; - Murid mengamati gambar contoh2 masalah belajar yang sering dihadapi pelajar, - Dilanjutkan curah pendapat tentang pengalaman pribadi anak mengenai masalah belajar yang sering dihadapi Mengorganisasikan murid untuk belajar; - Murid membentuk kelompok boleh ber 3/4/5/ - Tiap kelompok diminta mengamati video ttg manfaat belajar efektif melalui link - Curah pendapat manfaat belajar efektif
	Mengapli-kasikan	Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; - Murid dibagi lembar aktivitas, kemudian melakukan kerja kelompok untuk membahas Langkah-langkah meningkatkan cara belajar efektif - Guru berkeliling dan memberi pendampingan lebih intensif pada kelompok yang lamban dalam mengerjakan tugas Mengembangkan dan menyajikan hasil karya - Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/poster, dll - Guru memberi arahan untuk presentasi hasil kerja kelompok PERTEMUAN 2 - Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah - Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok lain. - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid snowball throwing, anak yang dapat lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku - Guru mengajak murid Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang,

2026

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Latihan Mindfulness dengan game konsentrasi

1. Letakan telapak tangan kiri di belakang kepala
2. Letakan telunjuk tangan kanan di titik Tengah antara 2 alis. Kemudian jari Tengan dan ibu jari menekan ujung hidung bagian atas, tekan sampai terasa nyaman
3. Pandangan mata focus ke layar yang di tayangkan guru
4. Tebak warna yang di tampilkn guru bukan bunyi tulisan
5. Kesimpulan : jika murid dapat dengan cepat menebak warna berarti dia benar-benar fokus , jika murid membaca tulisan dia belum fokus



MATERI LAYANAN

A. APERSEPSI

Cara belajar efektif akan membuat proses belajar jadi menyenangkan & lebih mudah memahami pelajaran. cara belajar efektif membuat kita mudah mengingat pelajaran dan informasi secara akurat & memanfaatkannya dalam berbagai situasi seperti saat ujian, Coba jawab pertanyaan pemantik berikut ?

1. Apa manfaat belajar untuk diri sendiri ?
2. Bagaimana hasil belajar kalian selama ini ?
3. Apa hambatan yg kalian alami dalam belajar?
4. Apakah kalian ingin sukses dalam belajar ?



B. Contoh-contoh Masalah Belajar

Contoh-contoh Masalah belajar yang sering dihadapi anak sekolah antarlain :

1. Malas belajar
2. Kesulitan memahami materi
3. Malu bertanya saat tidak tahu
4. Tidak ada teman atau orang yang membantu
5. Tidak punya sumber belajar yang memadai
6. Gangguan gadget, sosmed, game
7. Gangguan social seperti teman, cuaca , lingkungan

C. Manfaat Belajar Efektif

Belajar efektif juga memberikan banyak manfaat antara lain :

1. Menumbuhkan motivasi karena belajar efektif dilakukan dengan beragam cara, sehingga semangat belajar akan tumbuh.
2. Membantu Mengembangkan Potensi, Dengan belajar efektif, kamu jadi “menyerap” ilmu-ilmu yang kita pelajari sehingga akan mudah bagi kita utk mengembangkan potensi yang kita punya.
3. Membantu perencanaan yang efektif. Seperti manajemen waktu dengan baik dan menyiapkan bahan belajar yang lengkap.
4. Membuat kita menjadi lebih kreatif, karena belajar efektif identic dengan belajar dengan berbagai metode, berbagai media yang membuat kita mempunyai banyak pilihan.
5. Membantu kita untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis, karena belajar efektif biasanya dilakukan dengan mempelajari materi Pelajaran secara mendalam, bukan sekedar menghafal tapi sampai level menerapkan.

D. Merancang Cara-cara Belajar Efektif

1. Menetapkan Tujuan Belajar
2. Mengatur Jadwal Belajar Rutin
3. Mengatur Suasana Belajar Nyaman
4. Terapkan Cara Belajar Berbeda
5. Membuat Resume/ Ringkasan Materi
6. Membuat Kode, Akronim / tanda yang mudah diingat
7. Jauhkan Semua Distraksi (suara HP, suara TV dan hal lain yang mengganggu konsentrasi)

MEDIA KARTU KUIS

Untuk memilih perilaku belajar efektif mari kita bermain kuis !

Belajar Sedikit-Sedikit Tiap Hari Atau Belajar Mendadak Saat Ada Dengan/Ujian	Mengerjakan Tugas Sekolah Bersama Atau Main Game Onlien Besama
Aktif Membaca Buku Pelajaran Atau Aktif Main Handphone	Rajin Membuat Ringkasan Pelajaran Atau Rajin Membalas Chat di SosMed
Mendapatkan Nilai Uang Bagus Atau Mendapatkan Follower yang Banyak	Kerja Keras untuk Sukses di Sekolah Atau Kerja Keras untuk Mendapatkan Pacar
Menggunakan HP untuk Belajar Atau Menggunakan HP untuk melihat situs porno	Rajin Sekolah Atau Rajin Pacar

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Bentuklah kelompok Ber 3 , Ber 4 atau ber 5 , kemudian Simak informasi di samping ini !
Informasi ini adalah pendapat Vernon A Magden yang di kutib dari Quantum Teaching tentang prosentase cara belajar dan tingkat keberhasilannya. Berdasarkan prosentase di atas diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut !

1. Orang yang belajar sambil melihat dan mendengar memiliki kemungkinan menyerap materi pelajaran sampai 50 % , Coba berikan 3 contoh aktifitas belajar yang harus dilakukan dengan melihat dan mendengar secara bersamaan ?
2. Orang yang belajar dengan cara mengatakan akan memiliki kemungkinan keberhasilan menyerap materi pelajaran sampai 70 % , coba berikan 3 contoh belajar ayng harus dilakukan sambil “mengatakan: ?
3. Orang yang belajar dengan cara mengatakan dan melakukan akan memiliki kemungkinan keberhasilan menyerap materi pelajaran sampai 90 % , coba berikan 3 contoh kegiatan belajar yang harus dilakukan dengan mengatakan dan melakukan

KITA BELAJAR

- 10 % dari apa yang kita baca
- 20 % dari apa yang kita dengar
- 30 % dari apa yang kita lihat
- 50 % dari apa yang kita lihat dan dengar
- 70 % dari apa yang kita katakan
- 90 % dari apa yang kita katakan dan lakukan

INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR – PROSES

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda Check (✓)

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya memiliki jadwal rutin belajar di rumah		
2.	Saya selalu menetapkan tujuan belajar misal harus menguasai 2-3 halaman		
3.	Kalau tidak paham pada pelajaran saya bertanya pada teman atau guru		
4.	Saya rajin membuat ringkasan		
5.	Saya memberi kode atau tanda pada buku saya agar materi pelajarannya mudah di ingat		
6.	Saya berusaha memahami isi pelajaran bukan menghafal		
7.	Kalau ada materi pelajaran yang sulit saya tetap pantang menyerah dan berusaha mempelajari		
8.	Suasana belajar saya di rumah cukup nyaman		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

1. Masalah belajar yang kalian hadapi selama ini apa saja ?

2. Manfaat belajar yang kalian rasakan selama ini apa saja?

Comfortable

1. saya selalu mempersiapkan diri menghadapi pelajaran setiap hari sesuai jadwal
 - a. Ya
 - b. tidak
2. Jika sata tidak paham pelajaran saya berusaha bertanya pada guru atau teman
 - a. Ya
 - b. tidak
3. menurut saya belajar saya sudah efektif dan hasilnya sudah memuaskan
 - a. Sudah
 - b. Belum

Action

Buatlah jurnal praktik belajar efektif dengan melihat contoh di bawah ini

No	Hari	Kegiatan belajar	Keterangan
0	Sabtu	Membuat Ringkasan pelajaran IPS	Di tulis tangan sendiri
1.	Senin		
2.	Selasa		
3.	Rabu		
4.	Kamis		
5.	Jumat		

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

Penilaian proses dilakukan oleh guru dan atau guru observer

No	Proses yang di observasi	Hasil Observasi
1.	Bagaimana antusiasme murid dalam mengikuti Layanan	-----
2.	Apakah semua tahapan layanan terlaksana	-----
3.	Apakah metode yang digunakan cukup variative, metode apa saja yang di terapkan	----- -----
4.	Apakah media yang digunakan menarik perhatian murid, coba jelaskan	-----
5.	Apakah murid memperoleh pemahaman baru (Insight)	-----

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

- Setelah membahas tentang cara Belajar efektif, manfaat apa yang didapat ?
- Buatlah konten tentang pentingnya belajar efektif dalam bentuk poster ,infografis , artikel , video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain tertarik mengembangkan cara belajar efektif !

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11/1
3	Waktu	2 JPL
4	Materi Layanan	Membangun Kolaborasi yang Positif
5	Bidang Bimbingan	Sosial
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: Metode yang variatif 1) Media yang menarik 2) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (contoh2 kolaborasi yang positif, manfaat kolaborasi), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah membangun kolaborasi yang positif). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (memilih perilaku kolaborasi yang positif) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : Murid selalu dihadapkan pada kegiatan-kegiatan kelompok, seperti diskusi kelompok, kerja kelompok permainan kelompok, regu pramuka, regu PMR team basket, team Paduan suara dan sebagainya, kegiatan tersebut membutuhkan ketrampilan berkolaborasi
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan CL	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran). Contoh CL : Kesadaran tanggung jawab merupakan kemampuan murid/konseli untuk bertanggung jawab dalam melaksanakan hak dan kewajiban dengan sebaik mungkin pada setiap perannya
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Contoh-contoh Kolaborasi yang positif b. Manfaat Kolaborasi yang positif c. Memilih perilaku kolaborasi yang positif d. Merancang langkah-langkah membangun kolaborasi yang positif
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan Konten digital Pend Pancasila : Gotong Royong :
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu mengidentifikasi Contoh-contoh Kolaborasi yang positif 2) Murid mampu memerinci Manfaat Kolaborasi yang positif.. b. Akomodasi (A) 3) Murid mampu Memilih perilaku kolaborasi yang positif c. Tindakan (P) 4) Murid mampu Merancang langkah-langkah membangun kolaborasi yang positif
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Experiential learning 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi,peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : : Tim AMT Bimbingan belajar yg bekerjasama dgn sekolah. c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D	PENGALAMAN BELAJAR	
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran , menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan Mindfulness dengan Teknik meditasi - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menggembirakan) Apersepsi : Guru memberikan pertanyaan pemantik seputar penting tidaknya membangun kolaborasi di sekolah.. (Mindfull: Refleksi awal)
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) - Murid mengamati gambar tentang contoh-contoh Kolaborasi - Curah pendapat tentang contoh-contoh kolaborasi positif yang pernah dan atau akan di lakukan di sekolah b. Observasi (Reflective Observation) - Murid mengamati video tentang kolaborasi melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=Po40I4c94R0 - Tanya jawab manfaat kolaborasi berdasarkan video dan pengalaman pribadi
	Mengapli- kasikan	c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization) - Murid membentuk klmpk boleh ber 3/4/5 , setiap kelompok diberi Lembar aktifitas - Murid boleh searching ke website, social media atau membuka modul/buku sebagai bahan untuk mengerjakan tugas kelompok - Murid berdiskusi untuk merancang Langkah-langkah membangun kolaborasi yang akan dipraktikan di sekolah . - Murid membuat bahan tayang dalam bentuk PPT/Canva/infografis/mind mapp, dll - Guru memberi pendampingan lebih pada kelompok yg lamban mengerjakan tugas. PERTEMUAN 2 d. Rencana tindakan (Active Experimentation) - Murid mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran
	Merefleksi	- Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid bermain game strip three (berhitung bergantian, dan setiap kelipatan 3 diganti kata “Dor”) anak yang gagal mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku kolaborasi yang positif. - Guru mengajak murid merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Contex, Input, process, product
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya kolaborasi yang positif

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang,

2026

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Latihan mindfull dengan teknik meditasi, langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Meminta anak duduk senyaman mungkin
2. Meminta anak menaruh telapak tangan kiri di belakang kepala
3. Meminta anak menaruh telunjuk kanan di titik tengah antara 2 alis , dan ibu jari serta jari tangan diantara ujung mata bagian dalam Ujung hidung bagian atas), lakukan tekanan/pemijatan sampai terasa nyaman. Guru dapat menayangkan tujuan pembelajaran di layar dan anak diminta fokus menyimak, latihan ini dapat dikombinasikan dengan musik instrumentalia yang lembut.
4. Tanyakan apa yang dirasakan anak
5. Tujuan pembelajaran apa yang diingat anak.

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Kolaborasi sebagai kegiatan atau usaha yang dilakukan oleh beberapa orang (lembaga, pemerintah, dan sebagainya) untuk mencapai tujuan bersama.

1. Kolaborasi apa yang pernah kalian lakukan di sekolah ?
2. Apa yang akan terjadi kalau kita tidak dapat bkolaborasi dengan teman sekelas ?
3. Penting tidak membangun kolaborasi di sekolah, apa alasannya ?



B. Contoh-contoh Kolaborasi

Banyak sekali contoh-contoh Kolaborasi yang dapat dilakukan baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan rumah, berikut ini beberapa contohnya

1. Mengambil keputusan bersama secara kolektif.
2. Setiap orang memiliki kesempatan untuk membagikan ide dan gagasan mereka.
3. Menghormati keputusan bersama tanpa ada konflik.
4. Saling support satu sama lain.
5. Bertanggung jawab menyelesaikan tugas kelompok
6. Memiliki kesabaran saat menunggu anggota tim lainnya.
7. Setiap anggota tim menunjukkan apresiasi terhadap satu sama lain.
8. Melakukan diskusi untuk pekerjaan yang akan dilakukan.
9. Saling mendukung ide satu sama lain.
10. Memiliki keinginan untuk berkontribusi.
11. Memiliki pikiran terbuka tentang ide baru
12. Anggota bertanggung jawab terhadap tindakan yang diambil.
13. Setia dan loyal terhadap anggota tim lainnya.

C. Manfaat Kolaborasi

Kolaborasi, perlu di tanamkan sejak anak dan remaja, agar saat mereka dewasa sudah pandai menerapkan dalam kehidupan di masyarakat , Adapun manfaat yang akan diperoleh bila kita memiliki semangat Kolaborasi antara lain :

1. Menjaga kedamaian dan kenyamanan lingkungan. Tempat tinggal
2. Menjaga rasa solidaritas atau kepedulian antarsesama.
3. menghemat tenaga , pengeluaran dan agar pekerjaan cepat selesai.
4. Mempererat tali persaudaraan dan kebersamaan sesama warga.
5. Membangun persatuan dan kesatuan antar warga .
6. Mempererat toleransi

D. Langkah-Langkah Membangun Kolaborasi

Kolaborasi perlu dibangun pelan-pelan agar dapat menjadi tim yang solid, banyak hal yang harus dilakukan agar dapat memiliki tim yang dapat berkolaborasi dengan baik, berikut ini beberapa Langkah untuk membangun kolaborasi :

- ❖ **Membangun Tim yang Inklusif dan Beragam.**
Salah satu hal yang paling penting dalam kerja sama adalah fokus menciptakan tim yang inklusif & beragam. Latar belakang tim yg berbeda-beda akan membawa perspektif & ide-ide yang baru. Semakin banyak perspektif, semakin mudah untuk membuat keputusan yg berkaitan dengan pekerjaan.
- ❖ **Setiap Anggota Memiliki Tugas dan Tanggung Jawab yang Jelas** Apabila anggota tim masih ragu dengan tugas dan tanggung jawab mereka, maka menimbulkan potensi konflik dengan anggota lainnya. Itulah sebabnya, penting untuk mengetahui peran dan tanggung jawab setiap anggota dengan jelas.
- ❖ **Membangun Kepercayaan Tim**
Kepercayaan adalah komponen yang penting untuk membangun kerja sama. Bagaimana rasanya jika bekerja dengan anggota yang tidak dipercaya? Maka pekerjaan akan terhambat dan terancam gagal Mulailah membangun hubungan yang dilandasi kepercayaan antar anggota.
- ❖ **Komunikasi yang Jelas dan Intens**
Komunikasi adalah kunci yang penting untuk membangun kerja sama tim yang baik. Meski terdengar sangat mendasar, tetapi komunikasi menjadi salah satu hal penting untuk diterapkan. Komunikasi yg kuat juga membantu meningkatkan kepercayaan antar anggota tim satu sama lain.
- ❖ **Memberikan Tim Kesempatan untuk Mengambil Keputusan**
Mempercayai tim untuk mengambil keputusan merupakan hal penting untuk membangun kepercayaan dan meningkatkan kinerja tim. Apabila sebuah tim tidak memiliki kekuatan untuk mengambil keputusan sendiri, maka mengakibatkan pekerjaan menjadi kurang optimal.
- ❖ **Mengatur Waktu untuk berkumpul Secara Bijak**
Pertemuan tim seperti rapat, brainstorming, dan saling membagikan ide menjadi hal yang penting dalam kerja sama. Upayakan untuk membuat pertemuan tim yang fokus dan meningkatkan produktivitas. Misalnya, sebelum mengadakan pertemuan, usahakan untuk memiliki rancangan yang terstruktur di setiap pertemuan.
- ❖ **Tidak Perlu Takut Mengatur Dinamika dalam Tim**
Apabila beberapa anggota mengalami kesulitan untuk mengatasi tanggung jawab dan tugasnya, tidak perlu takut untuk membuat perubahan dalam tim. Hal tersebut dilakukan untuk mengatur dinamika dalam tim tetap stabil dan produktif.
- ❖ **Memberi Kesempatan Anggota Tim untuk Belajar**
Berikan kesempatan bagi anggota tim untuk belajar mengerjakan project bersama-sama. Untuk mengoptimalkan kinerja, tidak ada salahnya untuk memberikan training dan arahan (workshop). Workshop dengan pembicara yang berpengalaman dapat menjadi pembelajaran baru bagi anggota tim.

MEDIA KARTU KUIS

E. Memilih Perilaku Suka Kolaborasi

Berikut ini disajikan permainan kartu “True or false” untuk menunjukan sikap kita tentang Kolaborasi, silahkan diberi tanggapan benar atau salah dan berikan alasannya :

Kalau ada tugas piket di sekolah saya memilih datang terlambat supaya tidak perlu piket

BENAR ATAU SALAH

Berikan alasannya

Kalau ada tugas diskusi kelompok, saya ikut gabung tapi malas berpendapat

BENAR ATAU SALAH

Berikan alasannya

Kalau diminta membantu orang tua, saya mencari alasan sedang banyak PR

BENAR ATAU SALAH

Berikan alasanya

Kalau punya saudara yg masih kecil akan saya suruh-suruh supaya saya bisa santai

BENAR ATAU SALAH

Berikan alasannya

Kalau ada tugas team sekolah terjun di masyarakat saya memilih tidak masuk supaya gak kelihatan kalau gak ikut kegiatan team

BENAR ATAU SALAH

Berikan alasanya

Kalau ada sarana sekolah yang rusak, saya biarkan saja karena itu tanggung jawab guru , bukan murid

BENAR ATAU SALAH

Berikan alasannya

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIVITAS

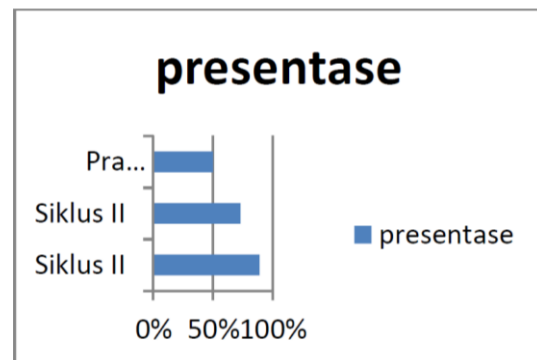
Penelitian yang lakukan oleh Firdaus dkk (2019) yang dimuat di *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Departemen Pedagogik Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Tentang peningkatan kolaborasi memperoleh data sebagai berikut :

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Teams Games Tournament telah berhasil meningkat keterampilan kolaborasi siswa kelas V SDN SBG.

Pada pra siklus keterampilan kolaborasi siswa masih mencapai 50%. Pada siklus I keterampilan kolaborasi siswa meningkat menjadi 70% keterampilan kolaborasi siswa yang terdiri dari 11 orang siswa dengan keterampilan kolaborasi tingkat tinggi dan 21 orang siswa dengan keterampilan kolaborasi tingkat sedang serta 1 orang siswa dengan keterampilan kolaborasi tingkat rendah. Pada siklus II keterampilan kolaborasi siswa lebih meningkat dengan nilai rata-rata siswa 89% keterampilan kolaborasi siswa yang terdiri dari 31 orang siswa dengan keterampilan kolaborasi tingkat tinggi dan 3 orang siswa dengan keterampilan kolaborasi tingkat sedang

Setelah membaca data tentang penelitian di atas diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut ini?

1. Menurut Penelitian di atas, menyimpulkan bahwa Kolaborasi itu dapat di tingkatkan, terbukti bahwa skor Kolaborasi meningkat dari 50 % sebelum Tindakan, menjadi 70 % setelah Tindakan pertama, dan menjadi 89% setelah Tindakan ke 2, Apakah menurut kalian Kolaborasi memang dapat ditingkatkan, bagaimana caranya untuk meningkatkan kolaborasi tersebut ?
2. Apa yang terjadi jika dalam 1 kelas tidak ada Kolaborasi, siapa saja yang dirugikan,
3. Langkah-langkah apa yang akan kalian terapkan untuk membangun kolaborasi dengan teman-teman di sekolah ?



INSTRUMEN ASSESMEN AWAL – AKHIR – PROSES

Kolaborasi positif di sekolah itu itu mudah dipraktikan, dan mengasyikan, disamping itu banyak manfaat yang diperoleh, berikut ini rubrik penilaian diri untuk mengukur perilaku kolaborasi kita, berilah tanda cek (**V**) pada kolom :

SL : Jika kalian selalu mengerjakan kegiatan tersebut

SR : Jika sering melakukan kegiatan tersebut

JR : Jika jarang melakukan kegiatan tersebut

TP : Jika tidak pernah melakukan kegiatan tersebut

No	Perilaku remaja dalam berkolaborasi	SL	SR	JR	TP
1	Melaksanakan piket kelas saat belajar di sekolah				
2	Kalau ada tugas kelompok ikut aktif mengerjakan				
3	Dalam kelompok pramuka ikut aktif dalam kegiatan				
4	Membantu teman yang butuh bantuan				
5	Memberi dukungan pada teman yang ikut lomba mewakili sekolah				
6	Membantu pekerjaan orang tua di rumah				
7	Bersama adik, kakak, atau saudara saling membantu				
8	Ikut kegiatan kebersihan lingkungan di masyarakat				
9	Menengok tetangga yang sakit atau kena musibah				
10	Membantu tetangga yang butuh bantuan				
11	Ikut kegiatan peringatan hari besar/ upacara tradisional di masyarakat				
12	Membenahi sarana yang rusak bersama warga sekitar tempat tinggal				

INSTRUMEN ASSESMEN AKHIR

Understanding

1. Bentuk kegiatan Kolaborasi yang saya lakukan di sekolah antara lain :

2. Bentuk kegiatan Kolaborasi yang saya lakukan di rumah antara lain ?

Comfortable

1. Jika kalian diminta memilih kegiatan Kolaborasi manakah dari beberapa kegiatan berikut perilaku Kolaborasi yang akan kalian pilih ?
 - a. Ikut Kolaborasi saat longgar saja
 - b. Ikut Kolaborasi setiap dibutuhkan di landasi rasa kebersamaan
 - c. Ikut Kolaborasi dengan penuh semangat, setiap saat dimanapun berada
 - d. Menginisiasi gerakan Kolaborasi, dengan mengajak teman-teman melakukan hal bersama untuk membantu orang lain, membantu masyarakat, menyumbang tenaga dan uang semampunya.
2. Jika kalian diminta mengamati semangat Kolaborasi yang kalian miliki, maka kalian ada diposisi ?
 - a. Semangat Kolaborasi saya rendah, karena saya lebih sering mementingkan diri-sendiri.
 - b. Semangat Kolaborasi saya sedang, karena kalau saya longgar saya ikut berbagai kegiatan Kolaborasi. Semangat Kolaborasi saya tinggi, karena saya selalu ikut Kolaborasi, membantu orang lain, mendahulukan kepentingan umum dari pada kepentingan pribadi.
 - c. Semangat gotong - royong saya sangat tinggi, karena disamping ikut berkolaborasi dan membantu teman saya juga menyumbangkan tenaga dan sedikit uang yang saya miliki pada yang membutuhkan.

Action

Tuliskan kegiatan sehari-hari selama 1 minggu yang menunjukkan kalian berkolaborasi dimanapun berada.

No	Hari Tanggal	Kegiatan Kolaborasi yang dilakukan	Keterangan

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaian Program (contexts)			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	1. Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Murid aktif bertanya			
	3. Murid aktif menjawab			
	4. Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	4. Menggunakan media layanan BK			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	1. Murid memperoleh pemahaman baru			
	2. Murid mempunyai perasaan positif			
	3. Murid berkembang kreatifitasnya			
	4. Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	5. Berkembangnya kemampuan berkolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

- Tuliskan 3 contoh Kolaborasi yang sudah baik di kelasmu
- Tuliskan 2 manfaat Kolaborasi di kelas yang dirasakan

Tindak Lanjut

- Buatlah konten tentang pentingnya Kolaborasi dalam bentuk poster ,infografis , artikel , video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain selalu berkolaborasi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 1
3	Waktu	2 pertemuan
4	Materi Layanan	Peran Remaja dalam Mengatasi Pencemaran Lingkungan
5	Bidang Bimbingan	Sosial
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	c. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Contoh-contoh , penyebab dan dampak pencemaran lingkungan), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah mengatasi pencemaran lingkungan). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (Menolak Pencemaran Lingkungan) d. Relevansi dengan kehidupan nyata : Remaja membutuhkan lingkungan yang bersih dan sehat, dan mereka perlu ikut menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, melalui pembahasan materi ini remaja di bombing bagaimana mengatasi pencemaran lingkungan.
LIU UKU JKO K3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan CL	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran). Contoh CL : Peserta didik mampu menampilkan perilaku sosial yang sesuai dengan norma dan etika pada kehidupan bermasyarakat seperti memahami dan menunaikan hak dan kewajibannya sebagai warga negara serta memiliki komitmen moral terhadap sistem etika dan nilai sebagai pribadi maupun anggota masyarakat
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Contoh-contoh pencemaran Lingkungan b. Penyebab pencemasran Lingkungan c. Dampak pencemaran Lingkungan d. Menolak pencemaran Lingkungan e. Langkah-langkah mengatasi pencemaran lingkungan.
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital IPS : Sumber daya alam IPA : perkembang biakan hewan dan tumbuhan
4+	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu Mengidentifikasi contoh2 masalah pencemaran di Lingk. sekitarnya 2) Murid mampu Mengemukakan penyebab Pencemaran lingkungan 3) Murid mampu Menganalisis dampak negative pencemaran Lingkungan. b. Akomodasi (A) 4) Menolak segala bentuk pencemaran lingkungan . c. Tindakan (P) 5) Merancang lngkah-langkah mengatasi pencemaran lingkungan
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 3) Model Layanan (Pembelajaran) : <i>Problem Based Learning (PBL)</i> 4) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi,peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Dinas Lingkungan hidup memberi penyuluhan tentang sekolah adiwiyata. c. Lingkungan Pembelajaran 4) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat audi visual 5) Ruang virtual : Video dan website 6) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D PENGALAMAN BELAJAR		
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan mindfulness dengan Teknik Grounding 5-4-3-2-1 - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menyenangkan/ Joyfull) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik tentang pencemaran lingkungan , dilanjutkan memberi pertanyaan pemantik tentang penting tidak mengatasi pencemaran lingkungan..
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 Orientasi murid pada masalah; - Murid mengamati gambar pencemaran lingkungan - Tanya jawab tentang contoh-contoh pencemaran lingkungan yang ada di sekolah maupun di rumah. Mengorganisasikan murid untuk belajar; - Murid membentuk kelompok boleh ber 3/4/5 dilanjutkan mengamati video tentang penyebab dan dampak pencemaran lingkungan pada link : https://www.youtube.com/watch?v=rddf0tFFkPM&t=68s - Curah pendapat tentang penyebab dan dampak pencemaran lingkungan, setiap kelompok diberi kesempatan mengutarakan pendapatnya.....
	Mengapli- kasikan	Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; - Murid melakukan kerja kelompok untuk membahas Langkah-langkah mengatasi pencemaran lingkungan - Untuk mendukung hasil kerja kelompok murid boleh searching ke website, social media atau aplikasi AI Mengembangkan dan menyajikan hasil karya - Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/Infografis, Mind map, poster dll - Guru memberi pendampingan pada kelompok yang lamban dalam kerja kelompok PERTEMUAN 2 - Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah - Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok lain. - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid snowball throwing, anak yang dapat lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukkan perilaku menolak pencemaran lingkungan - Guru mengajak peserta didik Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna, berkesadaran)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya mengatasi pencemaran lingkungan

Aceh Tamiang,

2026

Mengetahui

Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.

NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.

NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Teknik *Grounding*: 5-4-3-2-1

Cara kerjanya:

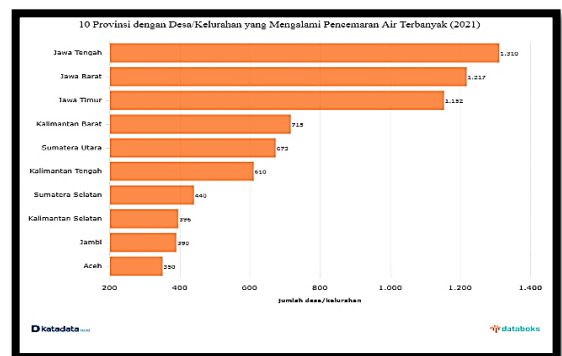
- Duduk di kursi atau lantai dengan tenang dan tarik napas dalam-dalam untuk menenangkan diri.
- Identifikasi lima hal yang dapat dilihat di sekitara dan disimpan dalam pikiran .
- Kemudian, kenali empat hal yang dapat disentuh atau dirasakan, seperti tekstur pakaian Anda atau permukaan lantai/meja.
- Selanjutnya, fokuslah pada tiga hal yang dapat didengar, entah itu dengungan kipas angin, kicauan burung, atau suara lalu lintas di kejauhan.
- Perhatikan dua hal yang dapat dicium, meskipun samar-samar
- Terakhir, berkonsentrasilah pada satu hal yang dapat dirasakan, entah itu seteguk air atau rasa makanan terakhir
- Guru melanjutkan dengan curah pendapat dari 5 hal tadi, anak yang dapat menjawab dengan cepat dan tepat dia sudah bisa focus dengan baik

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Diagram di samping adalah data 10 provinsi yang memiliki desa dengan pencemaran air, simak data tersebut dan jawablah pertanyaan pemantik berikut :

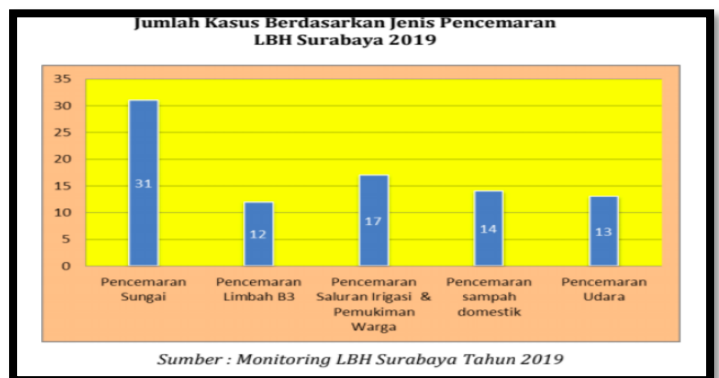
1. Provinsi mana yang memiliki jumlah desa paling banyak pencemaran air ?
2. Menurutmu penyebab pencemaran air itu apa saja penyebabnya ?
3. Apa dampak buruk yang terjadi karena adanya pencemaran air ?
4. Perlukah kita untuk ikut serta melakukan pencegahan pencemaran lingkungan



B. Contoh-contoh Pencemaran Lingkungan

Diagram di atas adalah contoh diagram pencemaran lingkungan yang buat oleh LBH Surabaya pada tahun 2019. Menurut diagram di atas Contoh-contoh pencemaran lingkungan antara lain :

1. Pencemaran sungai
2. Pencemaran limbah B3 (bahan berbahaya dan beracun)
3. Pencemaran Saluran Irigasi
4. Pencemaran sampah domestik
5. Pencemaran Udara



C. Penyebab Pencemaran Lingkungan

Beberapa hal yang menyebabkan pencemaran terhadap lingkungan antara lain

1. Pembuangan limbah pabrik langsung ke alam yang tidak diolah terlebih dahulu
2. Asap pabrik yang dapat mencemari udara
3. Penggunaan insektisida yang berlebihan
4. Penggunaan kantong plastik dalam skala besar
5. Limbah elektronik yang tidak dikelola dengan benar
6. Pembakaran hutan yang merusak ekosistem
7. Pembuangan air detergen yang tidak ramah lingkungan secara langsung ke
8. Penggunaan alat- alat listrik yang dapat memicu gas rumah kaca
9. Penggunaan bahan- bahan pembersih yang mengandung bahan- bahan kimia berbahaya
10. Emisi kendaraan bermotor atau pabrik yang tidak sesuai dengan standar lingkungan

D. Dampak Pencemaran Lingkungan

Pencemaran lingkungan dapat diartikan sebagai perubahan pada komponen fisik atau abiotik lingkungan yang melampaui kemampuan ekosistem untuk mengimbangnya., Hal ini akan berdampak buruk pada kehidupan manusia, beberapa dampak buruk pencemaran lingkungan antara lain :

1. Kadar oksigen yang terlarut di dalam air menjadi berkurang.
2. Kualitas udara berkurang
3. Kesuburan tanah berkurang
4. Pemanasan global
5. Ketidak nyamanan sosial
6. Hasil panen berkurang
7. Timbulnya berbagai macam penyakit
8. Punahnya berbagai spesies flora dan fauna
9. Menyebabkan terjadinya lubang ozon
10. Hama semakin kebal dengan pestisida, sehingga perkembangannya justru cepat

E. Langkah-Langkah Mengatasi Pencemaran Lingkungan

Ada sejumlah Langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi pencemaran lingkungan

1. Membuang sampah pada tempatnya
2. Mengolah Sampah
3. Mengolah Limbah industry
4. Menanam pohon / penghijauan
5. Gotong royong kebersihan Lingkungan
6. Mengurangi pemakaian bahan pencemar.
7. Pengaturan pembuangan limbah industri,
8. Penyuluhan pendidikan lingkungan,
9. Pengawasan penggunaan bahan kimia,
10. Pemberian sanksi tegas bagi pelaku pencemaran,
11. Penempatan kawasan industri yang terpisah dari pemukiman
12. Menggunakan teknologi modern untuk mengolah sampah dan limbah, seperti incinerator



MEDIA KARTU KUIS

Menolak Pencemaran Lingkungan

Untuk menunjukan sikap menolak pencemaran lingkungan mari bermain kuis “YES or NO”

Saya membuang sampah selalu tertib YES OR NO Beri penjelasan	Saya membuang sampah dengan memisahkan antara sampah plastic/kertas/organic YES OR NO
Kalau diajak gotong royong kebersihan lingkungan saya bersedia YES OR NO Berikan penjelasan	Kalau diajak kegiatan menanam pohon saya bersedia YES OR NO Berikan penjelasan

Kalau ada yang membuang sampah sembarangan akan saya tegur

YES OR NO

Berikan penjelasan

Saya selalu membersihkan lingkungan tempat tinggal saya agar tidak jadi sarang penyakit

YES OR NO

Berikan penjelasan

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Bentuklah kelompok ber-3 / ber 4 atau ber 5, kemudian Simak infografis di bawah ini kemudian diskusikan pertanyaan-pertanyaan yang disajikan.

1. Dari infografis di samping identifikasikan 3 masalah lingkungan terbesar di Indonesia beserta persentasenya.
2. Apa yang dapat kalian usulkan kepada Masyarakat luas untuk dapat mengatasi masalah-masalah lingkungan tersebut
3. Sebagai remaja upaya apa yang dapat kalian praktikan untuk mencegah atau mengatasi masalah pencemaran Lingkungan ?



INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR – PROSES

Jawablah assesment awal berikut dengan memberi tanda Check (✓) sesuai kondisimu

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1.	Saya suka lingkungan yang bersih		
2.	Saya suka membuang sampah sembarangan		
3.	Saya sudah membuang sampah ditempat sampah, tapi tidak saya pisahkan antara sampah plastic, kertas. Sisa-sisa makanan		
4.	Saya tidak peduli lingkungan kotor		
5.	Saya perlu terlibat dalam mengatasi pencemaran lingkungan di sekolah		
6.	Saya suka menjaga kebersihan di sekolah		
7.	Kalau sekolah bersih saya merasa nyaman		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

1. Ada pencemaran apa saja di lingkungan sekolahmu ?
2. Apa dampak yang kalian rasakan dengan pencemaran tersebut
3. Apa penyebab dari pencemaran tersebut ?

Comfortable

4. Sikap dan perilaku apa yang perlu kalian kembangkan untuk mengatasi pencemaran lingkungan sekitar.
 - a. Masa bodoh
 - b. Pura-pura tidak tahu
 - c. Menyerahkan pada orang dewasa
 - d. Peduli dan berpartisipasi
5. Kalau melihat orang yang sering buang sampah sembarangan apa yang akan kalian lakukan?
 - a. Meniru
 - b. Membiarkan
 - c. Memarahi
 - d. Mengingatkan dengan sopan
6. Kalau melihat lingkungan kelas kotor apa yang akan kalian lakukan?
 - a. Membiarkan
 - b. Pura-pura tidak tahu
 - c. Menyuruh teman membersihkan
 - d. Mengajak teman membersihkan Bersama sama

Action

7. Coba cermati infografis yang dikutip dari kominfo di bawah ini !

- Upaya strategis apa yang akan dilakukan pemerintah untuk mengatasi pencemaran lingkungan
- Apa yang dapat kalian lakukan untuk mendukung Upaya strategis tersebut ?



INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaian Program (Contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkembang kreatifitasnya			
	Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	Berkembangnya kemampuan berolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

Setelah membahas tentang pencemaran lingkungan , manfaat apa yang didapat ?

Tindak lanjut

Buatlah / cari konten tentang pentingnya mengatasi pencemaran lingkungan dalam bentuk poster , infografis , artikel , video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain peduli pada lingkungan !

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 1
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Mencegah Bahaya Minuman Keras
5	Bidang Bimbingan	Pribadi – Sosial
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Zat-zat berbahaya dalam minuman keras, Dampak negatif mengkonsumsi minuman keras), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah mencegah bahaya minuman keras). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (menolak minuman keras) b. Relevansi denga kehidupan nyata :
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan (CL)	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran) Contoh CL : Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, tangguh, dan disiplin
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Zat berbahaya dalam minuman keras b. Dampak negatif minuman keras c. Menolak Minuman Keras d. Langkah-langkah mencegah bahaya miras
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital PJOK : Kesehatan fisik
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu mengidentifikasi kandungan zat berbahaya dalam minuman keras 2) Murid mampu memerinci dampak negatif minuman keras b. Akomodasi (A) 3) Murid mampu menolak miras c. Tindakan (P) 4) Merancang langkah-langkah mencegah bahaya minuman keras
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 5) Model Layanan (Pembelajaran) : <i>Problem Based Learning (PBL)</i> 6) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, presentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Kepolisian sebagai narasumber tentang bahaya miras. c. Lingkungan Pembelajaran 7) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam setting kelompok dengan perangkat audi visual 8) Ruang virtual : Video dan website 9) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media
D PENGALAMAN BELAJAR		
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, menggembarakan)	

		a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid c. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . d. Guru menyampaikan tujuan layanan e. Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal f. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan g. Latihan mindfulness dengan Teknik meditasi h. Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menyenangkan/ Joyfull) i. Apersepsi : Guru menayangkan berita tentang korban minuman keras, dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik tentang penting tidak mencegah bahaya minuman keras. .. (Mindfull: Refleksi awal)
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Orientasi murid pada masalah; 1) Peserta didik mengamati video tentang bahaya minuman keras pada link : https://www.youtube.com/watch?v=UMGEgu634Mc 2) Tanya jawab tentang kandungan zat dalam minuman keras dan dampak negatif minuman keras 3) Curah pendapat tentang pengalaman/pengamatan murid tentang kebiasaan minum minuman keras yang ada di Masyarakat sekitar b. Mengorganisasikan murid untuk belajar; 3) Murid membentuk kelompok ber 3/4/5, dan tiap kelompok dibagikan lembar aktifitas 4) Murid mencari berbagai sumber dari internet untuk mendapatkan bahan mengerjakan tugas kelompok
	Mengaplikasi-	c. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; 5) Murid diskusi kelompok tentang Langkah-langkah mencegah bahaya minuman keras 6) Hasil diskusi di tuangkan dalam lembar aktifitas d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya 1) Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/Infografis, Mind map, poster dll 2) Guru memberi pendampingan pada kelompok yang lamban dalam kerja kelompok PERTEMUAN 2 3) Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	e. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah 4) Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok lain. 5) Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok 6) Murid snowball throwing, anak yang dapat lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku 7) Guru mengajak peserta didik Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna)	
		1. Murid menyimpulkan kegiatan bersama 2. Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang 3. Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya mencegah bahaya minuman keras

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang, 2026
Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Latihan mindfulness dengan teknik meditasi, langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Meminta anak duduk nyaman mungkin
2. Meminta anak menarik telapak tangan kiri di belakang kepala
3. Meminta anak menaruh telunjuk kanan di titik tengah antara 2 alis, dan ibu jari serta jari tengah diantara ujung mata bagian dalam Ujung hidung bagian atas), lakukan tekanan/pemijatan sampai terasa nyaman. Guru dapat menayangkan tujuan pembelajaran di layar dan anak diminta fokus menyimak, latihan ini dapat dikombinasikan dengan musik instrumental yang lembut.
4. Tanyakan apa yang dirasakan anak
5. Tujuan pembelajaran apa yang diingat anak.

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Coba simak judul berita yang di cropping dari berita online yaitu detik.com tgl 3 november 2023, tertulis bahwa 13 orang tewas karena minuman keras oplosan ?

1. Dengan melihat judul tersebut menurutmu minuman keras oplosan itu berbahaya atau tidak ?
2. Jika ada yang mengajakmu mengonsumsi minuman keras oplosan bagaimana sikap kamu ?
3. Perlu tidak kita membahas tentang bahaya minuman keras, apa alasannya ?



B. Kandungan Zat Berbahaya Dalam Minuman Keras dan Contoh minuman keras

Minuman keras adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan minuman yang mengandung alkohol, seperti bir, anggur, vodka, dan sejenisnya. Alkohol, atau etanol, adalah senyawa kimia yang memiliki efek psikoaktif pada manusia. Minuman keras memiliki kadar alkohol yang beragam, dan konsumsinya dapat berdampak baik atau buruk tergantung pada jumlah yang dikonsumsi dan keadaan individu yang mengonsumsinya.

Kandungan Minuman keras adalah etanol, metanol dan isopropanol, sangat beracun untuk tubuh. yang dihasilkan dari penyulingan yang diproduksi dengan cara peragian biji-bijian,, pati / tepung buah, atau sayuran Contoh minuman keras adalah vodka, gin, tequila, rum, wiski, dan brandy juga minuman fermentasi yang tidak disuling seperti bir, tuak, anggur, dan cider. Kandungan etanol dalam minuman keras, seperti bir biasanya berkisar antara 4%-6%, namun ada produk yang dapat mencapai hingga 12%. Minuman anggur dapat mengandung 9%-16% etanol. Sedangkan produk dengan kadar etanol lebih tinggi seperti spiritus, dapat mengandung 20% hingga mencapai 96% etanol.

C. Dampak Minuman Keras

Kecanduan alkohol bisa memberikan dampak yang serius baik untuk kesehatan fisik maupun mental, beberapa diantaranya adalah :

1. Kerusakan jantung, Mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat melemahkan otot jantung. Akibatnya, aliran darah ke seluruh tubuh menjadi terganggu.
2. Alkohol dapat menyebabkan kerusakan otak dengan memperlambat penyaluran informasi antarsaraf
3. Kecanduan alkohol, daya tahan tubuh perlahan dapat melemah. Akibatnya beberapa organ tubuh, termasuk paru-paru, akan kesulitan untuk melawan bakteri & virus penyebab penyakit
4. Konsumsi minuman keras yang berlebihan dapat memperlambat kerja hati tersebut sehingga menimbulkan gangguan hati.
5. Efek diuretik pada alkohol dapat meningkatkan jumlah urine yang diproduksi tubuh. Akibatnya, ginjal kesulitan untuk mengatur aliran urin
6. Mengonsumsi alkohol dapat menghilangkan kecemasan hanya sementara setelah itu justru membuat gejala kecemasan semakin memburuk

7. Ketergantungan alkohol dapat mendorong seseorang untuk berperilaku impulsif, sehingga menyebabkan terjadinya tindakan berbahaya seperti melukai diri sendiri bahkan bunuh diri.
8. Menurut National Cancer Institute, konsumsi alkohol dalam jumlah tinggi dan jangka waktu lama berisiko menyebabkan beberapa jenis kanker seperti kanker kepala dan leher, termasuk kanker rongga mulut
9. Ibu hamil yang mengonsumsi alkohol berisiko membuat janin mengalami gangguan pada pembatasan pertumbuhan janin, gangguan dari sistem saraf pusat, dan kelainan bentuk wajah. Tidak sedikit juga yang mengalami bayi lahir cacat serta gangguan intelegensia.
10. Minuman keras jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan seseorang kehilangan kesadaran, kejang, hingga kehilangan nyawa.

A. Kiat-kiat Menolak Bahaya Minuman keras

Minuman keras selain berbahaya bagi fisik juga berbahaya bagi kesehatan mental, berbagai penyakit fisik berbahaya dapat muncul karena terbiasa minum-minuman keras. Untuk itu penting bagi kita mencegah agar tidak terjerumus kedalam budaya mengonsumsi minuman keras.

Berikut ini beberapa langkah yang dapat dilakukan baik oleh diri kita maupun oleh pemerintah untuk mencegah bahaya minuman keras:

1. Menghindari bergaul dengan orang-orang yang mengonsumsi minuman keras.
2. Menunjukkan integritas yang kuat dengan berani menolak ajakan untuk mencoba minuman keras.
3. Ada Penetapan Kawasan Tanpa Minuman keras seperti di Rumah sakit, sekolah, instansi pemerintah.
4. Ada Larangan Minuman keras untuk anak dibawah usia 21 tahun
5. Ada Pembatasan Iklan Minuman keras di TV dan tempat umum walau untuk iklan minuman keras dengan kadar alkohol rendah
6. Pabrik dan toko Minuman keras wajib Mencantumkan peringatan bahaya Minuman keras pada kemasan, dan pemerintah melakukan pengawasan ketat terhadap peredarannya
7. Ada Larangan menjual Minuman keras secara online dan pada anak dibawah umur 21 tahun.

MEDIA KARTU KUIS

Untuk menunjukkan perilaku menolak minuman keras mari kita bermain kuis seperti ini ?

Kalau diajak mencicipi minuman keras saya akan MENOLAK / MENERIMA	Kalau diajak membeli minuman keras saya akan MENOLAK / MENERIMA
Kalau tetangga saya mengajak minum minuman keras saya akan MENOLAK / MENERIMA	Kalau keluarga saya mengajak minum minuman keras saya akan MENOLAK / MENERIMA
Kalau diajak kampanye menolak minuman keras saya akan MENOLAK / MENERIMA	Kalau melihat ada teman di kelas minum minuman keras saya akan MELAPORKAN / DIAM SAJA
Kalau menemukan bekas-bekas botol minuman keras di sekolah saya akan Melaporkan / diam saja	Kalau diajak iuran teman untuk membeli minuman keras saya akan MENOLAK / MENERIMA

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIVITAS

Bentuklah kelompok ber-3 / ber 4 atau ber 5 dan simak infografis berikut ini serta diskusikan pertanyaan-pertanyaan yang disajikan !

Berdasarkan infografis yang dikutip dari INews.id diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut ?

1. Menurut WHO 2,6 Juta orang meninggal dunia karena minuman keras setiap tahun, menurut kalian apakah kejadian ini cukup memprihatinkan, perlukah upaya pencegahan bahaya minuman keras dilakukan apa alasannya?
2. Dari data di samping menunjukkan bahwa 75% korban meninggal karena minuman keras adalah laki-laki, menurutmu mengapa laki-laki lebih rentan menjadi korban minuman keras
3. Melihat infografis di atas, dampak minuman keras ternyata cukup menakutkan, upaya apa saja yang akan kalian lakukan agar terhindar dari bahaya minuman keras



INSTRUMEN ASSESMEN AWAL – AKHIR - PROSES

Pilih YES atau NO pada pertanyaan pertanyaan berikut ini

1. Penasaran dengan rasanya minuman keras
2. Pernah Mencoba Minuman keras (YES / NO)
3. Tahu tempat beli Minuman keras (YES / NO)
4. Keluarga ada yang mengkonsumsi minuman keras (YES /NO)
5. Teman sekelas ada yang mengkonsumsi minuman keras (YES / NO)
6. Tahu Bahaya Minuman keras (YES / NO)
7. Pernah melihat teman mengkonsumsi minuman keras (YES / NO)
8. Pernah melihat Tetangga mengkonsumsi minuman keras (YES / NO)
9. Tahu kalau minuman keras di larang di Indonesia (YES / NO)
10. Pernah lihat orang menawarkan minuman keras di social media (YES / NO)

INSTRUMEN ASSESMEN AKHIR

Understanding

1. Ketika seseorang mengkonsumsi minuman keras, dampak apa yang mungkin dia alami, dan dampak negative apa bagi orang-orang disekitarnya.
2. Menurut pengamatan dan pengalamanmu, apa saja sih sebab-sebab orang mengkonsumsi Minuman keras.

Comfortable

3. Ketika ada teman yang meengkonsumsi Minuman keras sikap apa yang akan kamu tunjukan.
4. Ketika kamu diajak meengkonsumsi Minuman keras, sikap apa yang akan kamu tunjukan, jelaskan apa alasanmu.

Action

5. Buatlah program kampanye anti meMinuman keras, yang mungkin bisa dipraktikan di sekolah
.....

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI (menggunakan model CIPP : Contexts, Input, Process, Product)	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
A	Kesesuaian Program (Contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-asesmen, Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkembang kreatifitasnya			
	Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	Berkembangnya kemampuan berkolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

Setelah membahas tentang bahaya minuman keras, manfaat apa yang didapat !

Tindak Lanjut

Buatlah / cari konten tentang pentingnya mencegah bahaya minuman keras dalam bentuk poster, infografis, artikel, video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain mencegah bahaya minuman keras !

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 1
3	Waktu	2 pertemuan
4	Materi Layanan	Menjaga kesehatan mental (Mental Healt)
5	Bidang Bimbingan	Pribadi
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	c. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Ciri-ciri mental yang sehat & manfaat kesehatan mental), 2) Pengetahuan Aplikatif(Merancang Langkah-langkah menjaga kesehatan). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (memilih perilaku yang menunjang kesehatan mental) d. Relevansi dengan kehidupan nyata :
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajatan) Contoh C: Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, tangguh, dan disiplin.
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Ciri-ciri mental yang sehat b. Manfaat kesehatan mental c. Memilih perilaku yang menunjang Kesehatan mental d. Merancang Langkah-langkah menjaga Kesehatan
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan Konten digital Psikologi : kesehatan mental
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu Ciri-ciri mental yang sehat 2) Murid mampu memerinci Manfaat kesehatan mental b. Akomodasi (A) 3) Murid mampu Memilih perilaku yang menunjang Kesehatan mental c. Tindakan (P) 4) Murid mampu Merancang Langkah-langkah menjaga kesehatan
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Experiential learning 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi,peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Lembaga psikologi memberikan sosialisasi tentang cara menjaga kesehatan mental. c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D PENGALAMAN BELAJAR		
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran , menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan Mindfulness dengan Teknik pernapasan - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menggembirakan) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik kondisi Kesehatan mental remaja, dilanjutkan dengan memberi pertanyaan pemantik penting tidak menjaga Kesehatan mental .. (Mindfull: Refleksi awal)
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) - Murid mengamati video podcast tentang kesehatan mental, melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=X3biJXSU7rc - Tanya jawab tentang ciri-ciri mental sehat berdasarkan video, dilanjutkan curah pendapat tentang ciri mental sehat yang sudah dimiliki murid b. Observasi (Reflective Observation) - Murid mengamati video tentang manfaat mental sehat melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=1i9OktVsTWo - Dilanjutkan curah pendapat manfaat menjaga Kesehatan mental
	Mengapli-kasikan	c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization) - Murid membentuk klmpk boleh ber 3/4/5 setiap klmpk dibagikan lembar aktifitas - Murid diskusi kelompok membahas tentang Langkah2 menjaga Kesehatan mental - Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/infografis/mind mapp , charta dll - Guru memberi pendampingan lebih pada kelompok yg lamban mengerjakan tugas. PERTEMUAN 2 d. Rencana tindakan (Active Experimentation) - Murid mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran
	Merefleksi	- Murid saling memberi masukan terkait kelebihan-kekurangan dari presentasi klmpk - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid bermain game strip three (berhitung bergantian, dan setiap kelipatan 3 diganti kata "Dor") anak yang gagal mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu utk menunjukan perilaku yg menunjang kesehatan menta; - Guru mengajak murid merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Contexts , Input, Process, product
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya menjaga kesehatan mental

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang, 2026
Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

LATIHAN PERNAPASAN

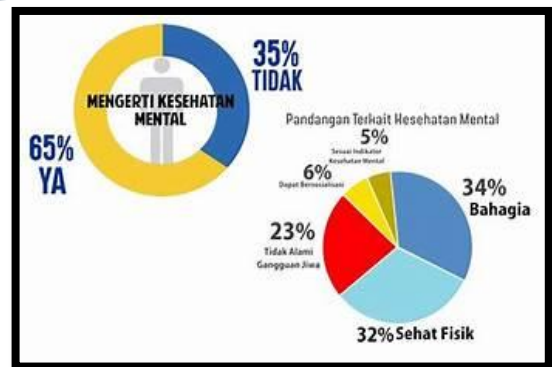
- Duduklah dengan nyaman di kursi, letakan ke 2 tangan di atas paha posisi tengkurap.
- Guru memutarakan instrumen musik yang lembut dan pelan
- Murid diajak menarik nafas Panjang lewat hidung dan menahan sampai hitungan 5, kemudian melepaskan pelan-pelan lewat mulut.
- Aktifitas diulangi beberapa kali.
- Setelah selesai lakukan tanya jawab tentang apa yang dirasakan murid

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Kesehatan mental adalah kesehatan yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang.

1. Dari infografis di samping menunjukkan bahwa 35 % remaja Indonesia tidak mengerti masalah kesehatan mental, Apakah hal ini perlu menjadi prioritas dalam pembinaan remaja, apa alasanya?
2. Melihat data tersebut pentingkah kita bagi remaja untuk selalu berusaha menjaga kesehatan mental agar apa?



B. Ciri-ciri Mental Sehat

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Berikut beberapa ciri-ciri mental yang sehat

1. Merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup
2. Bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan
3. Memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman
4. Melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat
5. Terlibat dalam kegiatan
6. Memiliki rasa pencapaian
7. Bisa bersantai dan tidur nyenyak
7. Merasa nyaman di komunitasnya

C. Manfaat menjaga Kesehatan mental

1. Menjaga Fokus dan Konsentrasi : Manfaat yang bisa Kita rasakan dengan mental yang sehat adalah daya konsentrasi dan fokus menjadi terarah serta tidak mudah lupa. Dengan fisik yang sehat, otomatis gerak syaraf jauh lebih baik.
2. Meningkatkan Mood : Mental sehat juga meningkatkan mood secara stabil. Hal ini tentu membuat Kita tidak mudah stres apalagi emosi.
3. Mengurangi Stres : Mengurangi tingkat stres. Kecenderungan remaja rentan mengalami stres, banyak faktor penyebabnya.
4. Memperbaiki Pola Tidur : Memiliki mental sehat juga bermanfaat pada pola tidur, Kita tidak akan mengalami gangguan tidur. Pikiran dan perasaan menjadi lega, tanpa beban.
5. Menjaga Organ Tubuh Sehat : Mental sehat dapat menjaga organ dalam tubuh menjadi normal, otak bekerja normal, jantung tidak mudah berdebar, peredaran darah bekerja dengan baik dan sebagainya.

6. Terhindari Dari Penyakit : Kesehatan mental juga mampu menghindari Kita dari penyakit, semua penyakit rentan terindikasi dari gejala mental.
7. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh : Kesehatan mental juga berdampak pada daya tahan tubuh seseorang. Tidak mudah sakit, pikiran tenang, dan kekebalan tubuh baik terhadap bakteri.

D. Kiat-kiat menjaga Kesehatan mental

Mental Health (*Kesehatan mental*) merupakan hal yang tidak boleh diabaikan dan harus dipelihara sebaik mungkin. Lakukan cara menjaga kesehatan mental yang telah dipaparkan berikut ini agar fisik, psikis, emosi, dan kehidupan social kita selalu dalam kondisi yang baik. penting bagi kamu untuk senantiasa menjaga kesehatan mental. Berikut ini adalah Langkah-langkah yang bisa diterapkan untuk menjaga kesehatan mental:

1. Hargai diri sendiri, misalnya dengan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
2. Usahakan untuk selalu melihat sisi positif dari suatu masalah.
3. Perlakukan dirimu seperti kamu memperlakukan orang lain yang kamu sayangi.
4. Temukan cara terbaik mengelola stres untuk diri sendiri, misalnya menulis buku harian, berjalan-jalan, dan berbincang.
5. Syukuri segala yang hal dimiliki agar dapat menerima dan mencintai diri sendiri.
6. Terapkan pola hidup yang sehat, seperti konsumsi makanan sehat, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup.
7. Kembangkan potensi yang kamu miliki atau coba hal-hal baru yang belum pernah dilakukan.
8. Pelihara hubungan yang baik dengan orang lain.
9. Lakukan hal-hal yang membuatmu bahagia.
10. Hindari sikap perfeksionis yang berlebihan.
11. Lakukan meditasi atau teknik mindfulness untuk memusatkan perhatian dan kesadaran.

MEDIA KARTU KUIS

Memilih Perilaku menjaga mental yang sehat

Memilih untuk memaafkan ATAU Mendendam pada teman	Memilih hormat pada orang tua ATAU Melawan Orang tua
Memilih untuk Bersama teman ATAU Menyendiri	Memilih untuk punya kegiatan bermanfaat ATAU Kegiatan negatif
Memilih untuk Tidur dan istirahat ATAU Begadang sampai larut malam tiap hari	Memilih untuk Berkarya yang positif ATAU Menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas Bersama teman
Memilih untuk nonton film lucu yang menghibur ATAU Menonton konten porno	Memilih untuk berkumpul dengan orang-orang yang berkegiatan positif ATAU Mengurung diri dikamar

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIVITAS

Bentuklah kelompok ber 3, ber 4 atau ber 5 kemudian cermati infografis dibawah ini dan diskusikan pertanyaan-pertanyaan.

Data di samping dikutip dari jakpat Apps(2022) , Coba diskusikan dalam kelompok pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Gen Z yang mengalami gangguan mental ada 59,1 % , kira-kira gejala apa yang nampak dari remaja yang mengalami gangguan mental berdasar pemahaman dan pengalamanmu?
2. Berapa persen Gen X, kaum mileniel dan Gen Z yang merasa mengalami gangguan mental ? menurutmu mengapa Gen z paling banyak ?
3. Dari survey di atas menunjukan bahwa remaja rawan mengalami ganngguan mental, kiat-kiat apa yang dapat kalaian lakukan agar terbebas dari gangguan mental



INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR – PROSES

Untuk mengetahui apakah diri kita sudah memiliki Kesehatan Mental atau belum, mari kita lakukan penilaian diri dengan mengisi tabel berikut.

No	Kesehatan Mental	YES	NO
1	Saya merasa selalu dalam keadaan baik-baik saja		
2	Saya merasa nyaman dengan kondisi keluarga		
3	Saya merasa nyaman dengan teman-teman baik di sekolah		
4	Saya senang berkegiatan Bersama dengan teman-teman		
5	Jika saya kesal atau kecewa saya bisa mengatasi sendiri		
6	Saya merasa memiliki keberhasilan dalam melakukan sesuatu walau tidak banyak.		
7	Saat ini saya sedang tertekan/terganggu oleh sikap orang lain		
8	Saat ini saya merasa marah / kecewa dengan orang lain		
9	Saya dapat tidur nyenyak setiap malam		
10	Saya istirahat, makan dan olah raga dengan tertib		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

1. Tulislah 3 ciri-ciri Mental yang sehat berdasarkan kondisimu atau pengalamanmu!

Comfortable

2. Tulislah 2 sikap yang masih menghambat dirimu untuk mengembangkan derajat Kesehatan Mental yang masih perlu diperbaiki

Action

3. Pilihlah Tindakan nyata untuk memelihara Kesehatan Mental yang akan kalian terapkan / praktikan

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaian Program (contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-asesmen, Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkurang masalahnya			
	Murid terentaskan masalahnya			
	Berkembangnya kemampuan berkomunikasi			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT**Refleksi**

Setelah membahas tentang menjaga Kesehatan mental, manfaat apa yang didapat

Tindal Lanjut

Buatl/ cari konten tentang pentingnya menjaga Kesehatan mental dalam bentuk poster, infografis, artikel, video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain menjaga Kesehatan mental

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 1
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Membiasakan Berfikir Positif
5	Bidang Bimbingan	Pribadi
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pngetahuan : 4) Pengetahuan Essensial (Ciri-ciri orang yang berfikir positif, Manfaat berfikir Positif), 5) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah membiasakan berfikir positif). 6) Pengetahuan Nilai dan Karakter (memilih perilaku berfikir positif) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : dalam kegiatan sehari-hari anak dihadapkan pada berbagai kejadian yang menimbulkan kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, tekanan dan sebagainya, sehingga anak perlu di bimbing untuk menghadapi itu semua dengan berfikir positif
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di perman), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajatrnan)
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Ciri-ciri orang yang berfikir positif b. Manfaat berfikir positif c. Memilih perilaku berfikir positif d. Merancang langkah-langkah membiasakan berfikir positif.
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan Konten digital Psikologi : Positive thinking
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu mengidentifikasi Ciri-ciri orang yang berfikir positif 2) Murid mampu memerinci Manfaat berfikir positif b. Akomodasi (A) 3) Memilih perilaku berfikir positi c. Tindakan (P) 4) Murid mampu Merancang langkah-langkah membiasakan berfikir positif.
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Experiential learning 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi,peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : psikolog mrmbrrikan penyuluhan tentang berfikir positif. c. Lingkungan Pembelajaran 4) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 5) Ruang virtual : Video dan website 6) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D	PENGALAMAN BELAJAR	
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran , menggembirakan)	
		a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid c. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . d. Guru menyampaikan tujuan layanan e. Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal f. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan g. Latihan Mindfulness dengan game konsentrasi tebak gambar h. Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menggembirakan)) a. Apersepsi : Guru menayangkan infografis tentang berfikir positif dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar penting tidak membiasakan berfikir positif..
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) 1) Murid mrngamati video tentang ciri berfikir positif melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=PqaXArrYsc8 2) Tanya jawab tentang ciri-ciri orang yang berfikir positif 3) Curah pendapat tentang ciri-ciri berfikir positif yang sudah dimiliki b. Observasi (Reflective Observation) 3) Murid mengamati video tentang manfaat berfikir positif melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=2q84DI4z75E 4) Curah pendapat tentang manfaat berfikir positif ""
	Mengapli- kasikan	c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization) 1) Murid membentuk kelompok ber 3/4/5 setiap kelompok dibagikan lembar aktifitas 2) Murid mencari sumber belajar dengan searching ke website, social media atau aplikasi AI, serta modul/buku sebagai bahan menjawab tugas kelompok 3) Murid diskusi klmpk ttg langkah2 membiasakan berfikir positif yg akan dipraktikan 4) Murid membuat bahan tayang dalam bentuk PPT/Canva/infografis/mind mapp. dll 5) Guru memberi pendampingan lebih pada klmpk yang lamban mengerjakan tugas. PERTEMUAN 2 d. Rencana tindakan (Active Experimentation) 1) Murid mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran
	Merefleksi	2) Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok 3) Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok 4) Murid bermain game strip three (berhitung bergantian, dan setiap kelipatan 3 diganti kata "Dor") anak yang gagal mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku ... 5) Guru mengajak murid Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		1. Murid menyimpulkan kegiatan bersama 2. Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang 3. Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Contex, Input, Process, produk
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya membeiasakan berfikir positif.

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

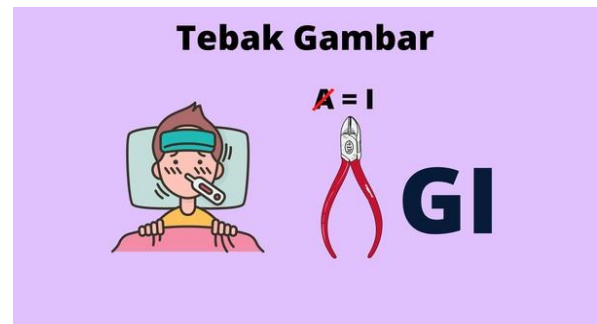
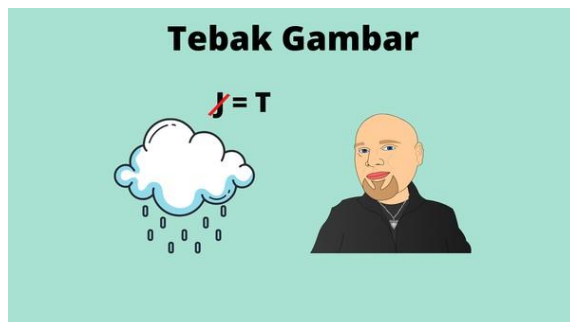
Aceh Tamiang, 2026
Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Untuk melatih focus di awal kegiatan layanan Tebaklah gambar berikut ini apa maknanya



MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Berpikir positif menurut Peale (1992), adalah cara seseorang beranjak mengatasi masalah dengan menekankan pada sisi positif dari kekuatan atau diri sendiri. Jawablah pertanyaan pemantik berikut berdasarkan infografis di samping

1. Dari 6 perilaku berfikir positif tersebut perilaku mana yang sudah menjadi kebiasaan ?
2. Menurutmu pentingkan kita selalu berfikir positif apa keuntungannya ?



B. Ciri-Ciri Orang yang Berfikir Positif

Pikiran positif biasanya membuat seseorang mampu bersikap lebih baik dan bijak dalam menentukan pilihan. Mereka pun cenderung lebih kuat menghadapi berbagai masalah di dalam hidupnya. Sikap ini kemudian akan meningkatkan kualitas hidup serta membuat mereka menjadi lebih sehat, baik secara fisik maupun mental. Berikut beberapa ciri orang yang berfikir positif

1. Selalu memiliki Harapan yang positif. Harapan yang positif ditunjukkan dengan perilaku lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari bayang kegagalan
2. Selalu melakukan Afirmasi diri. Afirmasi diri adalah memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat secara lebih positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.
3. Tidak mudah memberikan penilaian atau penghakiman pada orang lain. Orang yang berfikir positif tidak akan dengan mudah menilai atau menghakimi orang lain, melainkan akan melihat fakta-fakta dulu dan menilai orang berdasarkan fakta.
4. Mudah menerima kenyataan. Orang yang berfikir positif akan mudah menerima kenyataan walau kenyataan tidak sesuai harapan, dia akan mudah menerima kekecewaan.
5. Memiliki pikiran terbuka tentang ide baru. Orang yang berfikir positif akan mudah menerima usul terutama jika usul atau masukan tersebut benar-benar bagus.

C. Manfaat Positif Thinking

Saat terbiasa berpikir positif, kita akan lebih fokus untuk melihat kebaikan dalam situasi apa pun. Pikiran positif akan membuat lebih bersemangat menghadapi masalah karena percaya akan memperoleh hasil yang terbaik. Berikut beberapa manfaat dari kebiasaan berfikir positif.

1. Lebih mudah dalam mendatangkan kebahagiaan
2. Hidup menjadi lebih termotivasi
3. Membantu terbentuknya Kesehatan mental dan fisik yang baik
4. Membantu Hubungan Yang Baik dengan orang-orang sekitar
5. Membantu Mengatasi Stres.
6. Membuat Kita Menjadi Lebih Fokus dan Konsentrasi.
7. Membantu Kita Menjadi Lebih Sukses dalam Hidup.

D. Langkah-Langkah Mengembangkan cara berfikir positif

Langkah mengembangkan cara berpikir positif dapat disimak pada pemaparan berikut

1. Bergaul Dengan Orang Positif. Bertemanlah dengan orang-orang yang memiliki aktifitas positif dan luangkan waktu dengan teman dan anggota keluarga yang memiliki sifat positif maka akan tertular sifat positif itu.
2. Belajar Memikul Tanggung Jawab. Menerima tanggung jawab dapat membantu kita belajar dari kesalahan dan mencegah menyalahkan orang lain. Sikap seperti ini akan menumbuhkan cara berpikir positif
3. Berkontribusi Pada Lingkungan dimanapun berada. .Sekecil apapun yang kita lakukan pasti memberikan dampak positif bagi lingkungan dan orang lain, bukan seberapa banyak yang dapat kita berikan, tapi seberapa besar pengaruh positif yang kita tularkan pada lingkungan
4. Biasakan Membantu orang lain suka membantu orang lain akan menumbuhkan cara berpikir positif yang akan mengubah hidup. Karena ketika memutuskan untuk membantu sesama sesungguhnya kita telah membantu diri sendiri.
5. Kenali dan Ubah Pikiran Negatif. Kita tidak akan sukses meningkatkan cara berpikir positif jika masih diliputi oleh pikiran negatif
6. Beri Pujian Kepada Orang Lain. Jangan pernah gengsi dan malu untuk memuji orang yang lebih baik kebiasaan . Ini akan membantu mempermudah melihat sisi baik dalam diri seseorang sehingga membuat selalu berpikir positif dan jauh dari prasangka.

MEDIA KARTU KUIS

Berikut ini disajikan permainan kartu "True or false" untuk membantu kita memilih perilaku berfikir positif silahkan diberi tanggapan benar atau salah dan berikan alasannya :

Kalau teman mendapat kesuksesan saya merasa iri BENAR ATAU SALAH Berikan alasannya	Kalau teman mendapatkan tugas penting di sekolah saya akan mengejeknya BENAR ATAU SALAH Berikan alasannya
Kalau teman saya melakukan kesalahan saya akan dengan mudah memaafkan BENAR ATAU SALAH Berikan alasannya	Kalau teman kelihatan sedih saya akan menghiburnya BENAR ATAU SALAH Berikan alasannya
Kalau saya kecewa terhadap orang lain saya akan marah-marah BENAR ATAU SALAH Berikan alasannya	Kalau saya bersalah pada orang lain saya akan minta maaf BENAR ATAU SALAH Berikan alasannya

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIVITAS

Bentuklah kelompok boleh ber 3 / 4/5 kemudian Simak hasil penelitian dari dewinta (2019) yang meneliti tentang tingkat berfikir positif dari mahasiswa internasional di Yogyakarta. Hasilnya dapat dilihat pada tabel di samping ini ! Indikator berfikir positif dalam penelitian tersebut adalah : 1) harapan yang positif, 2)afirmasi diri, 3) pernyataan yang tidak menilai dan 4) penyesuaian diri yang realistis dari tabel tersebut diakusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Kecenderungan Tingkat Kemampuan Berpikir Positif

Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
Tinggi	41	82%
Sedang	9	18%
Rendah	0	0

1. Berapa jumlah mahasiswa internasional yang memiliki kecenderungan berfikir positif, dengan melihat indikator penelitian Bagaimana ciri-ciri mereka ?
2. Bagaimana Kesimpulan yang tepat dari data penelitian tersebut ?
3. Apa Langkah yang dapat kalian tiru agar kalian juga memiliki kecenderungan berfikir positif yg tinggi?

INSTRUMEN ASSESMEN AWAL – AKHIR – PROSES

Berfikir positif itu mudah dipraktikan, dan mengasyikan, disamping itu banyak manfaat yang diperoleh, berikut ini rubrik penilaian diri untuk mengukur berfikir positif , berilah tanda cek (**V**) pada kolom :

SL : Jika kalian selalu mengerjakan kegiatan tersebut

SR : Jika sering melakukan kegiatan tersebut

JR : Jika jarang melakukan kegiatan tersebut

TP : Jika tidak pernah melakukan kegiatan tersebut

No	Perilaku Berfikir positif	SL	SR	JR	TP
1	Selalu mengucapkan maaf dan terima kasih pada orang lain				
2	Ketemu orang yang sudah dikenal selalu tersenyum dan menyapa				
3	Tidak menghakimi orang lain				
4	Memafkan jika orang lain bersalah				
5	Memberi pertolongan pada orang yang membutuhkan				
6	Tidak memusuhi orang				
7	Cepat beradaptasi dengan peraturan disuatu tempat				
8	Tidak mencari kesalahan orang lain				

INSTRUMEN ASSESMEN AKHIR

Understanding

3. Apakah kalian juga sering berfikir positif, ciri-ciri apa yang menunjukkan bahwa kalian adalah orang yang berfikir positif ? : -----
4. Manfaat apa yang kalian dapatkan jika bisa berfikir positif sepanjang waktu ?

Comfortable

5. Jika kalian diminta menilai kecenderungan berfikir positif kalian ada di posisi mana ?
 - a. Selalu berfikir positif sepanjang waktu
 - b. Lebih sering berfikir positif
 - c. Kadang-kadang berfikir positif
 - d. Tidak pernah berfikir positif, jadi selalu berfikir negatif

Action

Carilah figure tokoh idolamu, kemudian telaah perilaku mana yang menunjukkan dia berfikir positif, selanjutnya tulislah cara berfikir positifnya yang akan kalian tiru .

INSTRUMEN ASSESMEN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI (menggunakan model CIPP : Contexts, Input, Process, Product)	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
A	Kesesuaian Program (contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkurang masalahnya			
	Murid terentaskan masalahnya			
	Berkembangnya kemampuan berkomunikasi			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

Manfaat apa yang kalian dapat setelah membahas cara-cara berfikir positif ?

Tindak Lanjut

Buatlah konten tentang pentingnya berfikir positif dalam bentuk poster, infografis, artikel, video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain selalu positive thinking !

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Mengatasi kejenuhan Belajar
5	Bidang Bimbingan	Belajar
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (ciri-ciri kejenuhan belajar, penyebab kejenuhan belajar), 2) Pengetahuan Aplikatif (). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter () b. Relevansi dengan kehidupan nyata :
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Klaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran)
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Ciri-ciri kejenuhan belajar b. Penyebab kejenuhan belajar c. Menolak perilaku jenuh belajar d. Langkah-langkah mengatasi kejenuhan belajar
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital Psikologi : psikologi Belajar
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu Mengemukakan ciri-ciri kejenuhan belajar 2) Murid mampu Memerinci Penyebab kejenuhan belajar b. Akomodasi (A) 3) Murid mampu Menolak perilaku jenuh belajar c. Tindakan (P) 4) Murid mampu Merancang langkah-langkah mengatasi kejenuhan belajar
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : <i>Problem Based Learning (PBL)</i> 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : lembaga psikologi , menyampaikan hasil test psikologi terkait tips-tips belajar berdasarkan hasil test psikologi c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital : Website, video dan sosial media
D PENGALAMAN BELAJAR		
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, mengembirakan)	
		a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa

		b. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid c. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . d. Guru menyampaikan tujuan layanan e. Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal f. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan g. Latihan mainfullness dengan Teknik body scan (Langkah-langkah terlampir) h. Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i> / permainan (menyenangkan/ Joyfull) i. Apersepsi : Guru menayangkan data statistik hasil penelitian tentang kejenuhan belajar, dilanjutkan penting tidak mengatasi kejenuhan belajar. (Mindfull: Refleksi awal)
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Orientasi murid pada masalah; 1) Murid mengamati video tentang ciri-ciri kejenuhan belajar melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=mRXrDxrv9ew 2) Tanya jawab tentang ciri-ciri kejenuhan belajar 3) Curah pendapat tentang ciri-ciri kejenuhan belajar yang pernah dialami, sehingga menjadi masalah dalam menyelesaikan tugas-tugas belajarnya b. Mengorganisasikan murid untuk belajar; 1) Murid membentuk kelompok boleh ber3/4/5 2) Tiap kelompok searching melalui website, social media, aplikasi tentang penyebab kejenuhan belajar 3) Curah pendapat melalui perwakilan kelompok tentang penyebab kejenuhan belajar
	Mengaplikasikan	c. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; 1) Murid dibagikan lembar aktifitas dalam bentuk tugas kelompok, guru memberikan informasi cara mengerjakan tugas kelompok 2) Murid mendiskusikan Langkah-langkah mengatasi kejenuhan belajar d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya 1) Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/Infografis, Mind map, poster dll 2) Guru memberi pendampingan pada kelompok yang lamban dalam kerja kelompok PERTEMUAN 2 3) Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	e. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah • Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok lain. • Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok • Murid snowball throwing, anak yang dapat lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku menolak kejenuhan belajar • Guru mengajak murid Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna)	
		1. Murid menyimpulkan kegiatan bersama 2. Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang 3. Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Contexts, Input, process, product.
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya mengatasi kejenuhan belajar.

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang, 2026
Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULLNES

LATIHAN BODY SCAN

- Guru memutar musik instrumen yang lembut, jika memungkinkan ruang dibuat sejuk misal menyalakan kipas atau AC

INTRUKSI YG DILAKUKAN GURU

- Duduklah dengan nyaman, tangan diatas paha, jangan membebani tubuh dengan apapun.
- Coba rasakan apa yang ada di kaki, jika kaki kurang nyaman Gerak-gerakanlah agar terasa nyaman. .
- Coba rasakan posisi duduk, apakah sudah nyaman, jika belum bergeserlah sampai merasa nyaman,
- Coba rasakan apa yang ada di dada, bernapaslah seaneak mungkin, sampai merasa lega
- Coba rasakan apa yang ada di leher dan dikepala, jika kurang nyaman gerakan kepala atau pijil bagian yang tidak nyaman sampai mendapatkan kenyamanan
- Setelah selesai lakukan tanya jawab tentang apa yang dirasakan murid

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Penelitian Puspita & Dyah (2022). Survey Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 1 WARU. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Waru berada pada kategori Sangat Tinggi memiliki nilai prosentase 13%, Tinggi dengan nilai prosentase 46%, sedangkan kategori rendah memiliki nilai prosentase 14% dan yang terakhir sangat rendah memiliki nilai prosentase 14%. Secara terperinci aspek yang memiliki nilai prosentase tertinggi adalah aspek emosional dengan nilai prosentase 57,05%, aspek fisik memiliki nilai prosentase 39%, aspek kognitif memiliki nilai prosentase 34,45% sedangkan aspek motivasi memiliki nilai prosentase 35,25%..

1. Dari kasus penelitian di atas menunjukan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa SMP pada kategori sangat tinggi ada 13 % dan kategori tinggi 46% , menurut kalian penting atau tidak masalah kejenuhan belajar untuk kita atasi ?
2. Apa dampaknya Ketika masalah kejenuhan belajar ini tidak diatasi ?

B. Ciri-ciri kejenuhan Belajar

Apakah kalian pernah mengalami kejenuhan belajar, apa yang dirasakan saat kita mengalami kejenuhan belajar, yang jelas belajar menjadi tidak bersemangat , Berikut beberapa ciri kejenuhan belajar :

1. **Turunnya motivasi belajar.** menjadi malas, kehilangan semangat dan tujuan belajar dan tidak terdorong untuk melakukan aktivitas belajar.
2. **Sulit berkonsentrasi.** sulit terfokus atau memutuskan perhatian, mudah teralih dan suka melamun.
3. **Berkurangnya energi,** merasa lemah, cepat lelah. Siswa cepat merasa capek dan seperti terkuras tenaganya.
4. **Meningkatnya kesalahan.** banyak melakukan kesalahan dalam mengerjakan sesuatu, terutama yang berhubungan dengan belajarnya.
5. **Kurang koordinasi.** tidak dapat mengatur waktu dengan baik untuk berbagai kegiatan sehari-hari.
6. **Daya tangkap berkurang.** menjadi lambat dalam menangkap materi pelajaran, mengalami kesulitan dalam menangkap materi secara menyeluruh, materi hanya dimengerti bagian per-bagian.
7. **Tegang.** tidak dapat merasa tenang atau santai dalam melakukan aktivitas belajar.
8. **Mudah marah, sensitif.** menjadi mudah marah dan tersinggung oleh gangguan kecil sekalipun, khususnya pada saat belajar.

C. Penyebab Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar atau learning plateu adalah kondisi emosional yang terjadi pada seseorang ketika merasa lelah, lesu atau bosan akibat meningkatnya tuntutan belajar sehingga kurang bergairah, kurang antusias atau tidak mempunyai ketertarikan dalam melakukan aktivitas belajar. Faktor yang

dianggap mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya kejenuhan belajar, antara lain yaitu sebagai berikut:

1. Kesibukan monoton

Kemonotonan sering kali merupakan salah satu sebab kebosanan. Melakukan hal yang sama secara berulang-ulang tanpa beberapa perubahan juga dapat membuat jenuh. Sebab paling umum di balik timbulnya rasa jenuh adalah kesibukan yg monoton. Seseorang yang mengerjakan sesuatu berulang, dengan proses yang sama, suasana yang sama, hasil yang sama, dalam kurun waktu yg lama.

2. Terlalu lama belajar tanpa atau kurang istirahat

Apabila seseorang terlalu lama belajar tanpa istirahat, maka dengan sendirinya kelelahan akan bertambah sehingga siswa tidak dapat menerima pelajaran dengan baik. Selain menimbulkan rasa kelelahan, juga dapat menimbulkan rasa kebosanan. Kondisi seperti ini dapat juga terjadi sebaliknya, yaitu rasa bosan yang mengakibatkan kelelahan. Pada siang hari kelelahan mulai memuncak sehingga perlu menyediakan waktu istirahat sebelum memulai belajar. Dengan istirahat tersebut diharapkan mereka akan belajar kembali dengan keadaan yang lebih segar.

3. Belajar secara rutin tanpa variasi

Sering kali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah-ubah. Siswa yang dalam sepertiga waktunya sudah disita untuk belajar di dalam gedung sekolah dan aktivitas yang diberikan pun sifatnya monoton tanpa variasi, maka lama-kelamaan akan menimbulkan rasa kebosanan.

4. Lingkungan belajar yang buruk

Ruang kelas yang gelap dan tidak cukup ventilasi, suasana yang ramai dan tidak tenang dan sebagainya, akan berpotensi menimbulkan keletihan dan kebosanan dalam belajar. Selain itu belajar hanya di tempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi kondisi ruang yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.

5. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah

Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berpikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.

6. Kegagalan beruntun

Penyebab lain kejenuhan adalah kegagalan yang beruntun. Seseorang siswa yang pernah mengalami kegagalan dalam meraih prestasi di sekolah padahal ia telah belajar dan berusaha tetapi tetap gagal. Maka siswa tersebut pasti akan mengalami kejenuhan dalam belajar.

7. Kurangnya penghargaan

Sebab lain yang memicu kejenuhan adalah penghargaan kecil terhadap prestasi dan pengorbanan yang telah dilakukan. Di dunia belajar, betapa banyak kita saksikan pelajar-pelajar yang kecewa terhadap guru atau lembaga penyelenggara pendidikan

8. Ketegangan berkepanjangan

Sebab selanjutnya yang menimbulkan kejenuhan adalah ketegangan yang berkepanjangan, ketegangan dalam hidup kadang perlu, setidaknya agar hidup ini tidak terasa datar atau monoton. Tetapi ketegangan yang terus menerus bisa menimbulkan kejenuhan besar.

9. Perlakuan buruk

Sebab lain yang kerap kali menimbulkan kejenuhan adalah perlakuan buruk. Hal tersebut juga bisa terjadi pada siswa yang mendapat perlakuan buruk dari gurunya pada salah satu bidang studi, tentunya siswa tersebut akan merasa jenuh, bosan, dan malas terhadap mata pelajaran itu.

10. Lemah minat terhadap mata pelajaran

Kejenuhan juga akan muncul ketika seseorang menekuni yang tidak diinginkan. Demikian pula dengan siswa yang sejak awal tidak menyukai atau tidak minat pada mata pelajaran tertentu ia akan selalu merasa jenuh dan bosan terhadap mata pelajaran tersebut.

D. Langkah-Langkah Mengatasi Kejenuhan Belajar

Beberapa Langkah yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar, antara lain :

1. **Belajar dengan cara atau metode yang bervariasi.** Belajar dengan metode yang monoton akan menyebabkan kejenuhan dalam belajar, untuk itu kita di tuntut untuk menggunakan metode yang bervariasi agar tidak bosan, seperti tanya jawab, latihan soal, kuis, game.
2. **Perubahan suasana di ruangan belajar.** Mengadakan perubahan suasana dikelas maupun di rumah seperti letak meja, kursi, papan tulis, kipas angin supaya nyaman.
3. **Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan.** Belajar adalah salah satu kegiatan mental yang sangat melelahkan dan sangat menyita banyak energi, kelelahan yang berlarut-larut akan mengakibatkan kejenuhan, untuk itu perlu adanya hiburan seperti nonton video lucu, senam ringan, main game sesaat di sela-sela belajar..
4. **Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.** Ketegangan mental akan membuat aktivitas belajar akan berat dan melelahkan dan berujung pada kejenuhan belajar. Ketegangan mental dapat dihindari dengan belajar yang rileks dan bebas dari ketegangan.
5. **Cari manfaat dari belajar yang dilakukan.** Dengan belajar kita bisa memperoleh ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman hidup, kesadaran ini akan menambah semangat.
6. **Lakukan belajar dengan perasaan senang dan kreatif.** Suatu pekerjaan yang dilakukan dengan perasaan senang akan menimbulkan semangat. Begitu juga dengan kegiatan belajar, apabila merasa senang, kita akan merasa bergairah dan bersemangat.
7. **Pandang guru dari segi positifnya.** Guru sebagai manusia biasa tidak lepas dari segala kelebihan dan kekurangan. Setiap bertemu dengan guru, kita bisa diskusi, bertukar pendapat informasi untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan.
8. **Anggaplah belajar itu sebagai kebutuhan yang mendesak.** Belajar jangan sampai hanya untuk menggugurkan kewajiban. Artinya, belajar harus menjadi kebutuhan. Kalau belajar itu sebagai suatu kebutuhan, peserta didik akan berusaha untuk belajar dengan giat.
9. **Lakukan diskusi kelompok.** Untuk menambah gairah belajar, peserta didik bisa mengajak teman-teman untuk melakukan kegiatan belajar bersama. Melalui diskusi kelompok atau belajar bersama, peserta didik bisa tukar pendapat, pengalaman, dan informasi di antara teman.

MEDIA KARTU KUIS

Untuk menolak perilaku kejenuhan belajar mari ber main kuis “YES or NO”

KUIS KEJENUHAN BELAJAR Kalau kita terus menerus merasa jenuh belajar itu tandanya kita harus mencoba istirahat dan rileks YES OR NO Berikan penjelasan	KUIS KEJENUHAN BELAJAR Walau saya jenuh untuk belajar, saya coba tetap belajar dengan berbagai cara YES OR NO Berikan penjelasan
KUIS KEJENUHAN BELAJAR Kalau kita jenuh belajar sendiri, kita dapat mengajak teman untuk belajar bersama YES OR NO Berikan penjelasan	KUIS KEJENUHAN BELAJAR Kalau kita jenuh belajar kita perlu selingan seperti mendengarkan lagu, senam sebentar, atau makan minum yang berenergi YES OR NO Berikan penjelasan

KUIS KEJENUHAN BELAJAR	KUIS KEJENUHAN BELAJAR
Kalau kita jenuh belajar kita dapat istirahat sejenak, baru melanjutkan belajar YES OR NO Berikan penjelasan	Kalau kita jenuh belajar kita dapat mengatasi dengan metode dan media belajar yang menyenangkan seperti video atau belajar sambil bermain YES OR NO Berikan penjelasan
KUIS KEJENUHAN BELAJAR	KUIS KEJENUHAN BELAJAR
Kita jenuh belajar bisa jadi karena cara belajar kita monoton YES OR NO Berikan penjelasan .	Kita jenuh belajar bisa jadi karena kita tidak punya target YES OR NO Berikan penjelasan

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Penelitian dilakukan oleh Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014) pada siswa SMA kelas XI di Kota Yogyakarta menemukan bahwa secara keseluruhan ada 93,08% siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami kejenuhan (burnout) belajar dan 6,02% siswa tidak mengalami kejenuhan (burnout) belajar. Adapun strategi coping yang dilakukan oleh siswa SMA di Kota Yogyakarta dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya yaitu 53% siswa lebih cenderung melakukan strategi coping negatif dan 47% siswa melakukan strategi coping positif untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya. (Coping : cara yang digunakan untuk mengatasi masalah / stress)

1. Dari data penelitian di atas berapa persen siswa yang mengalami kejenuhan belajar, menurut kalian banyak atau tidak, perlu di atasi atau tidak apa alasannya ?
2. Data di atas juga menggambarkan bahwa 53 % siswa melakukan strategi coping secara negatif dan 47 % melakukan strategi coping secara positif, coba diskusikan dan searching contoh-contoh strategi coping yang positif dan negatif dalam mengatasi kejenuhan belajar itu seperti apa
3. Jika kalian menjadi salah satu orang yang mengalami kejenuhan belajar seperti dalam penelitian tersebut, langkah apa yang akan kalian lakukan untuk mengatasinya ?

INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR – PROSES

A. Asesmen Awal

Untuk membedakan perilaku yang menunjukkan adanya Kejenuhan belajar dan tidak isilah pertanyaan berikut dengan jawaban “Ya a tau tidak”

No	Pernyataan / Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Saya sering tiba-tiba malas belajar		
2.	Saya sering sulit konsentrasi		
3.	Saya kadang-kadang susah menangkap penjelasan guru		
4.	Saya sulit mengerjakan tugas/PR		
5.	Saya kurang istirahat jadi lamban dalam belajar		
6.	Saya sering merasa tegang atau khawatir saat ada ulangan / ujian		
7.	Saya sering merasa Lelah/letih/kehilangan energi saat ingin belajar		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

1. Coba berikan contoh perilaku yang menunjukkan adanya Kejenuhan belajar minimal 3
2. Apa saja penyebab Kejenuhan belajar yang sering kita alami

Comfortable

No	Pernyataan	Ya / Tidak	
		Ya	Tidak
1	Walau saya jenuh untuk belajar, saya coba tetap belajar dengan berbagai cara		
2	Kalau kita jenuh belajar sendiri, kita dapat mengajak teman untuk belajar bersama		
3	Kalau kita jenuh belajar kita perlu selingan seperti mendengarkan lagu, senam sebentar, atau makan minum yang berenergi		
4	Kalau kita jenuh belajar kita dapat istirahat sejenak, baru melanjutkan belajar		
5	Kalau kita jenuh belajar kita dapat mengatasi dengan metode dan media belajar yang menyenangkan seperti video atau belajar sambil bermain		

Action

Tulis dan praktikan Langkah-langkah apa yang akan kita lakukan untuk MengatasiKejenuhan belajarmu

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaian Program (Contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkurang masalahnya			
	Murid terentaskan masalahnya			
	Berkembangnya kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

- Setelah membahas tentang kejenuhan belajar, Manfaat apa yang didapat ?

Tindak Lanjut

- Buatlah Konten Tentang Pentingnya Mengatasi Kejenuhan Belajar dalam Bentuk Poster, Infografis, Artikel, ideo dan Sebagainya Lalu Unggah Ke Social Mediamu Untuk Mengajak Remaja Lain Tertarik Mengatasi Kejenuhan Belajar

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Mengatasi Masalah manajemen Waktu Belajar
5	Bidang Bimbingan	Belajar
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	c. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (masalah manajemen waktu belajar, serta manfaatnya), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah mengatasi manajemen waktu Belajar). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (memilih perilaku manajemen waktu yang baik) d. Relevansi dengan kehidupan nyata: Dalam menjalani peran sehari-hari murid dihadapkan pada tugas yang banyak , sehingga perlu dibimbing agar tetap memperhatikan manajemen waktu belajarnya
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran). Contoh CL : Murid mampu menentukan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar seperti menentukan sesuatu secara mandiri, memecahkan masalah, dan mengambil
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Masalah-masalah manajemen waktu belajar b. Manfaat manajemen waktu belajar c. Memilih perilaku manajemen waktu yang baik d. Langkah-langkah mengatasi manajemen waktu belajar.
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital Psikologi : Psikologi Belajar
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid Mengidentifikasi masalah-masalah manajemen waktu belajar yang dihadapi 2) Memerinci manfaat manajemen waktu yang baik. b. Akomodasi (A) 3) ..memilih manajemen waktu yang baik c. Tindakan (P) 4) Murid mampu menentukan langkah-langkah mengatasi masalah manajemen waktu.
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : <i>Problem Based Learning (PBL)</i> 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Orang tua untuk mengontrol manajemen waktu di rumah. c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D		PENGALAMAN BELAJAR
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran. - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan mindfulness dengan menggambar beberapa bangun dan menangkap maknanya (Langkah-langkah terlampir) - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menyenangkan/ Joyfull) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik ttg manajemen waktu dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar penting tdk memiliki manajemen waktu yg baik.
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Orientasi murid pada masalah; - Murid mengamati video tentang manajemen waktu melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=P-CS6RVU7ic&t=772s - Tanya jawab tentang masalah2 yg mengganggu manajemen waktu yg pernah dialami b. Mengorganisasikan murid untuk belajar; - Murid mrmbrntuk kelompok boleh ber 3/4/5 - Setiap kelompok searching ke website, social media. Al tentang manfaat m. waktu - Curah pendapat manfaat manajemen waktu melalui perwakilan kelompok
	Mengapli- kasikan	c. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; - Tiap kelompok dibagi lembar kerja / Lembar aktifitas - Murid diskusi kelompok membahas Langkah2 mengatasi masalah menejemen waktu d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya - Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/Infografis, Mind map, poster dll dari hasil diskusi - Guru memberi pendampingan pada kelompok yang lamban dalam kerja kelompok PERTEMUAN 2 - Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	e. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah - Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok lain. - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid snowball throwing, anak yang dapat lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku memilih manajemen waktu yang baik - Guru mengajak murid Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Contexts, Input, Process, Product
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang, 2026

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Memaknai Delapan profil Lulusan

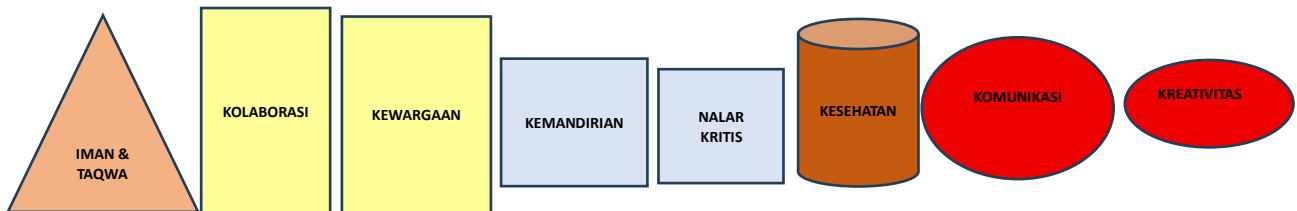
ikuti intruksi berikut ini :

1. Siapkan 1 lembar kertas kosong dan pulpen atau spidol kecil.
2. Gambarlah segitiga dan isi di dalamnya tulisan Iman dan Tawq
3. Gambarlah persegi panjang dan tulis didalamnya kolaborasi
4. Gambar lagi persigi Panjang dengan ukuran berbeda dan tulis di dalamnya kewargaan
5. Gambar bujur sangkar dan tulis di dalamnya kemandirian
6. Gambar lagi bujur sangkat dan tulis di dalmnya bernalar kritis
7. Gambar silinder/tabung dan tulis didalamnya komunikasi
8. Gambar lingkaran dan tulis di dalamnya Kesehatan
9. Gambar lingkaran lebih kecil dan tulis didalamnya kreatifitas

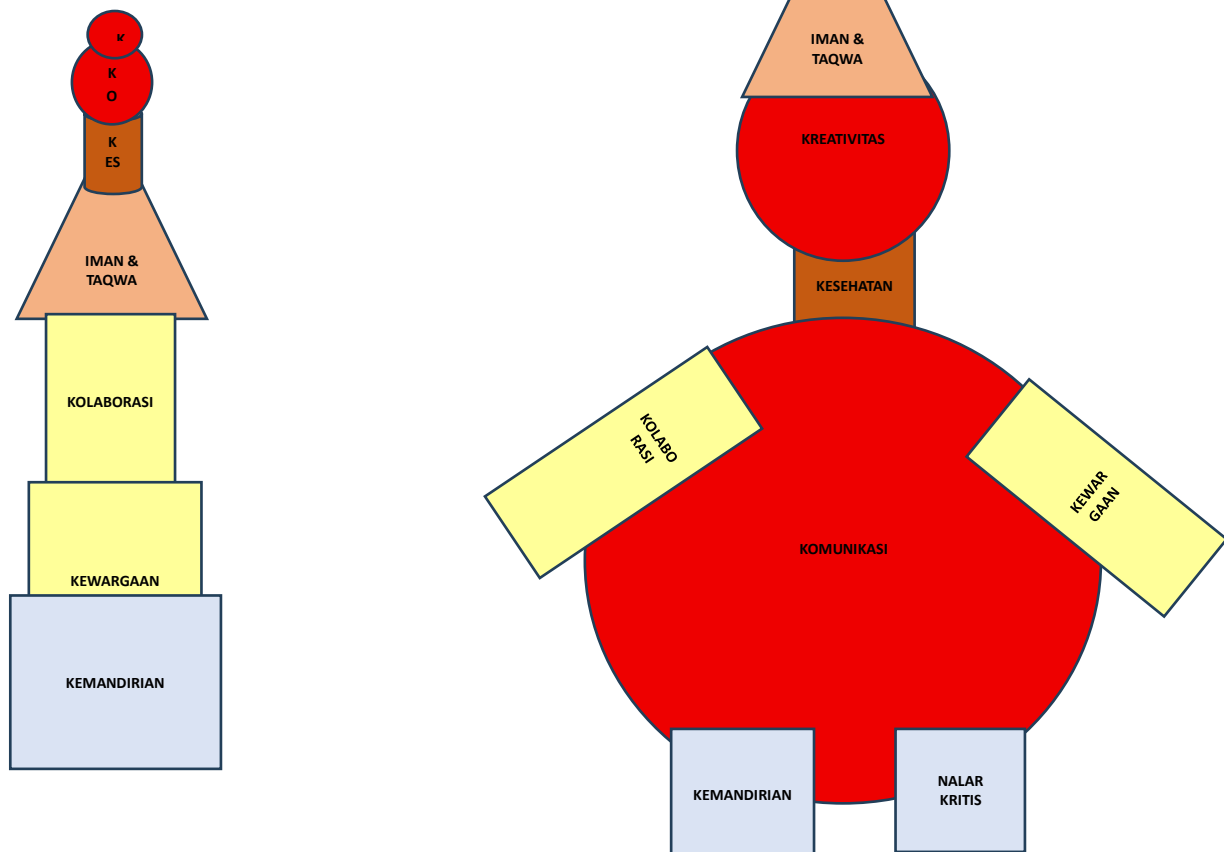
Kesimpulan dari gambar ini :

1. Jika anak menggambar bangun secara terpisah maka anak tersebut belum mampu memaknai 8 profil lulusan dengan tepat.
2. Jika anak mampu menggambar bangun tersebut dan membentuk kesatuan bangun yang baru dan punya arti tertentu, maka anak dikatakan sudah cukup mampu memaknai 8 profil lulusan.

CONTOH GAMBAR YANG KURANG TEPAT



CONTOH GAMBAR YANG TEPAT



MATERI LAYANAN

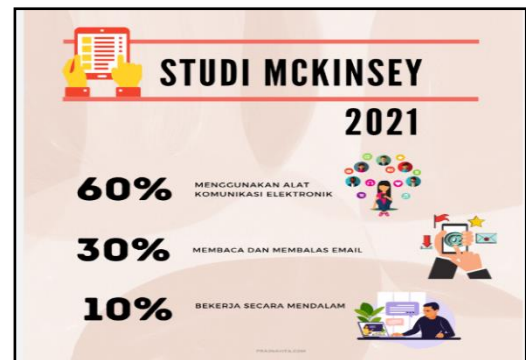
A. Apersepsi

Studi McKinsey (2021) menunjukkan bahwa para pekerja menghabiskan 60% waktunya dalam seminggu untuk menggunakan alat komunikasi elektronik, sedangkan 30% dipakai untuk membaca dan membalas email. Dengan begitu hanya terpakai 10% untuk bekerja secara mendalam.

Melihat hasil riset tersebut tentu riskan sekali, terutama untuk kalian yang berada dalam persaingan untuk memperoleh hasil belajar yang

lebih baik, terutama bagi pelajar yang bersaing untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi

1. Melihat studi dari McKinsey terlihat bahwa 60% waktu dari responden digunakan untuk untuk alat komunikasi (seperti Handphone) , apakah kalian juga demikian sehingga waktu belajarnya sangat berklurang ?
2. Apakah kalian pernah atau sering tidak mampu mengelola manajemen waktu yang baik , coba kapan dan apa dampaknya ?



B. Masalah-masalah manajemen waktu belajar

Perencanaan waktu bagi pelajar berhubungan dengan kemampuan mengelola kegiatan belajarnya dengan waktu yang maksimal. Sehingga dapat belajar secara mendalam dengan kemampuan penuh, menghindari gangguan, dan mendorong kemampuan kognitif mencapai maksimal. Manajemen waktu merupakan pekerjaan yang membutuhkan skill khusus (high leverage), namun sering diabaikan oleh para murid sehingga sering menimbulkan masalah. Masalah masalah yang sering muncul terkait waktu belajar sangat beragam dan sangat individual sekali, namun pada umumnya beberapa masalah memiliki kemiripan dengan penjelasan berikut ini :

1. Sering ditgur orang tua karena kebanyakan main dan mengabaikan belajar
2. Tidak disiplin dalam memanfaatkan waktu
3. Terlalu sibuk dengan berbagai kegiatan sehingga lupa belajar
4. Menunda belajar karena kesenangan lain
5. Terlalu santai sehingga kehilangan waktu berharga untuk belajar.
6. Tidak tahu mana kegiatan yang harus diprioritaskan
7. Terbujuk oleh teman untuk meninggalkan kegiatan yang lebih penting
8. Tidak menjadwal kegiatan secara rutin dan urut
9. Mencari-cari pembenaran atas kesalahan dalam manajemen waktu
10. Tidak segera berbenah ketika tahu bahwa sudah membuang buang waktu belajar
11. Membiarkan diri terus terjebak dalam manajemen waktu yang buruk
12. Tidak merasa bersalah atau menyesal telah membuang-buang waktu

C. Manfaat Manajemen waktu

Manajemen waktu menjadi salah satu keterampilan paling penting yang harus dimiliki oleh siswa. Dengan jadwal yang padat, tugas akademik, pekerjaan lain, dan kehidupan sosial yang aktif, mengatur waktu dengan baik menjadi kunci untuk tetap produktif dan terorganisir. Berikut beberapa manfaat memiliki manajemen waktu belajar yang baik

1. Meningkatkan efisiensi , produktivitas, dan tetap terorganisir di tengah-tengah kesibukan sebagai pelajar yang kadang banyak kegiatan seperti mengerjakan tugas, mengikuti ekstrakurikuler, mengikuti berbagai even di sekolah dan kegiatan bersosialisasi.
2. Membantu dalam belajar, mengerjakan tugas, dan pekerjaan yang lain secara efektif dan efisien, Sebagai kita diberi waktu untuk belajar secara mandiri. Selain kegiatan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah, juga memiliki kegiatan yang lain, seperti kegiatan organisasi. Oleh karena itu, harus memiliki tujuan yang ingin dicapai, sehingga dapat membuat skala prioritas. Usaha yang bisa kita lakukan untuk memiliki manajemen waktu yang efektif dan efisien yaitu dengan cara menghindari kebiasaan yang dapat menghabiskan waktu. Orang yang

memiliki manajemen waktu yang baik, maka tidak akan melakukan perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan karena memiliki skala prioritas dalam setiap pekerjaan yang dikerjakannya karena mampu menyeimbangkan antara waktu dan rencana suatu kegiatan dengan jadwal kegiatan yang sudah dibuat

2. Dapat terhindar dari depresi dan stres ketika mengerjakan tugas sekolah . Ketika sudah memiliki skala prioritas yang baik, maka kita akan mengetahui pekerjaan yang menjadi prioritas, sehingga tidak menimbun pekerjaan yang nantinya berakhir dengan tergesa-gesa dalam mengerjakannya dan akan merasa stres. Semakin baik suatu manajemen waktu , maka tingkat stres semakin rendah begitu pun sebaliknya. yang mengatur manajemen waktu dengan baik tidak akan merasa kekurangan waktu dalam mengerjakan suatu pekerjaan.
3. Menjadi pribadi yang lebih produktif. Manajemen waktu yang baik akan menghasilkan produktivitas yang baik dan manajemen waktu yang kurang baik akan menghasilkan produktivitas yang kurang baik pula. Semakin banyak waktu diluangkan untuk berkarya maka semakin tinggi produktifitas seseorang.
4. Memiliki keseimbangan antara belajar dan kegiatan lain, Orang yang manajemen waktu belajarnya bagus akan tetap dapat menyelesaikan tugas belajarnya dan juga dapat melakukan aktifitas lain seperti hoby dan kegiatan sosial sehingga dapat menjalani peran yang wajar tanpa banyak masalah.
5. Mengurangi timbulnya pertentangan dengan keluarga, guru dan pihak lain, Orang yang mampu memanajemen waktu belajarnya dengan baik dan memprioritaskan belajarnya akan terhindar dari maslah dengan orang tua, guru dan teman. Karena komitmen waktu yang dimiliki membuatnya lebih bertanggung jawab.

D. Langkah-Langkah Menerapkan Manajemen waktu belajar

Menerapkan manajemen waktu belajar, dapat memaksimalkan efektivitas belajar sehingga dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik. Ingatlah bahwa manajemen waktu belajar yang efektif membutuhkan latihan dan disiplin, namun dengan konsistensi dan kesabaran, kita akan melihat perbedaan yang besar dalam menggapai prestasi. berikut ini Langkah yang dapat di praktikan:

1. Identifikasi jam produktif Anda. Kenali kapan waktu paling produktif dalam sehari untuk belajar, apakah di pagi, siang, atau sore hari. Manfaatkan jam-jam tersebut untuk mengerjakan tugas paling penting dan menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi.
2. Buat Agenda Kegiatan Harian, Hal pertama yang dapat dilakukan adalah membuat daftar kegiatan harian. Cara ini juga akan membantu Kita membiasakan hidup disiplin dan kegiatan pun menjadi lebih terorganisir. Cantumkan juga jam setiap kegiatan dan berusaha untuk melakukannya sesuai dengan jadwal yang telah dibuat.
2. Buat Target Belajar untuk Jangka Pendek dan Jangka Panjang, Setelah jadwal kegiatan sudah teragendakan dengan baik, kini Kita harus menentukan target belajar dalam jangka pendek dan juga jangka panjang.
3. Buat Daftar Seluruh Materi yang Harus Dipelajari dalam kurun waktu tertentu. Membuat daftar mata pelajaran dan materi apa saja yang harus dikuasai dalam waktu tertentu akan membantu kita memanajemen waktu. .
4. Buat Prioritas, Kita juga harus membuat prioritas kegiatan belajar kita sehari-hari,. mana saja yang memerlukan waktu lebih lama dan mana yang hanya memerlukan waktu sebentar Hal ini akan membantu Kita untuk menguasai semua materi dengan tepat dan tanpa ada yang tertinggal.
5. Bagi Waktu Belajar Dalam Satu Minggu Sesuaikan durasi belajar dengan waktu luang yang ada di setiap harinya. Jika pada hari tertentu kita memiliki jeda yang lebih panjang, maka Kita dapat mengurangi durasi belajar pada hari yang hanya memiliki sedikit waktu luang.
6. Kelola Gangguan waktu belajar dengan Bijaksana, Identifikasi faktor-faktor yang dapat mengalihkan perhatian dalam belajar , seperti ponsel atau media sosial. Matikan notifikasi yang tidak penting dan hindari godaan untuk memeriksa pesan atau media sosial selama sesi belajar

MEDIA KARTU KUIS

Untuk memilih manajemen waktu yang baik mari kita praktikan dengan bermain kuis

KARTU KUIZ MANAGEMEN WAKTU Saya akan mengatur waktu belajar saya ATAU Saya tetap banyak bermain	KARTU KUIZ MANAGEMEN WAKTU Saya akan mengutamakan tugas / PR dari sekolah ATAU Saya tetap akan banyak bermain gadget	KARTU KUIZ MANAGEMEN WAKTU Saya akan membuat jadwal belajar di rumah yg rutin ATAU Saya memilih nongkrong dengan teman
KARTU KUIZ MANAGEMEN WAKTU Saya akan mengutamakan peningkatan prestasi ATAU Saya akan lebih banyak cari follower di sosmed	KARTU KUIZ MANAGEMEN WAKTU Saya akan berkomitmen pada pelajaran ATAU Saya akan berkomitmen pada pacar saya	KARTU KUIZ MANAGEMEN WAKTU Saya akan mengikuti arahan guru dalam belajar atau ATAU Saya akan mengikuti ajakan teman untuk main
KARTU KUIZ MANAGEMEN WAKTU Saya akan mendahulukan kegiatan sekolah ATAU Saya akan lebih banyak jalan-jalan	KARTU KUIZ MANAGEMEN WAKTU Saya akan mengatur waktu belajar bermain dan istirahat secara seimbang ATAU Saya akan banyak nongkrong	KARTU KUIZ MANAGEMEN WAKTU Saya akan menepati jadwal belajar di rumah ATAU Akan banyak main game online

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Bentuklah kelompok boleh ber-3 / 4 / 5 ikuti arahan guru, kemudian simak infografis tentang manajemen waktu yang dikutip dari Narapatih.com (2014) dan diskusikan pertanyaan-pertanyaan yang disajikan

- Dari infografis di samping 40% orang suka terlambat karena gagal memperkirakan waktu, apakah kalian pernah terlambat datang ke sekolah menurutmu apa penyebab kalian terlambat datang ke sekolah?
- Dari infografis di samping 80 % karyawan produktifitasnya rendah karena manajemen waktu yang kurang baik, apakah pernah memiliki pengalaman manajemen waktu yang kurang baik, terus apa dampak yang kalian rasakan ?
- Berdasar infografis di samping juga terlihat bahwa 30 % karyawan tidak memiliki daftar apa saja yang harus di kerjakan sehingga waktu yang dimiliki tidak terorganisir, menurutmu penting tidak membuat daftar kegiatan agar waktu terorganisir coba jelaskan !
- Ternyata dari data di atas juga terdapat 80% karyawan yang waktu kerjanya di habiskan untuk hal-hal lain yang tidak penting, apakah kalian juga pernah menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak penting sehingga tugas-tugas belajar menumpuk, bagaimana kalian mengatasi kejadian ini agar tidak terulang lagi?
- Dari pembahasan tentang manajemen waktu, Langkah-langkah apa yang akan kalian praktikan untuk meningkatkan atau memperbaiki manajemen waktu belajar



INSTRUMEN ASSESMEN AWAL – AKHIR – PROSES

Untuk assesmen awal berilah tanda Check (✓) pada kolom “BENAR atau SALAH”

No	Masalah Prokratinasi Akademik Belajar	Benar	Salkah
1.	Kalau sudah bermain saya sering lupa waktu		
2.	Saya sering mengabaikan waktu longgar saya		
3.	Saya kadang kadang menunda belajar		
4.	Saya kadang mementingkan bermain dari pada belajar		
5.	Saya bias cari-cari alasan untuk tidak mengerjakan tugas/PR		
6.	Saya sering menghabiskan waktu untuk main gadget dari pada belajar		
7.	Saya tidak punya waktu belajar di rumah yang terjadwal rutin		
8.	Dirumah sering diingatkan untuk belajar oleh orang tua		

INSTRUMEN ASSESMEN AKHIR

Understanding

1. Masalah apa yang sering terjadi sehingga manajemen waktu untuk belajar sering terganggu !
2. Manfaat apa yang dapat kalian peroleh saat dapat menerapkan manajemen waktu belajar yang baik ---

Comfortable

3. Apa yang kita rasakan ketika tidak dapat mengatur waktu belajar dengan baik ?
Penting atau tidak memiliki manajemen waktu belajar yang baik, apa alasannya ?.

Action

4. Pilihlah langkah2 apa saja yang akan di terapkan untuk memperbaiki manajemen waktu belajarmu !

INSTRUMEN ASSESMEN PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaiaan Program (context)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkurang masalahnya			
	Murid terentaskan masalahannya			
	Berkembangnya kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

- Setelah membahas tentang manajemen waktu , manfaat apa yang didapat ?
- Apakah kalian punya semangat untuk memperbaiki manajemen waktu agar lebih baik dari sebelumnya, apa yang akan dilakukan
- Buatlah konten tentang pentingnya manajemen waktu belajar dalam bentuk poster , infografis , artikel , video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain memiliki manajemen waktu belajar yang baik

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Mencegah Dampak Negatif Pacaran
5	Bidang Bimbingan	Sosial
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 4) Pengetahuan Essensial (Dampak Negatif pacaran,), 5) Pengetahuan Aplikatif (Langkah-langkah mencegah dampak negatif pacaran). 6) Pengetahuan Nilai dan Karakter (menolak Dampak negatif pacaran) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : Di sekolah sudah terdeteksi anak kelas 7,8,9 yang begitu aktif dalam berpacaran, jumlahnya juga cukup banyak, tentunya perlu pendampingan dan pembimbingan agar tidak terjerumus hal hal yang negatif.
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran). Contoh CL : Murid mampu menampilkan perilaku sosial yang sesuai dengan norma dan etika pada kehidupan bermasyarakat seperti memahami dan menunaikan hak dan kewajibannya sebagai warga negara serta memiliki komitmen moral terhadap sistem etika dan nilai sebagai pribadi maupun anggota masyarakat
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Dampak negatif pacaran b. Menolak dampak negatif pacaran c. Langkah-langkah mencegah dampak negatif pacarana
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital Psikologi : psikologi sosial
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) Memerinci contoh-contoh dampak negatif pacaran b. Akomodasi (A) Menolak dampak negatif pacaran c. Tindakan (P) Merancang Langkah-langkah mencegah dampak negatif pacarana
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : <i>Problem Based Learning (PBL)</i> 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Orang tua, memonitor perilaku anak dalam berpacaran. c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D		PENGALAMAN BELAJAR
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran. - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan Mindfulness dengan Teknik hitungan mundur. - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menyenangkan/ Joyfull) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik jumlah pernikahan dini yang terjadi pada anak yang masih sekolah, dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar perlu tidak mencegah dampak negatif pacaran.. (Mindfull: Refleksi awal)
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 Orientasi murid pada masalah; - Peserta didik membaca berita tentang dampak pacaran, - Dilanjutkan curah pendapat ttg dampak negatif paaran yg pernah di dengar/ dialami. Mengorganisasikan murid untuk belajar; - Murid membentuk klmpk boleh ber3, /4/5 tiap klmpk dibagikan lembar aktifitas. - Murid diminta mengamati video melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=AvpZ8qW2w2Y untuk bahan diskusi
	Mengapli- kasikan	Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; - Murid diskusi kelompok utk merumuskan Langkah2 mencegah dpk negatif pacaran - Murid boleh mencari sumber lain seperti searching ke website, social media atau modul sebagai bahan diskusi Mengembangkan dan menyajikan hasil karya - Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/Infografis, Mind map, poster dll - Guru memberi pendampingan pada kelompok yang lamban dalam kerja kelompok PERTEMUAN 2 - Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah - Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok lain. - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid snowball throwing, anak yang dapat lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku menolak dampak negatif pacaran - Guru mengajak murid Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya mencegah dampak negatif pacaran

Aceh Tamiang, 2026

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Latihan mindful dengan Teknik Hitungan Mundur

Anak diminta duduk yang nyaman kemudian diminta memikirkan tentang:

- 5 hal yang dapat Anda lihat
- 4 hal yang bisa kamu sentuh
- 3 hal yang dapat Anda dengar
- 2 hal yang bisa kamu cium
- 1 hal yang bisa kamu rasakan

Setelah instruksi selesai, anak diminta duduk rileks dan diminta menjawab 5 pertanyaan di atas, anak yang dapat menjawab dengan cepat dan benar berarti fokusnya sudah bagus.

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Berikut disajikan infografis tentang permohonan dispensasi menikah anak dibawah usia 18 tahun karena mengalami kehamilan tidak dikehendaki akibat pacaran yang dikutip dari Badan Peradilan Agama (2020)

Berdasarkan infografis di samping jawablah pertanyaan pemantik berikut ini ?

1. Dispensasi pernikahan karena hamil duluan pada tahun 2020 sebanyak 34.000 dan 60% nya adalah anak dibawah 18 tahun, artinya masih usia sekolah, hal ini ditengarai karena anak hamil duluan sebelum menikah, melihat data ini menurutmu apakah pacaran ada dampak negatifnya, apa saja yang kalian tahu dampak negatifnya ?
2. Mengapa remaja kadang begitu bangga punya pacar, apakah menurutmu pacaran itu sesuatu yang patut di banggakan ? coba jelaskan lebih bangga mana kalian menjadi remaja yang punya pacar atau menjadi remaja yang berprestasi ?



B. Contoh-contoh Berita Dampak Negative Pacaran





Contoh-contoh berita tentang dampak negative pacaran seperti yang di ditampilkan di atas sangat mudah untuk di cari di media masa online , Membaca berita tentang dampak pacaran setidaknya akan menjadi pengingat dan kadang nasehat agar kita-hati hati sebelum memutuskan berpacaran atau tidak .

C. Dampak Negatif Pacaran

Dari berbagai media masa online dapat disimak bahwa pacaran itu banyak membawa dampak negative. Berikut disajikan beberapa kasus yang diambil dari media masa online tentang dampak negative pacaran , simak dan jawab pertanyaannya !

1. Kasus 1



Nasib nahas menimpa remaja berusia 16 tahun asal Prigen, Pasuruan, Jawa Timur. Baru enam hari pacaran, ABG itu diperkosa tujuh remaja, termasuk pacarnya. Miris, si pacar yang memerkosa gadis ABG itu juga masih berusia 14 tahun. Inisialnya Ch. Ia kini menjadi tersangka. Sementara, enam temannya yang berinisial SB (16), MJ (17), MU (15), RZ (17), LI (14), dan X (16) turut menjadi tersangka. Kelompok remaja mesum itu tinggal sekampung di Desa Ambal-Ambil, Kecamatan Kejayan, Kabupaten Pasuruan. Pemerkosaan terjadi karena sekelompok remaja itu minum-minuman keras yang di oplos sendiri, setelah mereka mabuk mereka memperkosa korban secara bergiliran.

Atas pemerkosaan yang dilakukan, polisi menjerat para bocah mesum itu dengan Pasal 81 UU Perlindungan Anak. "Ancaman hukumannya di atas tujuh tahun penjara," ucap Iptu Bambang menambahkan.

1. Dari kasus di atas, apa dampak buruk yang bakal terjadi pada korban dan pelaku
2. Apa penyebab dari kasus tersebut ?, bagaimana nasib sekolah korban dan pelaku.
3. Dampak psikologis bagi korban dan pelaku yang mungkin terjadi apa saja ?

2. Kasus 2



Berita yang dimuat Kompas.com tanggal 10 februari 2023, Menuliskan Seorang remaja siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur ditangkap polisi. Pemuda berinisial PA (15) itu ditangkap lantaran telah menghamili pacarnya yang merupakan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). "Terduga pelaku berinisial PA (15) beralih antara

dirinya dan korban merupakan pasangan kekasih. Dan keduanya melakukan hubungan suami istri dasar suka sama suka," ujar Kanit Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA), Polisi menangkap tersangka PA yang kabur ke Sumatra Selatan. Terduga pelaku ditangkap di rumah neneknya. Terduga pelaku dijerat dengan Pasal 81 ayat dua Undang-Undang Perlindungan Anak. Ancaman hukumannya paling singkat lima tahun dan paling lama 15 tahun penjara serta denda paling banyak Rp 5 miliar.

4. Dari kasus di atas, apa dampak buruk yang bakal terjadi pada korban dan pelaku
5. Apa penyebab dari kasus tersebut ?, bagaimana nasib sekolah korban dan pelaku.
6. Dampak psikologis bagi korban dan pelaku yang mungkin terjadi apa saja ?

3. Kasus 3



RT, pemuda 22 tahun di Kabupaten Jember, Jawa Timur diamankan atas kasus pembunuhan dengan korban Ar, seorang siswi SMA. Dari hasil penyelidikan polisi, saat dibunuh, korban dalam kondisi hamil dua bulan. RT dan Ar adalah sepasang kekasih. Di hari kejadian, Kamis (29/12/2022), korban meminta pertanggungjawaban kepada pelaku karena dirinya hamil dua bulan. Atas perbuatannya, pelaku dijerat dengan Pasal 80 Ayat 1 Undang-undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak dengan ancaman 15 tahun penjara..

1. Dari kasus di atas, apa dampak buruk yang bakal terjadi pada pelaku ?
2. Apa kesalahan korban dan pelaku sampai kasus ini terjadi ?

4. Kasus 4



Seorang siswi sekolah menengah pertama (SMP) di Kabupaten Ketapang, Kalimantan Barat (Kalbar) melahirkan di toilet. Kepala Dinas Pendidikan Ketapang Jahilin mengatakan, peristiwa tersebut terjadi pada Jumat (22/10/2021). Menurut Jahilin, saat diketahui ada seorang pelajar yang melahirkan di dalam toilet, pihak sekolah langsung membawanya ke pelayanan kesehatan terdekat. Mengenai kelanjutan studinya dijelaskan : dia bisa ikut program paket B.

1. Apa dampak psikis yang dialami remaja yang hamil dan melahirkan di usia sekolah?
2. Apa yang akan terjadi dengan sekolahnya ?
3. Apa kesalahan yang mungkin diperbuat oleh remaja tersebut, sampai melahirkan di usia sekolah ?

5. Kasus 5



Satuan Reserse dan Kriminal (Satreskrim) Polres Wonogiri menangkap IH, seorang remaja asal Kecamatan Wonogiri, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. Remaja usia 15 tahun ini ditangkap lantaran tuduhan mencabuli seorang pelajar hingga melahirkan seorang bayi. Penangkapan IH bermula saat warga menemukan seorang bayi perempuan di pinggir jalan Kampung Donoharjo, Kelurahan Wuryorejo, Kecamatan Wonogiri, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah, Selasa

(24/8/2021) pagi. Hasil penelusuran polisi, bayi itu dibuang oleh pelajar yang menjadi korban percabulan IH. Terhadap kasus itu, tersangka IH dijerat Pasal 81 Undang-Undang Perlindungan Anak dengan ancaman kurungan penjara maksimal 15 tahun..

1. Dari kasus ini apa dampak buruk yang terjadi pada pelaku, korban dan keluarganya ?
2. Bagaimana nasib korban dengan sekolahnya, masa depannya dan masa remajanya ?

Berdasar berbagai contoh kasus di atas Pacaran dapat menimbulkan dampak buruk yang fatal seperti kehamilan diluar nikah, pembunuhan, dan putus sekolah, berikut beberapa dampak negatif pacaran yang mungkin terjadi :

1. **Mudah Murung dan Meningkatkan Depresi,** Sebagian anak mungkin mendapat hiburan dari berpacaran. Ia bisa menikmati waktu untuk bersenang-senang sejenak dari beban sekolah dengan berkencan. Akan tetapi, tak selamanya begitu. Konflik dalam pacaran dapat menyebabkan masalah emosional pada mereka. Selama pubertas, anak-anak akan lebih mudah mengalami mood swing, dan hal itu diperparah dengan masalah yang muncul dalam hubungan. Bahkan, Rebecca mengatakan bahwa praremaja yang berpacaran cenderung memiliki lebih banyak masalah suasana hati daripada remaja yang tidak punya pacar. Di samping itu, gejala depresi lebih sering terjadi pada remaja yang berpacaran dibandingkan dengan mereka yang tidak berkencan. Hal tersebut umum disebabkan oleh perpisahan atau putusnya hubungan.
2. **Punya Lebih Banyak Konflik,** Anak-anak yang berpacaran punya sumber konflik yang jauh lebih banyak daripada yang tidak. Sebab, konflik selain dengan pasangannya, juga muncul dari orang tua yang mungkin tidak menyukai pacarnya, tidak menyetujui bila ia harus pacaran atau bahkan komplain bahwa ia jadi lebih sering pulang terlambat dan bertelepon di malam hari sehingga mengabaikan beberapa waktu keluarga. Tak hanya itu, konflik juga mungkin didapat dari teman-teman yang merasa tidak memiliki cukup waktu dengannya lantaran dihabiskan untuk berkencan.
3. **Waktu Sosialisasi Berkurang.** Ketika praremaja terlibat dalam hubungan romantis, mereka mungkin kehilangan lebih banyak kesempatan perkembangan sosial Mereka menghabiskan lebih sedikit waktu dengan sahabat daripada dengan pacar.
4. **Akan banyak Masalah di Rumah atau Sekolah.** Saat berpacaran, anak-anak akan mengembangkan rutinitas baru, di antaranya adalah berkomunikasi di malam hari, misalnya saja lewat aplikasi percakapan instan atau media sosial. Ini tentu mengganggu waktu keluarga Di sekolah, mereka juga kerap dilaporkan mengalami penurunan nilai.
5. **Remaja mudah terjerumus ke perzinahan.** Dari penelitian yang dilakukan oleh sebuah lembaga swadaya masyarakat telah ditemukan kasus banyak remaja putri usia sekolah telah mengalami kehamilan tidak dikehendaki (KTD) dan banyak yang melakukan aborsi karena mereka pacaran kelewat batas., jadilah sesuatu yang efeknya sangat merugikan seperti kehamilan tidak dikehendaki, pengguguran janin, pembuangan bayi, berdampak dipenjara, pembunuhan juga.
6. **Menipisnya Iman,** Remaja yang sibuk pacaran, akan lupa ibadah, lupa dosa, lupa nilai-nilai agama..bahkan lambat laun berani melanggar larangan agama.
7. **Sering munafik.** Pacaran sering diikuti oleh sikap untuk menutupi keadaan yang sebenarnya, seperti mengaku kaya, mengaku orang penting, minta uang bunda alasan buat fotocopy padahal buat nraktir pacar, pulang terlambat alasan mengerjakan tugas padahal cuma ketemuan dengan pacar.
8. **Sering melamun dan panjang angan-angan.** Pacaran sering membuat orang merkhayal dan berpikir tidak realistis lagi, hari-harinya disibukkan dengan berangan-angan
9. **Menurunkan produktifitas dalam berkarya.** Pacaran biasanya disibukkan dengan acara berdua-duaan, chattingan yang tidak jelas, jalan-jalan dan kegiatan yang tidak produktif lainnya, , hal ini akan membuat orang malas berkarya.
10. **Gaya hidup menjadi boros/ Pacaran butuh biaya,** untuk jalan-jalan, beli pulsa buat nelpon, makan-makan, tiket nonton, parfum, kosmetik dll. Tidak ada anggaran khusus orang tua yang diperuntukkan buat pacaran, akhirnya orang akan cenderung menggunakan alokasi anggaran lain untuk kegiatan berpacaran, gaya hidup akan boros.

D. Langkah-Langkah Menolak dampak Negatif Pacaran

1. **Berani Menolak pacar "**: Penolakan dilakukan untuk menjaga diri sendiri. Hindari selalu berusaha menyenangkan pacar karena itu akan menjadi racun dalam hubungan.
2. **Berani memutuskan pacar** : Jika kita masih terjebak dalam hubungan tidak sehat, padahal sudah menetapkan batasan, cara terbaik adalah memutuskan.
3. **Hindari pacar jika hanya memberi tekanan** : Apabila pacar membuat kita selalu merasa tertekan dan kelelahan, ada baiknya kita menghindarinya.
4. **Hindari sinyal Bahaya** . Perhatikan red flags alias sinyal bahaya dalam hubungan, seperti selalu merasa dirugikan atau ketika pacar kita melakukan kekerasan. Jangan membohongi diri sendiri hanya karena kita ingin
5. **Tetapkan Batasan yang Kuat** : Saat memutuskan menjalin hubungan dengan orang lain, selalu prioritaskan keamanan diri sendiri.
6. **Selektif dalam memilih teman**: Lingkungan pertemanan cukup berpengaruh dalam membentuk karakter seseorang..
7. **Berpendirian kokoh** : Memiliki pendirian yang kokoh membuat remaja tidak mudah terbawa arus pergaulan bebas.
8. **Perbanyak kegiatan positif** : Untuk menghindari pergaulan yang tidak baik maka hal yang penting untuk dilakukan adalah sibukan diri dengan perbuatan yang positif.
9. **Ingat akan orang tua** : Agar tidak terjerumus dalam pergaulan bebas maka penting untuk selalu mengingat orang tua.
10. **Mendekatkan diri dengan agama** : Semua agama tentunya mengajarkan umatnya untuk melakukan kebaikan dan menghindari perbuatan terlarang..

MEDIA KARTU KUIS

Menolak Dampak Negatif Pacaran

Untuk menunjukan perilaku menolak dampak negatif pacaran mari kita bermain kuis "YES or NO

Dalam kehidupan Bersama teman sebaya saya memilih bersahabat daripada pacaran YES OR NO Apa alasanya ?	Pacaran dapat mengganggu belajar YES OR NO Apa alasanya ?
Pacaran dapat menyebabkan konflik dengan orsng tua YES OR NO Apa alasanya ?	Pacaran dapat menyebabkan perzinahan YES OR NO Apa alasanya ?
Pacaran memicu konflik dengan sahabat YES OR NO Apa alasanya ?	Menurut saya tidak usah malu kalau kita tidak punya pacar di usia muda YES OR NO Apa alasanya ?
Pacaran membuat kita tidak produktif YES OR NO Apa alasanya ?	Pacaran membuat kita boros uang dan waktu YES OR NO Apa alasanya ?

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Bentuklah kelompok boleh ber 3/ ber 4 atau ber 5 kemudian Simak infografis berikut dan diskusikan tugas-tugasnya !

Data di samping di cuplik dari DESAKITA.CO yang memaparkan bahwa permohonan dispensasi menikah anak usia dini karena hamil diluar nikah cukup tinggi

1. Tahun berapa dispensasi pernikahan dini karena kehamilan pada anak usia dini jumlahnya paling banyak ?
2. Apa dampak yang mungkin dialami bagi anak usia dini yang hamil diluar nikah, berkaitan dengan pendidikannya, pergaulannya dan masa depannya
3. Adar pacaran di kalangan anak sekolah tidak berdampak negative apa saja yang harus dilakukan oleh Orang tua dan pelajar itu sendiri



INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR – PROSES

Untuk assesment awal berikut ini berilah tanda Chek (V) pada kolom “Ya” atau “Tidak sesuai kondisimu

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya malu kalau tidak punya pacar		
2.	Saya memiliki pacar		
3.	Bagi saya pacaran itu ada dampak negatifnya		
4.	Kalau banyak pacaran belajar dapat terganggu		
5.	Kalau pacaran tapi di larang orang tua akhirnya banyak konflik		
6.	Kalau pacarana, tapi perilaku pacar kita buruk kita akan banyak sakit hati		
7.	Saya memilih bersahabat dari pada pacarana		
8.	Mendengar berita orang pacaran saling bunuh karena hamil saya jadi takut		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

1. Saya memilih bersahabat dari pada berpacaran
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Menurut saya untuk anak remaja pacarana itu memiliki dampak yang ?
 - a. Negatif
 - b. Positif
3. Menurut saya dampak negatif pacaran itu perlu dicegah dengan cara
 - a. Tidak Pacaran
 - b. Pacaran tapi dengan cara yang sehat dan aman

Comfortable

4. Dalam kehidupan Bersama teman sebaya saya memilih
 - a. Bersahabat saja
 - b. Berpacaran
5. Menurut saya dampak negatif pacarana itu PERLU dicegah
 - a. Perlu
 - b. Tidak perlu
6. Kalau dilarang pacarana oleh orang tua saya akan
 - a. Menurut
 - b. Pacaran diam-diam jangan sampai orang tua tahu.

Action

Amatilah lingkungan pergaulan di sekolah selama 1 minggu, catatlah siapa saja yang berpacaran (gak usah dicatat Namanya) tapi dicatat dampak negatif nya, kemudian berikan tanggapanmu kita memilih pacarana atau tidak, apa alasannya ?

INSTRUMEN ASSESMEN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI (menggunakan model CIPP : Contexts, Input, Process, Product)	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
A	Kesesuaian Program (Contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-assesmen, Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkurang masalahnya			
	Murid terentaskan masalahnya			
	Berkembangnya kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

Setelah membahas tentang dampak pacarana, manfaat apa yang didapat

Tindak Lanjut

Buatlah konten tentang pentingnya mencegah dampak negatif pacaran dalam bentuk poster, infografis, artikel, video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain mencegah dampak negatif pacaran

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Mencegah kecanduan Gadget
5	Bidang Bimbingan	Sosial
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktivitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (perbedaan gadget untuk aktifitas positif dengan negatif, dampak negatif kecanduan gadget), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah mencegah kecanduan gadget). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (menolak perilaku kecanduan gadget) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : Dalam keseharian murid selalu menggunakan gadget, gejalanya juga banyak yang mengarah ke perilaku kecanduan, gadget, sehingga perlu dibimbing untuk mengatasi kecanduan gadget
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permanen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran). Contoh CP Murid mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, tangguh, dan disiplin
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Membedakan aktifitas positif dengan negatif dalam menggunakan gadget b. Dampak negatif kecanduan gadget c. Menolak perilaku kecanduan gadget d. Langkah-langkah mengatasi kecanduan gadget
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital, Keamanan konten digital Psikologi : Psikologi Sosial
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu membedakan aktifitas positif dgn negatif dlm menggunakan gadget 2) Murid mampu memerinci dampak negatif kecanduan gadget.. b. Akomodasi (A) 3) Murid mampu menolak perilaku kecanduan gadget c. Tindakan (P) 4) Murid mampu merancang Langkah-langkah mencegah kecanduan gadget
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : <i>Problem Based Learning (PBL)</i> 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, presentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Orang tua dalam mengontrol pemakaian gadget di rumah c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam setting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital : Website, video dan sosial media

D		PENGALAMAN BELAJAR
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran. - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan mindfulness dengan Teknik peregang - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menyenangkan/ Joyfull) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik tentang kecanduan gadget dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar perlu tidak mencegah kecanduan gadget
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Orientasi murid pada masalah; - Murid disajikan tabel tentang aktifitas dengan gadget yang positif dan negatif - Murid menandai mana aktifitas positif & yang negatif terkait penggunaan gadget - Tanya jawab aktifitas negatif dalam menggunakan gadget yang masih dilakukan b. Mengorganisasikan murid untuk belajar; - Murid membentuk kelompok boleh b3r 3/4/5/6 - Tiap kelompok mengamati video pd link https://www.youtube.com/watch?v=lf77iuxdlcg - Curah pendapat perwakilan kelompok tentang dampak negatif kecanduan gadget - Murid searching ke website, social media atau e book untuk mencari sumber bacaan guna menjawab tugas diskusi
	Mengapli- kasikan	c. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; - Guru membagikan lembar aktifitas untuk memandu diskusi - Murid berdiskusi Langkah2 mencegah kecanduan gadget yang akan diterapkan d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya - Murid membuat bahan presentasi dalam bentuk PPT/Canva/Infografis, poster dll - Guru memberi pendampingan pada kelompok yang lamban dalam kerja kelompok PERTEMUAN 2 - Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	e. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah - Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok lain. - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid snowball throwing, anak yg dpt lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dlm kartu utk menunjukan perilaku menolak kecanduan gadget - Guru mengajak murid Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya mencegah kecanduan gadget

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang,

2026

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

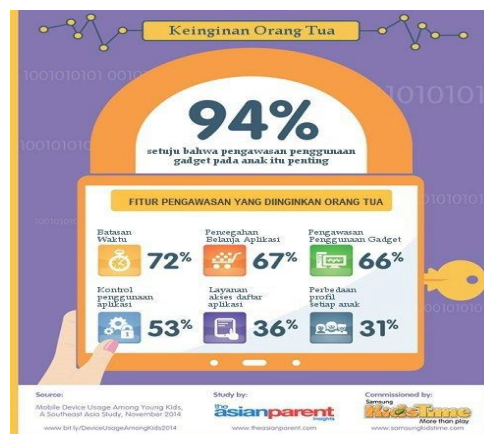
PRAKTIK MINDFULNESS DENGAN GERAKAN PEREGANGAN

1. Berdirilah senyaman mungkin di tempat masing-masing, jika tidak memungkinkan berdiri tetap bisa duduk senyaman mungkin di kursi masing masing.
2. Satukan telapak tangan, kemudian angkat tinggi-tinggi diatas kepala , regangkan sampai maksimal namun tetap merasa nyaman.
3. Dengan posisi tangan masih Bersatu taruh dibelakang badan dan regangkan sampai maksimal namun tetap jaga rasa nyaman jangan sampai terasa sakit.
4. Selanjutnya ikuti peregangan yang ada di video berikut jika memungkinkan
<https://www.youtube.com/watch?v=0L3W0pcHU50>
5. Setelah peregangan selesai lakukan tanya jawab apa yang dirasakan murid.

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Banyak orang tua yang mencemaskan anaknya kecanduan gadget seperti kecanduan social media, kecanduan game, kecanduan pornografi, kecanduan belanja online , kecanduan aplikasi tertentu dan sebagainya yang membuat orang tua merasa perlu melakukan pengawasan terhadap penggunaan gadget .Berikut adalah infografis hasil survey yang dilakukan oleh asianparent tahun 2014. tentang pentingnya pengawasan penggunaan gadget .



1. Dari data di samping terbaca 94% orang tua menyetujui perlunya pengawasan penggunaan gadget, setuju kah kalian jika penggunaan gadget di kontrol oleh orang tua, apa alasannya ?
2. Jenis pengawasan orang tua yang di kehendaki adalah : Batasan waktu (72%), Pencegahan belanja aplikasi (67 %) , pengawasan penggunaan gadget (66 %), Kontrol penggunaan aplikasi (53 %) , Layanan akses daftar aplikasi (36 %) , Perbedaan profil setiap anak (31 %) , dari 6 pengawasan tersebut mana yang kamu setuju mana yang tidak dan apa alasannya ?

B. Perbedaan gadget untuk aktifitas positif dengan aktifitas negatif

Gadget adalah media yang di pakai sebagai alat komunikasi modern, kegiatan komunikasi telah berkembang semakin lebih maju dengan munculnya gadget seperti iphone, android, tabled, ipad serta notebook, gadget dapat digunakan untuk aktifitas positif maupun aktifitas negatif, coba berilah tanda Check (✓) pada kolom yang tersedia, apakah aktifitas yang tertulis positif atau negatif ?

NO	PENGUNAAN GADGET	POSITIF	NEGATIF
1.	Untuk Menjalin pertemanan yang luas		
2.	Untuk Menyebarkan Hoax		
3.	Untuk Jualan Online		
4.	Untuk Melakukan Cyber bully		
5.	Untuk Menginspirasi teman dengan konten motivasi		
6.	Untuk Main game online terus menerus		
7.	Untuk Mengakses pelajaran		
8.	Untuk Mengakses pornografi		
9.	Untuk Menggunakan aplikasi seperti canva yang mendukung sekolah		
10.	Untuk Membuat tugas-tugas sekolah seperti video dan poster		
11.	Untuk Menyimpan foto dan video		
12.	Untuk Menipu orang		
13.	Untuk mendownload aplikasi belajar		
14.	Untuk judi online		

C. Dampak Negatif Penggunaan Gadget

Meskipun menawarkan banyak manfaat, penggunaan gadget yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi anak-anak. Berikut beberapa dampak negatif gadget:

1. Ketergantungan: Kecanduan gadget dapat mengganggu aktivitas sehari-hari anak, seperti belajar, bermain, dan bersosialisasi. Mereka dapat menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar.
2. Gangguan kesehatan: Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti mata lelah, sakit kepala, obesitas, dan gangguan tidur.
3. Permasalahan sosial: Anak yang terlalu fokus pada gadget dapat mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain.
4. Paparan konten negatif: Internet penuh dengan konten yang tidak pantas bagi anak-anak, seperti kekerasan, pornografi, dan cyberbullying.
5. Risiko kegemukan. Dampak negatif penggunaan gadget menyebabkan kegemukan, terlebih jika tidak diimbangi olahraga dengan pola makan sehat.
6. Insomnia. Terlalu banyak menatap layar komputer maupun handphone akan menyebabkan kurangnya produksi hormon melatonin yang sebenarnya sangat baik bagi kesehatan. Akibat yang ditimbulkan adalah insomnia
7. Boros. Game online tentu saja membutuhkan koneksi internet atau kuota. maka seseorang harus mengeluarkan uang untuk membeli kuota dan bermain game online.

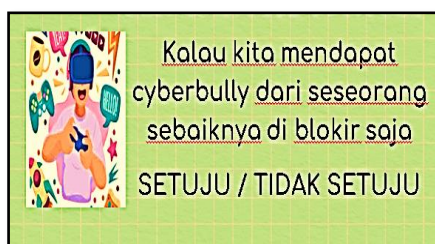
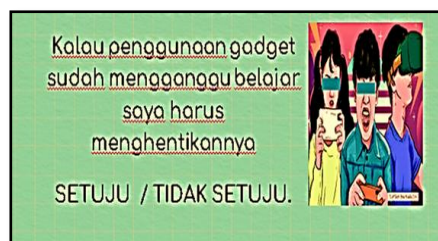
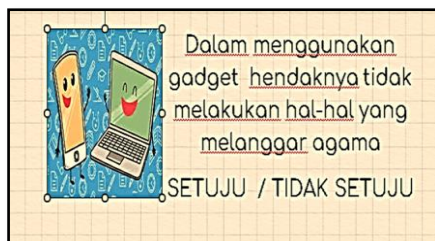
D. Langkah-Langkah Mengatasi Kecanduan Gadget (Nomo Phobia)

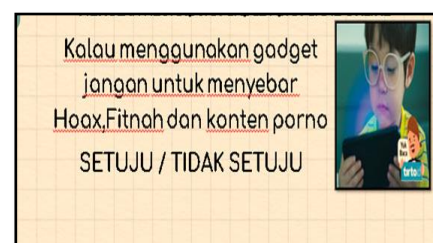
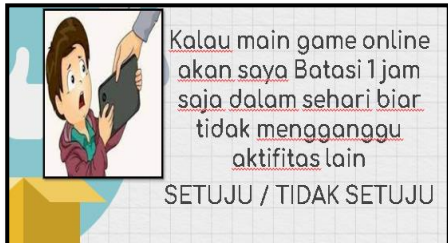
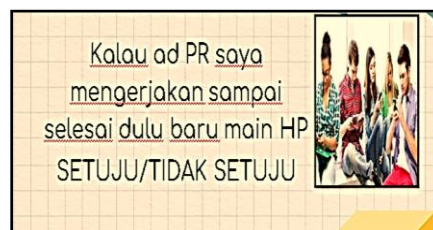
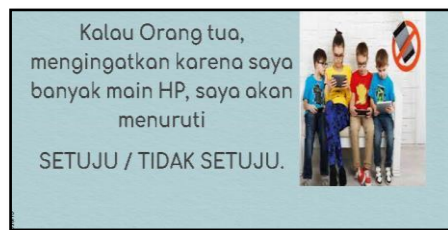
Bukan rahasia lagi bahwa anak-anak zaman sekarang sudah terpapar dengan berbagai macam gadget dan teknologi di usia yang sangat muda. Sementara beberapa orang percaya bahwa ini dapat bermanfaat bagi perkembangan mereka, ada juga yang berpikir bahwa itu dapat merugikan terutama ketika anak sudah kecanduan, sehingga kita perlu mengatasi dengan berbagai cara. Berikut ada beberapa Langkah yang dapat di praktikan.

1. Tetapkan batas screen time secara keseluruhan dan untuk perangkat tertentu. (WHO menyarankan bermain game tidak lebih dari 2 jam)
2. Pilih konten yang sesuai: Pastikan hanya mengakses konten yang sesuai dengan usia
3. Mencari aktivitas menyenangkan lainnya yang dapat mengalihkan perhatian dari gadget.
4. Membiasakan bermain permainan tradisional bersifat fisik seperti berolahraga
5. Ketika sedang berkumpul dengan teman dan keluarga usahakan untuk menyimpan HP dan mengurangi penggunaannya selagi tidak penting
6. Matikan Mobile Data, sehingga tidak ada notifikasi masuk terutama saat tidur
7. Menghapus beberapa aplikasi yang membuat kecanduan, Hal ini akan membantu mengerem kecanduan.
8. Menyimpan gadget di dalam tas saat sedang bepergian
9. Lakukan aktivitas fisik: Luangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti bermain di luar ruangan, berolahraga, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
10. Cari teman ngobrol dan bercanda yang asyik sehingga mengalihkan pikiran kita dari gadget.

MEDIA KARTU KUIS

Untuk menolak kecanduan gadget mari kita bermain kuis





LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

A. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Bentuklah kelompok boleh ber-3 / ber 4 atau berlima, lalu simak infografis di samping ini dan diskusikan pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kelompok. Riset yang dilakukan oleh Indoneiabaik.id (2022) menunjukkan bahwa mayoritas responden Gen Z (35%) dan Gen Y (26%) menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari. Sementara yang mengakses internet lebih dari 6 jam per hari di kelompok Gen X dan Boomers lebih sedikit, yakni hanya 19%.

Adapun sebagian besar Gen X dan Boomers mengakses internet antara 1-2 jam per hari, dengan rincian seperti terlihat pada grafik. Jadi, jika semua kelompok usia itu digabung, mayoritas responden menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari (26%), kemudian antara 1-2 jam (24%), dan 2-4 jam (24%).

1. Berdasar data di atas Gen Z mengakses internet lebih lama yaitu lebih dari 6 jam dalam sehari, dan prosentase mereka mencapai 35 %, apa alasan yang mungkin menjadi penyebab gen-z lebih banyak mengakses internet di atas 6 jam perhari dibanding Gen Y atau Gen X ?
2. Dari data di atas dari Gen Boomer, Gen X, Gen Y dan Gen Z sama-sama mengakses internet dengan durasi masing-masing, itu berarti semua generasi membutuhkan internet dan semua generasi bisa kecanduan gadget atau internet, berdasar pengalaman kalian bagaimana ciri-ciri orang kecanduan internet ?
3. Penggunaan gadget dapat menimbulkan kecanduan, apa yang dapat kalian lakukan agar tidak terlalu kecanduan gadget?



INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR – PROSES

Berilah tanda cek (V) pada kolom Benar atau salah dalam penggunaan gadget

No	Penggunaan Gadget	Benar	Salah
1.	Untuk Judi online		
2.	Untuk Menyebarkan konten porno		
3.	Untuk memprovokasi orang dengan keburukan		
4.	Untuk Mempermalukan orang lain		
5.	Untuk Meneror orang		
6.	Untuk Mempermainkan orang lain		
7.	Untuk Menyebarkan fitnah		
8.	Untuk Mengedarkan contekan ujian		
9.	Untuk Plagiasi (menjiplak karya orang dan mengakui sebagai karyannya)		
10.	Untuk Main game online secara terus menerus		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

1. Identifikasikan 3 contoh penggunaan gadget yang negatif yang mungkin pernah dilakukan ?
.....
2. Jelaskan 3 dampak negative kecanduan gadget
.....

Comfortable

Isilah inventori pernyataan sikap berikut ini dengan memberikan tKita check (V) pada kolom yang sudah disediakan.

No	Pernyataan	Setuju	T. Setuju
1.	Dalam menggunakan gadget hendaknya tidak melakukan hal-hal yang melanggar agama		
2.	Kalau penggunaan gadget sudah mengganggu belajar saya harus menghentikannya		
3.	Kalau kita mendapat cyberbully dari seseorang sebaiknya di blokir		
4.	Kalau mendapat berita hoax di gadget kita sebaiknya di hapus jangan disebar		

Action

1. Buatlah catatan perilaku negatif apa yang terjadi padamu terkait penggunaan gadget
2. Buatlah langkah-langkah untuk mengurangi atau mengatasi kecanduan gadget yang dapat kalian praktikan

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI (menggunakan model CIPP : Contexts, Input, Process, Product)	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
A	Kesesuaian Program (contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	Murid hadir semua			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-asesmen, Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkurang masalahnya			
	Murid terentaskan masalahnya			
	Berkembangnya kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

A. Refleksi

Setelah membahas tentang bahaya kecanduan gadget, manfaat apa yang didapat ?

B. Tindak Lanjut

Buatlah konten tentang pentingnya mencegah kecanduan gadget & game Online dalam bentuk poster, infografis, artikel, video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain Mencegah kecanduan Gadget !

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Mencegah Kenakalan Remaja
5	Bidang Bimbingan	Sosial
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Contoh2 kenakalan remaja, penyebab kenakalan remaja) 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah mencegah kenakalan remaja). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (menolak kenakalan remaja) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : Dalam pergaulan sehari-hari murid dihadapkan pada perilaku negatif di sekitarnya seperti tawuran, vandalism, kebut kebutan dll, sehingga perlu mendapatkan bimbingan agar terhindar dari kenakalan remaja.
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajatan). Contoh CL :: Murid mampu menampilkan perilaku sosial yang sesuai dengan norma dan etika pada kehidupan bermasyarakat seperti memahami dan menunaikan hak dan kewajibannya sebagai warga negara serta memiliki komitmen moral terhadap sistem etika dan nilai sebagai pribadi maupun anggota masyarakat
2	Topik Layanan Kontekstual	(a) Contoh kenakalan remaja ; (b) Penyebab kenakalan remaja ; (c)Dampak kenakalan remaja ; (d) Menolak perilaku kenakalan remaja ; (e) Langkah2 mencegah kenakalan remaja
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital Psikologi : psikologi Sosial
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu Mengidentifikasi contoh-Contoh kenakalan remaja 2) Murid mampu Mengemukakan Penyebab kenakalan remaja 3) Murid mampu memerinci Dampak kenakalan remaja b. Akomodasi (A) 4) Murid mampu menolak kenakalan remaja c. Tindakan (P) 5) Murid mampu merancang langkah-langkah mencegah kenakalan remaja
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : <i>Problem Based Learning (PBL)</i> 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi,peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : 1) kepolisian dalam melakukan control social 2) Orang tua dalam mengontrol perilaku anak c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D		PENGALAMAN BELAJAR
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran. - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan Mindfulness dengan Teknik STOP - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menyenangkan/ Joyfull) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik tentang kenakalan remaja dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar penting tidak mencegah kenakalan remaja
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Orientasi murid pada masalah; - Murid mengamati video tentang kenakalan remaja pada link : https://www.youtube.com/watch?v=RUFb5qMG-zw - Curah pendapat tentang contoh kenakalan remaja yang pernah dilakukan atau dilihat b. Mengorganisasikan murid untuk belajar; Murid membentuk kelompok ber 3/4/5 - Tiap kelompok searching ke website, social media atau e-modul mencari informasi tentang penyebab dan dampak kenakalan remaja - Curah pendapat perwakilan klmpk ttg penyebab dan dampak kenakalan remaja
	Mengaplikasi-kan	c. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; - Guru membagi lembar aktifitas pada tiap kelompok - Diskusi kelompok tentang Langkah-langkah menegah kenakalan remaja d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya - Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/Infografis, Mind map, poster dll - Guru memberi pendampingan pada kelompok yang lamban dalam kerja kelompok PERTEMUAN 2 - Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	e. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah - Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok lain. - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid snowball throwing, anak yang dapat lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku menolak k. remaja - Guru mengajak murid Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya mencegah kenakalan remaja

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang, 2026

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Latihan Mindfulness Dengan Teknik STOP

Ada empat langkah dasar dari teknik ini, yaitu: S: Stop (Berhenti); T: Take a Breath (Ambil napas); O: Observe (Mengamati); dan P: Proceed (Proses).

1. S (Berhenti dan Mundur). Mengajak murid duduk tenang dan Berhenti sejenak terlebih dahulu untuk menenangkan diri melupakan rasa cemas, lalu rileks agar tenang. (guru dapat memutarakan music instrumental yang menenangkan, dan memberikan afirmasi berupa kata-kata : “ Anak-anaku mungkin hari ini ada kecemasan di hatimu, ada kesal yang tidak terungkapkan, marilah kita lupakan sejenak, kita berikan tubuh kita untuk bernafas, untuk rileks dan terbebas dari perasaan negatif yang membebani)
2. T (Tarik Napas dan Istirahat). (kalimat Afirmasi yang dapat di berikan guru : Anak-anaku mari rileks sejenak, ambil nafas dalam dalam melalui hidung dan lepaskan pelan pelan, kita lakukan hal yang sama sampai tiga kali)
3. O (Observasi). (Kalimat Afirmasi : ada baiknya amati pula sekitar apa yang sedang terjadi. Rasakan keberadaan kamu hari ini hingga detik saat itu. “Siapa yang ada di sebelahmu? Apa yang ada di sekitarmu? Apa yang kamu miliki hari ini? Adalah beberapa hal yang bisa disadari bahwa kamu hidup di hari ini, masih bisa bernafas, masih bisa berkarya dan masih bisa bermain dengan teman teman sekelasmu)
4. P (Proses) : (kalimat afirmasi dari Guru : Setelah ini kalian akan mengikuti sebuah proses pembelajaran, siapkan fisik kalian, siapkan fokus kalian agar proses belajar ke depan berjalan dengan baik, bertanyalah jika kamu kesulitan, bergabunglah dengan teman agar kamu punya semangat, jangan menyerah jika ada yang membuatmu kesulitan)

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Delinkuensi adalah segala macam aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh remaja dimana aktivitas yang dilakukannya bertentangan dengan norma-norma sosial terutama norma hukum, kenakalan remaja merupakan suatu bentuk ketimpangan.

Data KPAI (2017) menyebutkan jumlah Anak yang Berhadapan dengan Hukum pada tahun 2011-2015 . Pada Gambar di atas , delinkuensi anak yang terjadi dari tahun 2011 hingga 2013 tercatat dalam angka yang sangat tinggi, yaitu 15.829 kasus dan 15.219 kasus. Pada tahun 2013 turun menjadi 13.606 kasus. Penurunan yang sangat tajam terjadi pada tahun 2014, yaitu menjadi 4929 kasus. Hal tersebut bukan berarti terjadi penurunan jumlah delinkuensi anak, tetapi pada tahun 2014 dilakukan penerapan peraturan baru mengenai tahanan anak dimana anak yang ditahan dan diproses secara hukum hanya anak yang melakukan delinkuensi dengan ancaman hukuman lebih dari tujuh tahun

1. Dari data di atas menurutmu kenakalan remaja (Delinkuensi) termasuk tinggi apa rendah, paling tinggi tahun berapa ?
2. Data tersebut merupakan jumlah pelanggaran anak yang di tahan karena melanggar hukum, setujuakah kalian jika anak melanggar hukum harus di tahan, apa alasanya ?
3. Coba sebutkan contoh-contoh kenakalan anak yang melanggar hukum apa saja ?

B. Contoh-contoh Delinkuensi (Kenakalan Remaja)

Delinkuensi anak di Indonesia saat ini menjadi masalah yang serius. Jumlah anak yang berhadapan dengan hukum meningkat tajam pada kurun waktu enam tahun terakhir. Anak yang pernah menjadi pelaku delinkuensi akan berpotensi kembali melakukan tindakan kriminal saat dewasa Coba Cermati Gambar-Gambar Berikut Apa Saja Contoh-Contoh Kenakalan Remaja



Gambar 1. Delinkuensi Anak di Indonesia tahun 2011-2015



Contoh-contoh Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja digolongkan dalam dua kelompok yang berkaitan dengan norma-norma hukum, yaitu kenakalan yang bersifat amoral dan asosial serta tidak diatur dalam undang-undang sehingga tidak dapat atau sulit digolongkan sebagai pelanggaran hukum. Kemudian kenakalan yang bersifat melanggar hukum dengan penyelesaian sesuai dengan undang-undang dan hukum yang berlaku sama dengan perbuatan melanggar hukum bila dilakukan oleh orang dewasa.

❖ Kenakalan yang Tidak Melanggar Hukum

1. Merokok di tempat-tempat yang dilarang
2. Kabur, meninggalkan rumah tanpa izin orang tua
3. Keluyuran, pergi sendiri atau berkelompok tanpa tujuan dan kerap kali menimbulkan perbuatan iseng yang negatif
4. Berpesta semalaman suntuk tanpa pengawasan, sehingga terjerumus ke dalam tindakan-tindakan yang kurang bertanggung jawab (amoral dan sosial)
5. Membaca buku-buku cabul dan kebiasaan mempergunakan bahasa yang tidak sopan
6. Melacurkan diri demi mendapatkan uang atau karena tujuan lainnya
7. Berpakaian tidak pantas

❖ Kenakalan yang Melanggar Hukum

1. Mengedarkan minuman keras tanpa izin resmi
2. Memakai dan mengedarkan obat-obatan terlarang
3. Pelanggaran tata susila: menjual buku, foto, atau film porno
4. Aksi corat-coret dan perusakan (vandalisme) di tempat-tempat umum
5. Kelompok tawuran
6. Pemerkosaan
7. Penganiayaan
8. Pencurian dan penipuan
9. Perjudian dan segala bentuk permainan yang menggunakan uang taruhan
10. Mengebut di jalan raya, seperti mengendarai mobil atau sepeda motor di tengah-tengah keramaian kota dengan kecepatan diatas maksimal
11. Memiliki atau membawa benda-benda yang membahayakan orang lain, sehingga mudah terangsang untuk menggunakannya. Misalnya, pisau, pistol, dan lain sebagainya.

C. Penyebab Delinkuensi (Kenakalan Remaja)

Pelanggaran hukum dan penyimpangan perilaku oleh anak-anak/remaja, atau disebut juga 'delinkuensi' telah menjadi perhatian para ahli dibidang ilmu-ilmu sosial. Penyebabnya dapat di tinjau dari berbagai aspek atau faktor, berikut pemaparannya :

1. **Kurang perhatian dari keluarga.** Keluarga bisa menjadi penyebab terjadinya kenakalan remaja jika melakukan pola asuh yang salah (misalnya sering membedakan atau membanding-bandingkan anak), kurangnya kontrol orangtua, kurangnya kasih sayang orangtua terhadap anak, terlalu memanjakan, atau mendidik Remaja terlalu keras justru akan menjadi penyebab delinkuensi.
2. **Lingkungan yang buruk** . Beberapa faktor lingkungan yang berkontribusi menciptakan kenakalan remaja adalah tinggal di lingkungan kriminal (misalnya pengedar narkoba), prostitusi, atau penuh kekerasan.
3. **Pergaulan remaja.** Pergaulan yang memiliki kontrol diri yang lemah dan tidak dibimbing dengan baik oleh orangtua, maka Remaja remaja bisa mengikuti apa yang dilakukan oleh temannya, seperti mabuk-mabukan atau seks bebas.
4. **Sekolah.** Faktor kenakalan remaja dalam hal ini adalah kegagalan sekolah dalam mengembangkan karakter Remaja dan mencegah pengaruh buruk antar teman di sekolah.

5. **Krisis identitas..** Kenakalan remaja umumnya terjadi karena ia gagal mencapai masa integrasi . Hal inilah yang membuatnya mengalami krisis identitas
6. **Kontrol diri lemah.** Kontrol diri yang lemah juga membuat remaja tidak bisa dan membedakan tingkah laku yang dapat diterima dan yang tidak bisa diterima. Akibatnya, ia menjadi remaja nakal.
7. **Sering bolos sekolah.** Penyebab terjadinya kenakalan remaja yang tak boleh dihiraukan adalah sering bolos sekolah, karena remaja yang bolos bisa berkeliaran kemana-mana dan mendapat pengaruh buruk.
8. **Kurang pemahaman agama.** Dengan mengenal agama, Remaja diharapkan memiliki pegangan moral yang lebih kuat sehingga bisa membedakan mana yang baik dan buruk.
9. **Kondisi ekonomi.** Kondisi ekonomi yang kekurangan bisa membuat remaja melakukan tindakan kriminal, seperti pencurian atau perampokan. Perbuatan nekat tersebut dilakukan untuk memenuhi kebutuhan atau keinginannya.
10. **Penyalahgunaan teknologi informasi.** Melalui smartphone remaja bisa jadi mengakses konten-konten dewasa atau kekerasan yang membuatnya ingin meniru perbuatan tersebut.

D. Dampak Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja dipandang sebagai suatu penyimpangan anak usia remaja dalam bentuk tindakan, aktivitas, maupun perbuatan yang melanggar norma, aturan, nilai-nilai, etika, sopan santun & bahkan melanggar hukum dan melanggar aturan agama. Dampak kenakalan remaja antara lain :

1. Mendapat penilaian, ejekan dan stereotip sebagai sampah masyarakat
2. Dilabeli sebagai remaja kurang berguna.
3. Memendam rasa malu yang sulit dihilangkan.
4. Kurang dipercaya dalam keluarga dan pergaulan.
5. Menjatuhkan diri sendiri.
6. Dianggap imannya masih lemah.
7. Mempermalukan orang tua dan sekolahnya
8. Kurang disenangi dalam pergaulan
9. Teman dan tetangga malas mendekati
10. Hidupnya menjadi tidak tena

E. Langkah-Langkah Mencegah Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja (*juvenile delinquency*) adalah suatu perbuatan yang melanggar norma dan aturan atau hukum dalam masyarakat. Delikueni anak remaja suatu bentuk penghalusan untuk membedakan istilah dengan kriminal terhadap orang dewasa yang melakukan tindak pidana. Untuk itu mari Bersama-sama mengatasi kenakalan remaja, berikut beberapa langkah yang dapat dipraktikan !

1. Mengontrol aktifitas agar selalu berada di lingkungan yang baik dengan orang-orang yang baik pula seperti bergaul dengan komunitas olah raga, seni, agama dan sebagainya,
2. Tanamkan Nilai-nilai Baik Sejak Dini pada diri kita . Tidak hanya kemampuan akademisnya, kita harus belajar mengenai nilai-nilai agama dan norma yang baik sedari kecil.
3. Sadari Konsekuensinya., Bila kita , berkelahi atau bertengkar dengan temann, bermain game seharian dan melupakan belajar, kita menanggung akibat dari perilakunya tersebut.
4. Jaga komunikasi tetap terbuka dengan keluarga. Berkomunikasi dengan orang tua secara baik akan membantu mengatasi masalah dan menghindarkan kita dari berbagai kenakalan.
5. Dorong diri kita untuk Mengikuti Kegiatan Positif. Melakukan kegiatan positif seperti olahraga, hobi, aktivitas keagamaan, dll, juga bisa menghindarkan kita dari lingkungan pergaulan yang buruk.
6. Taati peraturan dan ekspektasi yang jelas. Cobalah untuk mentaati peraturan dan apa yang. Apabila kita berlaku tidak semestinya, segera sadari dan ubah perilaku
7. Mencari panutan yang baik.. Panutan yang baik dapat kita peroleh dari orang-orang sekitar yang selalu melakukan hal-hal positif, dekat dengan mereka akan berpengaruh positif juga.
8. Jangan Salah memilih pergaulan . Jangan berteman dengan orang yang kita sudah tahu bahwa dia suka mabuk, suka mencuri, suka berkelahi dan suka pada Tindakan negatif, karena cepat atau lambat kita akan terlibat pada perbuatan negatif.
9. Hindari memiliki barang-barang yang memancing pelanggaran hukum seperti obat terlarang, minuman keras, senjata tajam.

MEDIA KARTU KUIS

A. Menolak Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja berpengaruh negative terhadap banyak hal, mulai dari belajarnya, pergulanya, keluarganya dan masa depannya, untuk itu masi bersama-sama menolak kenakalan remaja dengan bermain kuis

<u>YES OR NO</u> Kalau diajak teman untuk tawuran saya akan menolak	<u>YES OR NO</u> Kalau diajak teman untuk corat-corek Tembok saya akan menolak
<u>YES OR NO</u> Kalau diajak merusak fasilitas umum saya akan menolak	<u>YES OR NO</u> Kalau diajak Minum-minuman keras saya akan menolak
<u>YES OR NO</u> Kalau diajak kebut-kebutan di jalan saya akan menolak	<u>YES OR NO</u> Kalau diajak mencuri saya akan menolak dengan tegas
<u>YES OR NO</u> Kalau diajak membolos sekolah saya akan menolak	<u>YES OR NO</u> Kalau diajak menonton pornografi saya akan menolak .

LEMBAR

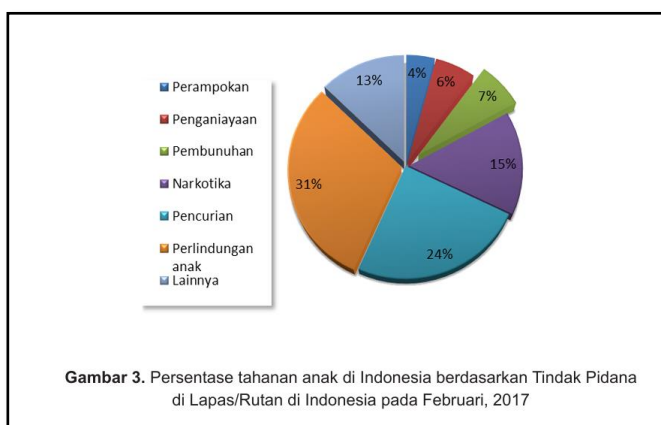
KERJA/LEMBAR AKTIVITAS

Bentuklah kelompok ber 3 / ber 4 atau ber 5 dan simak diagram kenakalan remaja tahun 2020-2022 yang di kutip dari Komisi perlindungan Anak Indonesia (2017) dan diskusikan pertanyaan-pertanyaan bersama anggota kelompok.

Dari Gambar di samping dapat dilihat bahwa 31 persen anak yang ditahan masuk dalam kategori korban dan pelaku dari anak-anak itu sendiri, kemudian disusul dengan pencurian sebesar 24 persen, dan narkoba sebesar 15 persen, perampokan 4 %, pembunuhan 7 %,penganiayaan 6 % . Menjadi mengawatirkan karena persentase tahanan terbesar berasal dari kelompok kasus perlindungan anak. Yaitu kasus di mana baik korban maupun pelakunya merupakan anak-anak

sebesar 24 persen, dan narkoba sebesar 15 persen, perampokan 4 %, pembunuhan 7 %,penganiayaan 6 % . Menjadi mengawatirkan karena persentase tahanan terbesar berasal dari kelompok kasus perlindungan anak. Yaitu kasus di mana baik korban maupun pelakunya merupakan anak-anak

1. Berdasarkan data di atas ada apa saja jenis-jenis kenakalan remaja yang melanggar hukum, berapa jumlah prosentase pencurian , Narkob dan pembunuhan a ?
2. Dampak apa yang akan dialami oleh remaja yang dihukum karena melakukan tindak kriminal terkait pendidikannya, hubungan sosialnya dan masa depannya ?



INSTRUMEN ASSESMEN AWAL – AKHIR – PROSES

Berikut ini ada sejumlah perilaku yang menggambarkan kenakalan remaja jawablah “ya” atau “tidak” sesuai kenyataan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
	Pernah mencuri barang milik orang lain		
2.	Pernah dijak merusak barang milik orang lain		
3.	Pernah melakukan corat-coret tembok		
4.	Pernah kebut-kebutan pakai motor		
5.	Pernah mengeroyok orang		
6.	Pernah berkelahi / tawuran		
7.	Pernah mencoba minuman keras		
8.	Pernah membuat kekacauan di kampung		

INSTRUMEN ASSESMEN AKHIR

Understanding

jawablah pertanyaan berikut ini :

1. Berikanlah masing masing 3 contoh Kenakalan remaja yang melanggar hukum dan yang tidak melanggar hukum
2. Menurutmu apa saja penyebab kenakalan Remaja

3. Apa saja dampak negatif kenakalan Remaja

Comfortable

4. Ketika melihat teman yang melakukan pengrusaan maka sikap saya
 - a. Ikut merusak
 - b. Menyudutkan
 - c. Pura-pura tidak tahu
 - d. Melaporkan pada Guru
5. Ketika memiliki teman yang suka tawuran atau berkelahi maka sikap saya
 - a. Mencegah dan menasehati supaya tidak berkelahi
 - b. Membiarkan saja
 - c. Pura-pura tidak tahu
 - d. Ikut tawuran
6. Kalau di ajak mengkampanyekan kegiatan pencegahan Kenakalan Remaja maka saya akan
 - a. Ikut aktif
 - b. Ikut kalau lagi mau
 - c. Tidak bersedia karena banyak tugas
 - d. Menentang kegiatan tersebut
7. Kalau di ajak melakukan Kenakalan Remaja (menjadi pelaku) oleh teman saya maka saya akan
 - a. Menolak dengan tegas
 - b. Pura-pura mau
 - c. Mau mengikuti ajakanya
 - d. Tidak memberikan jawaban

Action

Amatilah berbagai bentuk Kenakalan remaja di sekolah selama 1 minggu , kemudian identifikasikan apa penyebabnya, dan tentukan bagaimana cara mencegah atau mengatasi, dengan mengisi tabel berikut ini.

No	Jenis Kenakalan remaja	penyebabnya	Cara mencegah / mengatasi
1			
2			
3			
4			
5			

INSTRUMEN ASSESMEN PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaian Program (contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-assesmen, Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkembang kreatifitasnya			
	Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	Berkembangnya kemampuan berkolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

Setelah membahas tentang kenakalan remaja,, perilaku apa yang akan kalian kembangkan untuk mencegahnya

Tindak Lanjut

Buatlah konten tentang pentingnya mencegah kenakalan remaja dalam bentuk poster ,infografis , artikel , video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain mencegah kenakalan remaja

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 pertemuan
4	Materi Layanan	Mencegah Gangguan Tidur (Insomnia)
5	Bidang Bimbingan	Pribadi
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik dan aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Tentang Insomnia (Penyebab Insomnia. Dampak negatif insomnia dalam Kesehatan serta aktivitas lainnya, 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah mencegah gangguan tidur). b. Relevansi dengan kehidupan nyata : Dalam keseharian ada beberapa murid yang selalu mengantuk dalam mengikuti pembelajaran serta tidak semangat dalam mengikuti Pelajaran akibat tidur terlalu malam atau ada gangguan tidur, sehingga perlu dibimbing untuk mengatasi gangguan tidur (Insomnia)
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☐ Kewargaan ☒ Kemandirian ☒ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunika
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permanen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran). Contoh CP : Murid mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, tangguh, dan disiplin
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Penyebab gangguan tidur (Insomnia) b. Dampak negatif gangguan tidur c. Langkah-langkah mengatasi gangguan tidur
3	Lintas Disiplin Ilmu	Psikologi : faktor psikis Kesehatan : dampak terhadap Kesehatan
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1. Murid Mengidentifikasi penyebab Insomnia 2. Memerinci Dampak Insomnia b. Akomodasi (A) 1) Memilih perilaku menolak insomnia c. Tindakan (P) 2) Merancang Langkah-mencegah insomnia
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Experiential learning 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, presentasi, Kuis, dll. b. Kemitraan pembelajaran : Orang tua dalam mengontrol kegiatan di rumah c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dlm setting kelompok dgn perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media
D PENGALAMAN BELAJAR		
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran , menggembirakan)	

		a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid c. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . d. Guru menyampaikan tujuan layanan e. Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal f. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan g. Latihan Mindfulness dengan Teknik pernafasan bolak-balik h. Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menggembirakan)) i. Apersepsi : Guru menayangkan infografis tentang kesehatan memberikan pertanyaan pemantik seputar perlu mengatasi insomnia
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) 1. Murid memilih dan menyimak konten materi layanan sesuai kesiapan belajar/minat belajar / profil belajarnya Observasi (Reflective Observation) 2. Murid Searching materi layanan di website/Blog dll untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam 3. Mengamati data numerasi dalam bentuk infografis/tabel/diagram/ dll 4. Membentuk kelompok ber-3/ ber-4 / ber -5 dilanjutkan diskusi/kerja kelompok dan menuangkan hasilnya di Lembar Kerja Aktivitas 5. Guru memberi Pendampingan lebih intensif pada kelompok yang lamban dan memberi tambahan waktu dalam menyelesaikan tugas 6. Peserta didik membuat bahan tayang hasil diskusi dalam bentuk Charta/ canva / PPT / poster / mind map/ artikel / video 7. Presentasi hasil diskusi & anggota klmpk lain memberi tanggapan
	Mengapli- kasikan	e. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; 3) Guru membagikan lembar aktifitas untuk memandu diskusi 4) Murid berdiskusi Langkah2 mencegah gangguan insomnia yg akan diterapkan f. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya 4) Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT//Infografis, dll 5) Guru memberi pendampingan pada klmpk yang lamban dalam kerja kelompok PERTEMUAN 2 1) Murid presentasi secara kelompok dan bergiliran
	Merefleksi	2) Murid saling memberi masukan terkait kelebihan-kekurangan dari presentasi 3) Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok 4) Murid bermain game strip three (berhitung bergantian, dan setiap kelipatan 3 diganti kata “Dor”) anak yang gagal mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukan perilaku yg tepat menolak insomnia 5) Guru mengajak murid merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan
3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		1. Murid menyimpulkan kegiatan bersama 2. Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang 3. Guru menutup kegiatan dgn mengajak murid bersyukur & mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode & media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya merancang mencegah insomnia

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang, 2026
Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Teknik Pernapasan Bolak-Balik

1. siswa bekerja dengan teman sekelas, meningkatkan empati sebagai bagian dari praktik perhatian mereka.
2. Duduk tegak, dengan punggung bersandar pada punggung pasangannya, mulailah aktivitas pernapasan yang penuh perhatian.
3. Dorong siswa untuk memperhatikan napas pasangannya. Apakah napasnya pendek atau dalam? Cepat atau lambat? Dapatkah mereka merasakan punggung pasangannya bergerak saat bernapas?
4. Setelah beberapa saat, siswa mungkin menemukan bahwa napas mereka selaras dengan pasangannya, atau mungkin tidak! Ini semua adalah pokok bahasan untuk menyadarkan napas pada saat ini.

A. APERSEPSI

Insomnia adalah gangguan tidur yang mengakibatkan penderitaanya kesulitan untuk tidur. Penderita insomnia juga sering kali terbangun di tengah malam dan tidak dapat tidur kembali. Insomnia dapat mengakibatkan penderitaanya tidak memiliki waktu tidur yang cukup. Hal tersebut bisa berdampak pada kesehatan fisik maupun mental. Berikut ini disajikan infografis tentang mayoritas masyarakat Indonesia yang kurang tidur, data ini di kutip dari Indonesiabaik.id (2022), coba cermati dan jawab pertanyaan pemantik berikut ini !



1. Dari infografis diatas dapat di baca bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia kurang tidur, Coba identifikasikan berapa persen yang tidurnya kurang dari atau sama dengan 5 jam dan berapa persen yang tidurnya kurang lebih 6 jam ?
2. Berapa jam durasi tidur yang ideal bagi remaja, apakah kalian sudah memiliki jam tidur yang ideal coba jelaskan ?
3. Jika kalian kurang tidur apa dampak yang mungkin kalian alami ?

B. PENYEBAB INSOMNIA (GANGGUAN TIDUR)

Penyebab insomnia sangat beragam, mulai dari masalah mental hingga kondisi medis tertentu. Penyebab tersebut juga berbeda-beda berdasarkan jenis insomnia yang diderita. Pada umumnya penyebab insomnia

1. Stres karena banyak masalah
2. Jet lag, yaitu gangguan tidur yang dikarenakan bepergian ke daerah dengan zona waktu berbeda.
3. Konsumsi obat-obatan tertentu, seperti antidepresan, obat asma, atau obat tekanan darah.
4. Konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol berlebih.
5. Konsumsi makanan berlebih sebelum tidur yang menyebabkan tubuh terasa tidak nyaman

6. Gangguan mental, seperti post traumatic stress disorder (PTSD), gangguan kecemasan, depresi
7. Kondisi medis tertentu, seperti asma, penyakit parkinson, GERD, kanker, penyakit jantung, hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering kencing, sesak napas dan lain sebagainya.
8. Kebiasaan menonton televisi atau bekerja di tempat tidur.
9. Menggunakan ponsel sebelum tidur.

C. DAMPAK NEGATIVE INSOMNIA

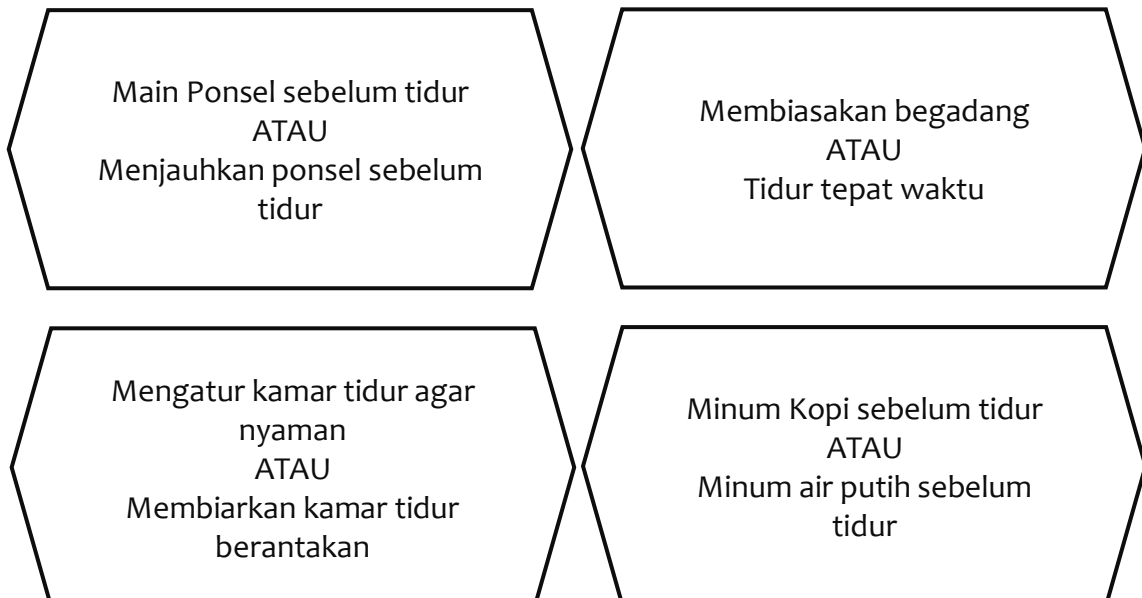
Pada umumnya, insomnia yang dialami seseorang biasa berlangsung beberapa hari saja sampai dua atau tiga minggu. Namun, pada kasus yang kronis, insomnia bisa bertahan lebih lama lagi. Kondisi ini mendatangkan dampak buruk seperti :

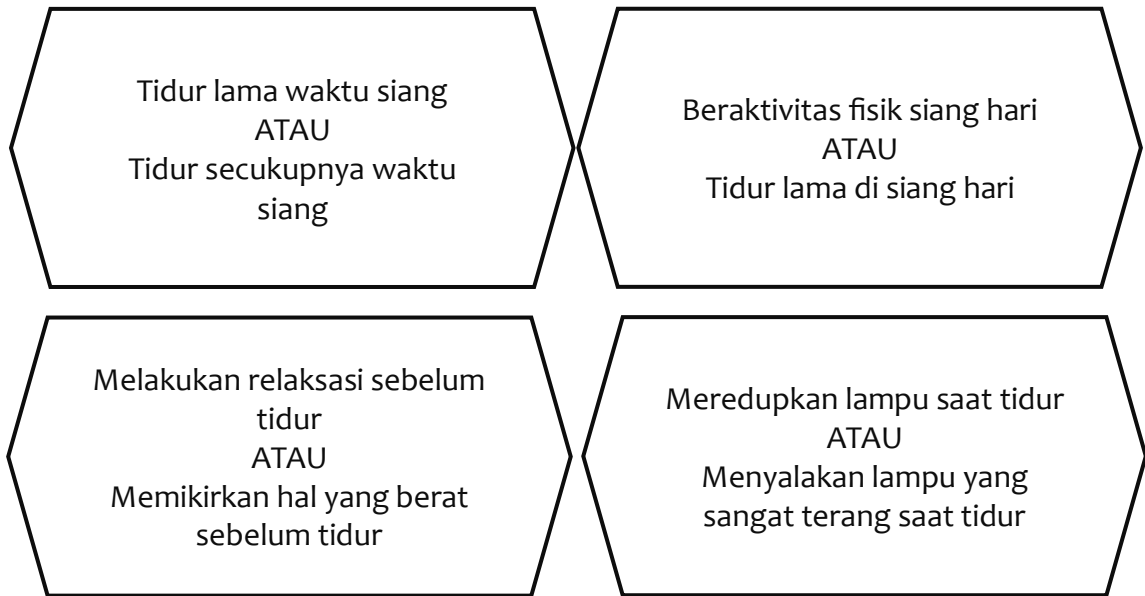


1. Mudah merasa lelah dan sulit berkonsentrasi saat melakukan aktivitas di siang hari.
2. Mudah emosi, kesal dan mood yang kurang baik lainnya.
3. Mengantuk di siang hari namun tidak bisa tidur.
4. Daya ingat menurun.
5. Produktivitas menurun.
6. Mendorong Kemunculan Penyakit yang lebih serius
7. Berkurangnya Kemampuan Kognitif

D. MENOLAK INSOMNIA

Untuk mencegah insomnia mari kita memilih perilaku yang tepat !





E. LANGKAH-LANGKAH MENCEGAH INSOMNIA

Insomnia dapat ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur. Insomnia yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit lain, seperti hipertensi dan penyakit jantung. Cara Mencegah insomnia dapat dicoba dengan berbagai cara antara lain :

1. Membatasi konsumsi kafein dan zat adiktif lain yang membuat susah tidur
2. Rutin berolahraga disiang hari
3. Menghindari penggunaan ponsel atau alat elektronik lainnya sebelum tidur.
4. Menghindari konsumsi makanan secara berlebihan sesaat sebelum tidur.
5. Meredupkan atau mematikan lampu di kamar sebelum tidur.
6. Menghindari tidur siang di atas pukul 15:00
7. Melakukan relaksasi dengan berbagai cara seperti berendam air hangat, latihan pernapasan, yoga atau meditasi
8. Mengatur kamar tidur sehingga nyaman untuk tidur



F. LEMBAR KERJA / LEMBAR AKTIVITAS

Bentuklah kelompok boleh ber-3 / ber-4 atau ber-5, kemudian simak hasil penelitian di samping ini, dan diskusikan tugas-tugasnya. Penelitian Baso dkk (2018) yang dimuat dalam Jurnal KESMAS, Vol. 7 No. 5, 2018. Penelitian ini didesain sebagai survey potong lintang, yang datanya dikumpulkan dari 230 pelajar di salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri. Aktivitas fisik diukur dengan International Physical Activity Questionnaire, sedangkan kualitas tidur ditentukan melalui The Pittsburgh Sleep Quality Index. Hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan regresi logistik sederhana. Seratus tiga belas (49,1%) pelajar memiliki aktivitas fisik yang cukup. Sementara itu, 57% pelajar memiliki kualitas tidur yang cukup baik. Analisis regresi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup meningkatkan kualitas tidur yang baik sekitar 2,5 kali lebih besar.

Distribusi Responden	n	%
Kualitas Tidur		
Buruk	99	43,0
Baik	131	57,0
Aktivitas Fisik		
Kurang Aktif	117	50,9
Aktif	113	49,1
Total	230	100

1. Dari penelitian tersebut berapa persen jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik dan berapa persen responden yang aktif kegiatan fisik, menurut penelitian tersebut apakah aktivitas fisik berkorelasi dengan kualitas tidur Coba jelaskan !
2. Dari penelitian tersebut sebanyak 99 siswa memiliki kualitas tidur yang buruk, apa dampak yang mungkin terjadi terhadap remaja yang kualitas tidurnya buruk ?
3. Mungkin saja kalian pernah mengalami gangguan tidur, atau akan mengalami gangguan tidur, untuk mencegah hal itu terjadi langkah-langkah apa yang dapat kalian praktikan ?



G. ASSESMENT

Understanding

Simak infografis berikut dan jawab pertanyaannya

1. Menurut infografis di atas Berapa jam waktu ideal yang sebaiknya digunakan remaja seusia kalian untuk tidur ?
2. Apa dampak yang mungkin terjadi ketika kalian tidak tidur sesuai waktu yang ideal?

Comfortable

3. Supaya badan selalu bugar saat di sekolah maka saya harus
 - a. Tidur cukup saat malam hari
 - b. Bermain ponsel sampai larut malam
4. Supaya tidur saya cukup maka sebelum tidur saya akan?
 - a. Melakukan relaksasi supaya tenang
 - b. Bermain game online supaya penuh semangat

Action

5. Carilah kasus-kasus insomnia dari media online, kemudian catat dampaknya, serta cari informasinya bagaimana mengatasi kasus itu, kemudian praktikan jika kamu mengalami insomnia, atau beri solusi ke teman yang mengalami insomnia

H. REFLEKSI

Setelah membahas tentang mencegah insomnia, manfaat apa yang didapat ?

I. TINDAK LANJUT

Buatlah konten tentang pentingnya mencegah insomnia dalam bentuk poster, infografis, artikel, video dan sebagainya lalu unggah ke sosial mediamu untuk mengajak remaja lain mencegah insomnia ?

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 JPL
4	Materi Layanan	Mengatasi Vandalisme di Sekolah
5	Bidang Bimbingan	Sosial
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Contoh-contoh Vandalisme, dampak negatif vandalisme), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah mengatasi Vandalisme). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (Menolak perilaku vandalisme) b. Relevansi dengan kehidupan nyata :: Sudah terdeteksi bahwa murid melakukan vandalisme di sekolah maupun diluar, sehingga perlu dibimbing untuk peduli terhadap vandalisme
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permanen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran) Contoh CL : mampu menampilkan perilaku sosial yang sesuai dengan norma dan etika pada kehidupan bermasyarakat seperti memahami dan menunaikan hak dan kewajibannya sebagai warga negara serta memiliki komitmen moral terhadap sistem etika dan nilai sebagai pribadi maupun anggota masyarakat
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Contoh-contoh Vandalisme b. Dampak Negatif vandalisme c. Menolak Perilaku Vandalisme d. Langkah-langkah mengatasi Vandalisme
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan konten digital Psikologi : psikologi Sosial
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Murid mampu mengidentifikasi Contoh-contoh Vandalisme 2) Murid mampu memerinci Dampak Negatif vandalisme b. Akomodasi (A) 3) Murid mampu menolak perilaku vandalisme c. Tindakan (P) 4) Murid mampu menerapkan langkah-langkah mengatasi Vandalisme di Sekolah
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) PROJECT Based <i>Learning (PjBL)</i> 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital : Website, video dan sosial media

D		PENGALAMAN BELAJAR
1	Kegiatan Awal (berkesadaran, menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan mindfulness dengan teknik mindfull walking - Memotivasi murid dengan <i>ice breking/</i> permainan (menyenangkan/ Joyfull) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik tentang dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar perlu tidak mengatasi vandalism
2	Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Pertanyaan Mendasar; - Murid mengamati Video tentang vandalisme pada link : - Tanya jawab tentang contoh-contoh vandalism - Curah pendapat tentang dampak negatif vandalism
	Mengaplikasikan	b. Mendesain Perencanaan Produk; - Murid membentuk kelompok ber 3/4/5 - Murid mengobservasi lingkungan sekolah untuk menemukan masalah vandalism di sekolah, mencatat dan memotret hasil observasi..... c. Menyusun Jadwal Pembuatan; - Diskusi kelas untuk menentukan kerusakan-kerusakan yang dapat diperbaiki murid dan membagi tugas pada tiap kelompok - Menentukan jadwal perbaikan kerusakan (pada pertemuan berikutnya) - Menyiapkan alat dan bahan (Kuas, cat, dan alat lainnya, Sebagian meminta fasilitas sekolah seperti cat tembok) PERTEMUAN 2 d. Memonitor Keaktifan dan Perkembangan Proyek - Murid memperbaiki vandalism di lingkungan sekolah sesuai pembagian tugas klmpk - Guru berkeliling untuk memonitor, mengarahkan, membantu sesuai kebutuhan dan memberikan pendampingan lebih intensif pada kelompok yg lamban bekerja e. Menguji Hasil - Guru dan murid berkeliling membuat dokumentasi sambil mengamati hasil kerja klmpk - Curah pendapat tentang kualitas kerja murid dalam mengatasi kerusakan di sekolah
	Merefleksi	f. Evaluasi Pengalaman Belajar - Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari kerja klmpk lain. - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid snowball throwing, anak yang dapat lemparan bola mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dlm kartu untuk menunjukkan perilaku menolak vandalisme - Guru mengajak murid merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya mengatasi vandalisme

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang,

2026

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Latihan mindfulness dengan Teknik Mindful Walking :

1. Ajaklah murid keluar kelas sebentar dan membentuk 2 baris berhadap-hadapan, misal Baris A dan B
2. Mintalah murid pada barisan A berjalan ke arah teman yang hari itu atau hari sebelumnya berjasa baginya
3. Mintalah murid menyalami dan mengucapkan terima kasih
4. Ulangi pada murid dibarisan B
5. Mungkin murid dibarisan A akan menuju barisan B, atau menuju ke temannya dibarisan A juga, ini tidak mengapa.
6. Berilah kesempatan murid untuk mengutarakan perasaannya.

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Vandalisme adalah tindakan merusak atau menghancurkan properti tanpa izin pemiliknya. Vandalisme umumnya melibatkan kerusakan properti seperti grafiti, coret coretan menggunakan pilox atau cat, kerusakan jendela, dan struktur bangunan

Data di samping adalah data yang diperoleh dari PT KAI (Kereta Api Indonesia) pada tahun 2019, sampai Februari 2019 sudah terjadi 47 kasus vandalisme, dan pada tahun 2018 terjadi 369 Vandalisme.

Banyaknya vandalisme membuat kerugian diderita baik itu karena luka-luka fatal, penundaan waktu serta biaya terbuang untuk memperbaiki rangkaian kereta yang rusak dan batal melayani para pengguna. Berdasarkan infografis di atas jawablah pertanyaan pemantik berikut ini

1. Jenis vandalisme apa yang diderita PT KAI menurut infografis di atas. Dan apa saja dampaknya bagi PT KAI?
2. Kira-kira siapa pelaku vandalisme tersebut, apa motif mereka sehingga melakukan pengrusakan terhadap Kereta Api?
3. Menurutmu Vandalisme di sekitar mu cukup parah atau sedikit, Penting tidak kita mengatasi masalah vandalisme?

B. Jenis-jenis Vandalisme

Pernahkah mendengar istilah vandalisme? Vandalisme adalah tindakan yang bersifat merusak dan merugikan. Biasanya tindakan vandalisme dikaitkan dengan perilaku yang merusak fasilitas publik dan merugikan lingkungan. Pada masa kini, tindakan vandalisme sering terjadi di lingkungan perkotaan, terutama melibatkan lukisan tag atau grafiti, penulisan kata-kata kotor di dinding, atau merusak fasilitas umum seperti lampu jalan dan kendaraan. Meski sudah dilakukan penindakan oleh polisi, namun tetap saja aksi vandalisme terus terjadi sampai sekarang. Beberapa contoh vandalisme dalam kehidupan sehari-hari antara lain :

1. **Acquisitive Vandalism.** Vandalisme ini dilakukan dengan motivasi untuk mendapatkan uang atau properti. Misalnya, menempelkan iklan, spanduk, poster, baliho, atau bentuk-bentuk pemasaran lainnya yang merusak lingkungan dan mengganggu pemandangan.
2. **Tactical Vandalism.** Tactical vandalism adalah jenis vandalisme yang dilakukan dengan motivasi mencapai suatu tujuan tertentu, seperti memperkenalkan suatu ideologi. Contohnya, menuliskan kata-kata sindiran di gedung pemerintahan dengan tujuan para pemerintah sadar untuk bisa bekerja lebih baik lagi.



3. Vindictive Vandalism. Jenis vandalisme yang satu ini dilakukan dengan motivasi untuk membalas dendam atas suatu kesalahan. Misalnya, sekumpulan anak yang dengan sengaja melempar batu ke jendela tetangga sampai pecah, karena tetangga tersebut sering memarahi mereka ketika sedang bermain.
4. Malicious Vandalisme. Vandalisme ini dilakukan karena pelaku vandalisme mendapat kenikmatan dengan memberikan gangguan pada orang lain atau merasa terhibur saat menghancurkan propertinya. Contohnya, sengaja mencoret kendaraan orang lain karena si pelaku senang melihat pemilik kendaraan marah.
5. Play Vandalism. Play vandalism adalah vandalisme yang dilakukan dengan motivasi untuk menunjukkan dan mendemonstrasikan kemampuan yang dia miliki, dan bukan bertujuan untuk mengganggu orang lain. Contohnya, seorang anak sekolah yang mencoret-coret bangku atau meja belajar di kelasnya

C. Dampak Negatif Vandalisme

Vandalisme lebih sering dilakukan oleh anak-anak muda atau remaja, termasuk di sekolah. Hal ini karena mereka belum memiliki kesadaran akan konsekuensi dari perbuatan yang telah mereka lakukan. Tindakan vandalisme di sekolah sering kali berupa tindakan mencoret meja, kursi, dinding, atau bahkan merusak fasilitas sekolah. Tidak adanya Sanksi yang tegas terhadap aksi vandalisme membuat vandalisme terus berkembang dan dampaknya dirasakan sepanjang waktu, beberapa dampak vandalisme diantaranya yaitu:

1. Mengganggu ketertiban. Tidak hanya rusaknya lingkungan, namun ketertiban juga akan terganggu akibat adanya aksi vandalisme ini. Karena pada dasarnya remaja yang melakukan vandalisme akan melanggar tata tertib yang ada.
2. Meningkatkan Biaya Pemeliharaan. Selain itu, vandalisme juga meningkatkan biaya pemeliharaan fasilitas publik. Setiap kali fasilitas publik dirusak, dana harus dialokasikan untuk memperbaiki kerusakan tersebut.
3. Mendorong Tindakan Kriminal Lainnya. Selain dampak langsungnya, vandalisme juga dapat mendorong tindakan kriminal lainnya. Ketika area publik menjadi sasaran vandalisme, seringkali mendorong peningkatan kejahatan, seperti pencurian, pemerasan, atau kekerasan.
4. Menimbulkan kerusakan pada sebagian besar fasilitas umum. Corat-coret di jalan, kerusakan fasilitas umum, dan sampah yang berserakan menjadi pemandangan yang tidak sedap dipandang mata. Hal ini berdampak pada biaya perbaikan fasilitas umum yang tidak murah.
5. Merusak Warisan Budaya. Beberapa fasilitas publik memiliki nilai sejarah dan budaya yang tinggi. Misalnya, bangunan bersejarah atau monumen yang menjadi bagian dari identitas suatu daerah atau negara
6. Merusak keindahan lingkungan , tempat wisata, taman kota , kantor-kantor , kompleks pertokoan, sekolah, rumah sakit halte , terminal dan fasilitas publik lainnya.

D. Langkah-Langkah Mengatasi Vandalisme

Biasanya, tindakan vandalisme dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan kerusakan atau merusak properti milik orang lain. Namun, terkadang tindakan vandalisme juga dilakukan sebagai bentuk protes atau ekspresi diri yang salah arah, oleh karena itu cara mengatasi dengan melibatkan berbagai pihak, berikut beberapa langkah mengatasi vandalisme

1. Peningkatan Pengawasan dan Keamanan. Cara yang pertama adalah meningkatkan pengawasan dan keamanan di area-area publik yang rawan vandalisme, seperti taman umum, bangunan atau fasilitas publik, dapat membantu mencegah tindakan vandalisme.
2. Melalui pendekatan keluarga . Sebagai lingkungan yang terdekat dengan remaja, keluarga perlu membangun komunikasi yang baik untuk mengatasi persoalan ini. Beri pengertian anak tentang dampak negative vandalisme supaya mereka tidak melakukan.
3. Memberikan pendidikan, pembinaan serta melakukan Sosialisasi. Cara berikutnya dengan rutin memberikan pendidikan, pembinaan dan sosialisasi kepada masyarakat tentang

dampak negatif vandalisme, serta bagaimana cara menghargai lingkungan dan properti publik, sehingga dapat membantu mencegah tindakan vandalisme.

4. Mengarahkan pada Kegiatan positif. Mengalihkan remaja ke kegiatan positif membantu mengatasi vandalisme Mengalihkan remaja ke kegiatan positif membantu mengatasi vandalisme Beberapa remaja melakukan pengrusakan karena mereka haus akan pengakuan. Cara mengatasi vandalisme pada remaja sebelum merajalela adalah dengan mengalihkannya pada kegiatan-kegiatan positif.
5. Konseling dan terapi, tidak ada salahnya keluarga dan remaja duduk bersama untuk mendapat penanganan seorang konselor atas masalah yang terjadi. Konseling dapat dilakukan bersama seorang psikolog atau guru BK di sekolah. Sebagai pihak yang lebih netral, konselor profesional dapat membantu anak menemukan upaya mencegah vandalisme
6. Sanksi yang tegas. Mengatasi vandalisme tentu tidak dapat dilakukan satu pihak saja, misalnya keluarga. Perlu ada dukungan dari pihak lain. Terlebih jika perbuatan yang dilakukan sampai merugikan kepentingan umum. Sanksi yang tegas dari masyarakat dan pemerintah terhadap pelaku vandalisme perlu ditegakkan agar menimbulkan efek jera

MEDIA KARTU KUIS

Vandalisme tidak hanya berdampak pada properti fisik, tetapi juga pada kualitas hidup masyarakat oleh karena itu mari bermain kuis untuk membentuk sikap menolak vandalisme

<u>YES OR NO</u> Kalau diajak teman untuk mencoret tembok sekolah saya akan menolak	<u>YES OR NO</u> Kalau diajak teman untuk corat-coret meja di kelas saya akan menolak
<u>YES OR NO</u> Kalua diajak merusak fasilitas sekolah saya menolak	<u>YES OR NO</u> Kalau diajak Mencorat coret toko atau rumah oaring lain saya akan menolak
<u>YES OR NO</u> Kalau diajak merusak mural saya akan menolak	<u>YES OR NO</u> Kalau diajak mencorat-coret papan penunjuk jalan sy menolak dengan tegas
<u>YES OR NO</u> Kalau diajak mencoret baju milik teman saya akan menolak	<u>YES OR NO</u> Kalau diajak mengkampanyekan stop vandalisme saya akan menerima.

LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Bentuklah kelompok ber 3 / ber 4 atau ber 5, kemudian simak data vandalisme yang dikutip dari Okezone.com (2022)

1. Dari infografis di samping, dari tahun 2019 sampai tahun 2021 ada berapa kasus vandalis yang di derita proyek Palapa Ring Timur, dan apa saja bentuk vandalisme nya ?
2. Apa dampak yang diderita Proyek palapa ring timur ini ?
3. Apakah kejadian vandalis di lingkungan kotamu juga banyak, coba beri beberapa masukan kepada pemerintah untuk mencegah vandalisme di kota anda!



INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR - PROSES

Berikut ini ada sejumlah pertanyaan, jawablah “ya” atau “tidak” sesuai kenyataan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Pernah merusak fasilitas umum seperti pagar, billboard, papan iklan pembatas jalan dan fasilitas lain		
2.	Pernah diajak merusak barang milik sekolah		
3.	Pernah melakukan corat-coret tembok sekolah		
4.	Pernah melakukan corat-coret tembok di luar sekolah		
5.	Pernah membuat grafiti ditempat yang tidak semestinya		
6.	Pernah mencoret rumah / toko orang lain dengan cat/pilox/spidol		
7.	Pernah merusak candela atau kaca di sekolah		
8.	Pernah merusak pot bunga		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

jawablah pertanyaan berikut ini :

1. Berikanlah 2 contoh Vandalisme yang sering ditemui lingkunganmu lami :
.....
2. Apa saja dampak negatif Vandalisme
.....

Comfortable

3. Ketika melihat teman yang melakukan pengrusakan maka sikap saya
 - a. Ikut merusak
 - b. Melaporkan pada Guru
4. Ketika memiliki teman yang suka corat-coret tembok orang lain diluar sekolah maka sikap saya
 - a. Mencegah dan menasehati
 - b. Ikut corat-coret
5. Kalau di ajak mengkampanyekan kegiatan pencegahan Vandalisme maka saya akan
 - a. Ikut aktif
 - b. Menentang kegiatan tersebut
6. Kalau di ajak melakukan Vandalisme (menjadi pelaku) oleh teman saya maka saya akan
 - b. Menolak dengan tegas
 - c. Mau mengikuti ajakanya

Action

Amatilah berbagai bentuk Vandalisme di sekolah selama 1 minggu, kemudian identifikasikan apa penyebabnya, dan tentukan bagaimana cara mencegah atau mengatasi, dengan mengisi tabel berikut ini.

No	Jenis / tempat Vandalisme	Dampaknya	Cara mencegah / mengatasi
1			
2			
3			
4			

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaian Program (Contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	Murid hadir semua			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-asesmen, Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkembang kreatifitasnya			
	Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	Berkembangnya kemampuan berkolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT**Refleksi**

Setelah membahas tentang mencegah Vandalisme, pemahaman baru (insight) apa yang kalian dapat ?

Tindak Lanjut

Buatlah konten tentang pentingnya mencegah vandalisme dalam bentuk poster, infografis, artikel, video dan sebagainya lalu unggah ke social media untuk mengajak remaja lain mengatasi Vandalisme !

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

A SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 pertemuan
4	Materi Layanan	Meningkatkan Daya Juang
5	Bidang Bimbingan	Pribadi
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Ciri-ciri orang yang memiliki daya juang, manfaat memiliki daya juang), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah meningkatkan daya juang). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter memilih perilaku yang menunjukkan daya juang) b. Relevansi dengan kehidupan nyata : dalam kegiatan sehari-hari murid dihadapkan pada tugas dan aktifitas yang sulit dan beragam, maka murid perlu ditumbuhkan daya juangnya agar mampu menjalankan tugas-tugasnya.
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan (CL)	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran) . Contoh CL : Peserta didik mampu melakukan aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya, memiliki sifat positif terhadap diri sendiri, mengenali kualitas dan minat diri, serta memiliki karakter kejujuran dan tanggung jawab
2	Topik Layanan Kontekstual	1. Ciri-ciri orang yang memiliki daya juang yang pernah ditemui 2. Manfaat memiliki daya juang yang pernah dirasakan 3. Memilih perilaku yang menunjukkan daya juang 4. Langkah-langkah meningkatkan daya juang yang akan diterapkan
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan Konten digital Psikologi : psikologi kepribadian
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 5) Murid mampu mengidentifikasi Ciri-ciri orang yang memiliki daya juang 1) Murid mampu memerinci Manfaat memiliki daya juang b. Akomodasi (A) 2) Murid mampu memilih perilaku yang menunjukkan daya juang c. Tindakan (P) 3) Murid mampu merancang langkah-langkah meningkatkan daya juang.
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Experiential learning 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi, peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Orang tua untuk membantu meningkatkan daya juang anak c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a. visual 2) Ruang virtual : website , Blog 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: video dan sosial media

D		PENGALAMAN BELAJAR
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran , menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan Mindfulness dengan game menangkap harimau - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menggembirakan) Apersepsi : Guru menayangkan data statistik jumlah pengangguran di Indonesia dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar data tersebut.
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) - Murid mengamati video tentang daya juang pada Link https://www.youtube.com/watch?v=jyWdg5-ar1A - tanya jawab tentang ciri-ciri orang yang memiliki daya juang - Curah pendapat tentang ciri-ciri daya juang yang sudah dimiliki b. Observasi (Reflective Observation) - Murid searching ke website, social media atau aplikasi AI untuk mencari informasi tentang manfaat daya juand... - Curah pendapat tentang manfaat memiliki daya juang
	Mengapli- kasikan	c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization) - Murid membentuk kelompok ber 3/4/5 , setiap kelompok di berikan lembar aktifitas - Murid mendiskusikan Langkah2 meningkatkan daya juang yang akan di terapkan - Murid membuat bahan tayang/presentasi dalam bentuk PPT/Canva/infografis/mind mapp , charta dll - Guru memberi pendampingan lebih pada kelompok yang lamban mengerjakan tugas PERTEMUAN 2 d. Rencana tindakan (Active Experimentation) Murid mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran
	Merefleksi	- Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid bermain game strip three (berhitung bergantian, dan setiap kelipatan 3 diganti kata "Dor") anak yang gagal mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk memilih perilaku yang menunjukkan daya juang ... - Guru mengajak murid merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya meningkatkan daya juang

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang,

2026

Guru Bimbingan Konseling

Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

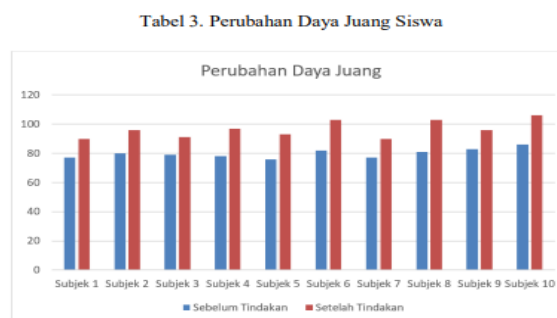
Latihan Mindfulness dengan game menangkap harimau

1. Meminta murid berdiri di tempat masing masing, kemudian yang dibagian kiri dan kanan saling merapat ke Tengah agar antara siswa yang satu dengan yang lain dapat menjangkau tangan temannya
2. Murid diminta menengadahkan tangan kiri menghadap ke atas dengan posisi di samping badan t bagian kiri, kemudian tangan menaruh telunjuk tangan kanan di atas tangan kiri sebelahnya.
3. Guru bercerita, jika dalam ceritanya ada kata harimau maka murid cepat-cepat menangkap telunjuk temannya, yang tertangkap telunjuknya menandakan konsentrasi belum penuh.
4. Begini kurang lebih cerita yang disampaikan oleh guru
 - Pada suatu hari saya pergi berburu ke hutan , saat mulai masuk hutan saya ketemu dengan HARIMUN (kemungkinan besar murid akan menangkap telunjuk teman guru menjelaskan bahwa dia mengatakan HARIMUN bukan HARIMAU) .
 - Harimun adalah teman yang janji dengan saya untuk berburu Bersama, kami berdua melanjutkan berburu, sampai di tepi Sungai kami ketemu HARIMAN,(kemungkinan murid akan menangkap telunjuk temannya, maka guru menjelaskan bahwa dia mengucap HARIMAN bukan HARIMAU)
 - Maka kami bertiga memutuskan untuk berburu Bersama, dan semakin masuk kedalam hutan, karena kami Lelah kami berhenti dibawah pohon besar yang rindang, tiba-tiba dari balik pohon ada yang melompat dan mengagetkan yaitu HARIMIN (guru menjelaskan bahwa dia mengatakan HARIMIN bukan HARIMAU)
 - Akhirnya kami ber 4 memutuskan untuk melanjutkan berburu memasuki hutan yang lebat & sampai mahrib kami tidak ketemu HARIMAU (di sini mestinya murid baru menangkap telunjuk teman)
 - Guru melakukan tanya jawab tentang Kesan murid saat melakukan permainan

MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Quentiont Adversity (Daya juang) adalah kemampuan untuk melakukan tindakan dan upaya melangkah ke depan secara maksimal dan mengatasi segala kesulitan atau rintangan untuk mencapai tujuan tertentu . Berikut disajikan data tentang data daya juang hasil penelitian Arsihajati (2021) dari diagram ini menunjukkan bahwa daya juang itu dapat di tingkatkan, terbukti 10 responden meningkat daya juangnya setelah diberikan tindakan tertentu. Berdasar diagram hasil penelitian di samping jawablah beberapa pertanyaan pemantik berikut ini :



1. Menurut penelitian tersebut daya juang dapat ditingkatkan, percayakah kalian bahwa daya juang itu dapat di tingkatkan ?
2. Apa keuntungan yang mungkin di dapat ketika daya juang kita meningkat ?

B. Ciri-ciri Orang yang memiliki daya juang (Adversity)

Menurut Stoltz (2000) daya juang (adversity) adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan mencapai tujuan. Daya juang mempengaruhi pengetahuan, kreativitas, produktivitas, kinerja, usia, motivasi, pengambilan resiko, perbaikan, energi, vitalitas, stamina, kesehatan, dan kesuksesan dalam pekerjaan yang dihadapi. Adapun ciri-ciri orang yang memiliki daya juang antara lain :

1. Optimis, gigih, dan ulet dalam menghadapi masalah,
2. Berpikir dan bertindak secara matang dan bijaksana,
3. Dapat memotivasi diri sendiri,
4. Berani mengambil resiko dalam menghadapi tantangan dan perubahan hidup,
5. Bekerja dengan semangat tinggi,
6. Berorientasi pada masa depan dan memiliki komitmen untuk maju,
7. Disiplin dalam banyak hal ,
8. Mengatakan hal-hal yang optimis dalam menghadapi masalah.

C. Manfaat Daya Juang

Daya Juang (*adversity quotient*) merupakan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, hambatan, tantangan sekaligus mengubah kesulitan atau kegagalan tersebut menjadi peluang untuk meraih keberhasilan.. Manfaat memiliki daya juang antara lain :

1. Membuat individu untuk memperkuat kemampuan
2. dan kesungguhan dalam menghadapi tantangan
3. Membantu semangat dalam Memecahkan masalah.
4. Memotivasi diri untuk lebih baik lagi.
5. Membantu keSiapan mental menjalani hidup susah
6. Membantu melawan keterbatasan
7. Membantu mengatasi kekhawatiran-kekhawatiran
- 8.

D. Langkah-Langkah Menumbuhkan Daya Juang

Daya juang seseorang bisa dalam kondisi rendah sedang/tinggi, untuk itu perlu terus menerus meningkatkan daya juang agar selalu di posisi yg tinggi, langkah meningkatkan daya juang.

1. **Membangun citra diri positif.** Dampak langsung dari citra diri positif adalah semangat juang yang tinggi. Orang yang memiliki citra diri positif, percaya bahwa dirinya jauh lebih berharga daripada masalah, ataupun penyakit yang sedang dihadapinya. Ia juga bisa melihat bahwa hidupnya jauh lebih indah dari segala krisis dan kegagalan jangka pendek yang harus dilewatinya..
2. **Mengingat orang-orang yang anda cintai.** Mengingat orang-orang yang kita cintai juga merupakan salah satu cara meningkatkan daya juang, karena cinta akan menumbuhkan daya juang dan motivasi.
3. **Mampu memotivasi diri.** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara daya juang dengan motivasi berprestasi. Hal ini berarti semakin tinggi daya juang siswa, maka akan semakin tinggi juga motivasi berprestasinya. Sebaliknya
4. **Sering mendengarkan Cerita inspiratif tentang Daya Juang :** cerita kadang mempengaruhi pendengarnya dengan sangat kuat, cerita-cerita perjuangan akan membangkitkan kita untuk memiliki daya juang seperti yang ada dalam cerita walau situasinya berbeda.
5. **Olah Raga dan Tournament :** giat berolahraga apalagi diikuti dengan tournament akan membangkitkan daya juang, karena ada keinginan untuk menang atau menjadi juara, keinginan untuk juara inilah yang mendorong munculnya daya juang

MEDIA KARTU KUIZ

A. Memilih Perilaku yang Menunjukkan Daya Juang

KUIZ
Memilih Perilaku Yang Menunjukkan Daya Juang
Kalau ada Tugas sekolah yang sulit maka saya
A. Tidak Mengerjakan
B. Mencontek milik teman
C. Tidak masuk sekolah
D. Tetap berusaha sebisanya mengerjakan sendiri



KUIZ
Memilih Perilaku Yang Menunjukkan Daya Juang
Kalau ada Tugas kelompok maka saya
A. Tidak ikut aktif dalam kerja kelompok
B. Biar dikerjakan teman saja
C. Tidak masuk sekolah
D. Tetap berusaha aktif dalam kerja kelompok



KUIZ
Memilih Perilaku Yang Menunjukkan Daya Juang
Kalau di minta Latihan untuk persiapan ujian praktik saya akan
A. Pura-pura sakit
B. Membolos Latihan
C. Ikut tapi tidak serius
D. Tetap Latihan dengan semangat



KUIZ
Memilih Perilaku Yang Menunjukkan Daya Juang
Kalau di minta mengikuti lomba saya akan
A. Pura-pura sakit
B. Bilang tidak siap
C. Menunjuk teman lain
D. Tetap ikut lomba penuh semangat



KUIZ
Memilih Perilaku Yang Menunjukkan Daya Juang

Kalau diminta mengikuti pameran saya akan

- Pura-pura sakit
- Bilang tidak siap
- Menunjuk teman lain
- Ikut Pameran penuh semangat



KUIZ
Memilih Perilaku Yang Menunjukkan Daya Juang

Kalau diminta menjadi pengurus OSIS saya akan

- Menolak dengan tegas
- Bilang sudah banyak kegiatan
- Menunjuk teman lain
- Bersedia jadi OSIS penuh semangat



KUIZ
Memilih Perilaku Yang Menunjukkan Daya Juang

Kalau banyak sekali tugas di sekolah biasanya saya

- Sudah malas duluan
- Minta tolong saudara membantu menyelesaikan
- Di kerjakan asal-asalan
- Dikerjakan dengan sungguh-sungguh satu persatu



KUIZ
Memilih Perilaku Yang Menunjukkan Daya Juang

Kalau Semangat saya dalam belajar lagi menurun maka sikap saya :

- Membiarkan saja
- saya pakai main game online
- Saya akan nongkrong dengan teman untuk bersenang-senang
- Saya akan cari cara untuk menyemangati diri



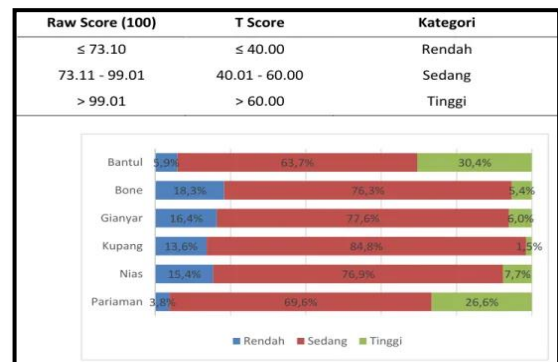
LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIFITAS

Bentuklah kelompok boleh ber 3, /ber 4 atau ber 5, kemudian Simak data dari Balitbang Kemendikbud , di bawah ini dan diskusikan pertanyaan-pertannnyaan yang ada!. Berikut ini data yang di kutip dari Kajian balitbang kemendikbud (2017) tentang penumbuhan nilai daya juang di 6 daerah di Indonesia.

Terdapat perbedaan daya juang siswa menurut Kabupaten/Kota lokasi penelitian. Secara berturut-turut daya juang siswa dari yang tertinggi ke terendah, yaitu Kabupaten Bantul, Kabupaten Pariaman,

Kabupaten Nias, Kabupaten Gianyar, Kabupaten Kupang dan Kabupaten Bone Bolango

- Responden dari Kabupaten Bantul dan Kota Pariaman berada pada kelompok responden yang memiliki prosentase tinggi no 1 dan no 2, yaitu 30,4% dan 26,6% , apa makna nilai prosentase Bantul dan Pariaman tinggi jika disbanding darerah lain ?.
- Daerah Bantul memiliki responden yang daya juangnya tinggi, menurutmu apa saja ciri-ciri responden yang daya juangnya tinggi ?
- Upaya apa yang dapat kalian lakukan agar selalu memiliki daya juang Tinggi



INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR – PROSES

Cara mengisinya dengan memberikan tanda Check (V) pada kolom “ YA atau TIDAK “

No	Perilaku Daya Juang	Ya	Tidak
1.	Setiap hari saya selalu antusias pergi ke sekolah		
2.	Saya gigih sekali kalau dapat tugas/PR		
3.	Dalam bertindak saya fikirkan matang-matang tidak sembarangan		
4.	Saya berani mengambil resiko dari setiap kegiatan yang saya ikuti		
5.	Saya belajar dengan semangat tinggi.		
6.	Saya berkomitmen untuk lebih maju dari sebelumnya		
7.	Kalua ada masalah saya justru bersemangat menyelesaikan		
8.	Sikap cengeng dan manja akan menghambat kegiatan saya		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

- Manfaat memiliki Daya Juang, yang paling menonjol adalah
 - Membantu melawan keterbatasan
 - Kita djadi kelihatan gagah
 - Penampilan Kita jadi seperti tentara
 - Kita jadi kelihatan seperti orang kaya

2. ciri-ciri orang yang Daya Juang Tinggi ?
 - a. Tampil lebih menarik
 - b. Optimis, & ulet dlm menghadapi masalah
 - c. Kelihatan seperti orang pandai
 - d. Punya kemampuan berkomunikasi yg baik
3. Langkah-langkah meningkatkan Daya Juang antara lain
 - a. Ikut tournament
 - b. Ikut nongkrong
 - c. Ikut arisan
 - d. Ikut main game online

Comfortable

Baca pernyataan dibawah ini, isilah inventori pernyataan sikap berikut ini dengan beri tanda check (V)

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya selalu gigit dan optimis dalam menghadapi pekerjaan di sekolah		
2	Saya selalu berfikir positif		
3	Saya berjuang untuk mengatasi keterbatasan saya		
4	Saya tidak mudah menyerah		
5	Saya mengidolakan orang yang memiliki Daya Juang		

Action

Tentukan langkah-langkah meningkatkan Daya Juang yang akan kalian praktikan ?

INSTRUMEN ASSESMEN PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaian Program (contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	Murid hadir semua			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-asesmen, Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkembang kreatifitasnya			
	Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	Berkembangnya kemampuan berkolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

Refleksi

Setelah membahas tentang daya juang, manfaat apa yang didapa

Tindak Lanjut

Buatlah konten tentang pentingnya menumbuhkan daya juang dalam bentuk poster, infografis, artikel, video dan sebagainya lalu unggah ke social mediamu untuk mengajak remaja lain meningkatkan daya juang

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

SPESIFIKASI		
1	Satuan Pendidikan	SMK NEGERI 2 KARANG BARU
2	Kelas/ Sem	11 / 2
3	Waktu	2 Pertemuan
4	Materi Layanan	Mengembangkan Bakat dan Potensi yang menunjang karier
5	Bidambingan	Karier
B IDENTIFIKASI		
1	Kesiapan Murid	a. Pengetahuan Awal: Murid memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktifitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Ciri-ciri bakat dan potensi, kaitan bakat dan potensi dengan karier), 2) Pengetahuan Aplikatif(Langkah-langkah merancang pengembangan bakat dan potensi untuk menunjang jkarier). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter () b. Relevansi dengan kehidupan nyata: Pada akhirnya anak harus memikirkan cita-cita kariernya, melalui layanan ini anak diajak membahas langkah-langkah mengembangkan bakat dan potensi yang menunjang karier :
3	Dimensi profil Lulusan	☐ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☒ Kewargaan ☒ Kemandirian ☐ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi
C DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)		
1	Capaian layanan	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah (seperti mata pelajaran muatan lokal yang tidak memiliki capaian pembelajaran). Contoh CL : Peserta didik mampu menentukan pilihan pendidikan lanjutan yang sesuai dengan kemampuan diri seperti memiliki keyakinan tujuan hidup dan cita-cita, merencanakan strategi pengembangan diri, serta membiasakan gemar membaca untuk menjadi pembelajar sepanjang hayat
2	Topik Layanan Kontekstual	1. Ciri-ciri bakat dan potensi yang dimiliki 2. Kaitan bakat dan potensi yang dimiliki dengan cita-cita kariernya 3. Memilih karier sesuai bakat dan potensi 4. Langkah-langkah mengembangkan bakat dan potensi yang menunjang karier
3	Lintas Disiplin Ilmu	Informatika : Penggunaan Konten digital Psikologi : psikologi profesi
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) .Murid mmpu mengidentifikasi Ciri-ciri bakat dan potensi yang dimiliki 2) Murid mampu memerinci Kaitan bakat & potensi yg dimiliki dengan cita2 kariernya b. Akomodasi (A) 3) Murid mampu memilih karier yang sesuai bakat dan potensinya c. Tindakan (P) 4) Murid mampu merancang pengembangan bakat dan potensi yg menunjang karier
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Experiental learning 2) Metode : Curah pendapat, tanya jawab, diskusi,peresentasi, Penugasan, Kuis. b. Kemitraan pembelajaran : Lembaga test psikologi menjelaskan hasil test psikologinya c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan perangkat a visual 2) Ruang virtual : Video dan website 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital: Website, video dan sosial media

D	PENGALAMAN BELAJAR	
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran , menggembirakan)	
		- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa - Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi murid - Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . - Guru menyampaikan tujuan layanan - Melakukan assessment awal untuk mengetahui pengetahuan awal - Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan - Latihan Mindfulness dengan game konsentrasi tebak mata - Memotivasi murid dengan <i>ice breking</i>/ permainan (menggembirakan) Apersepsi : Guru menayangkan gambar bakat dan potensi dilanjutkan memberikan pertanyaan pemantik seputar penting tidak mengembangkan bakat dan potensi
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembirakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) - Murid mengamati tentang ciri-ciri bakat potensi melalui link : https://www.youtube.com/watch?v=2-XCJHFLrWU - Curah pendapat tentang ciri-ciri bkat dan potensi yang mungkin dimiliki b. Observasi (Reflective Observation) - Murid searching ke website, social media , aplikasi AI untuk mencari informasi tentang kaitan bakat dan potensi dengan pilihan karier - Curah pendapat tentang kaitan bakat dan potensi dengan pilihan karier yang tepat.
	Mengapli- kasikan	c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization) - Murid membentuk kelompok boleh ber 3/4/5 - Tiap kelompok berdiskusi untuk membahas Langkah-langkah mengembangkan bakat dan potensi yang akan diterapkan untuk menunjang pilihan karier - Murid membuat presentasi dalam bentuk PPT/Canva/infografis/mind mapp, dll - Guru memberi pendampingan lebih pada kelompok yg lamban mengerjakan tugas. PERTEMUAN 2 d. Rencana tindakan (Active Experimentation) Murid mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran
	Merefleksi	- Murid saling memberi masukan terkait kelebihan dan kekurangan dari presentasi kelompok - Guru memberi penguatan terhadap kerja dan presentasi kelompok - Murid bermain game strip three (berhitung bergantian, dan setiap kelipatan 3 diganti kata “Dor”) anak yang gagal mengambil kartu kuis dan menanggapi pertanyaan dalam kartu untuk menunjukkan perilaku .memilih pengembangan bakat potensi yang sesuai cita-cita karier.. - Guru mengajak murid Merefleksi kegiatan dengan tanya jawab mengenai manfaat yang didapat setelah mengikuti kegiatan dan rencana tindakan yang akan dilakukan
3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		- Murid menyimpulkan kegiatan bersama - Guru menyampaikan informasi kegiatan yang akan datang - Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam.

E	ASSESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup
2	Assesmen Proses	Teknik : Kuesioner tertutup Antusiasme siswa, cara guru menyampaikan materi, variasi metode dan media
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner tertutup dan terbuka Understanding, Comfortable , Action
4	Tindak Lanjut	Memberi tugas mengupload video/poster/infografis/mind map ke social media untuk menginspirasi diri dan remaja lain tentang pentingnya mengembangkan bakat dan potensi

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Karang Baru

Aceh Tamiang, 2026
Guru Bimbingan Konseling

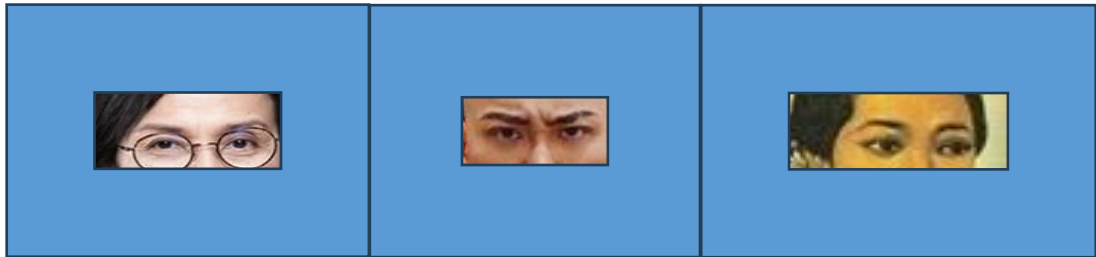
Rajudin, S.ST.
NIP. 19790218 200904 1 002

Sapto Prayitno, S.Pd.
NIP.19930123 202321 1 017

LATIHAN MINDFULNESS

Bermain Tebak mata (tayangkan gambar mata dan persilahkan murid menebak , untuk mengetahui benar atau salah geser penutup gambar)

MATA SIAPAKAH INI ?



MATERI LAYANAN

A. Apersepsi

Amati gambar di samping !

1. Bakat apa sajakah yang nampak pada gambar? Pekerjaan apa yang paling sesuai untuk bakat tersebut ?
2. Apakah kalia sudah tahu bakat dan potensi kalia sendiri, jika sudah atau pun belum pentingkah kita membahas bakat dan potensi yang menunjang karier, supaya apa coba jelaskan ?



B. Bakat dan Potensi yang Menunjang Karier Bakat

Bakat adalah sebuah sifat dasar dan pembawaan yang ada sejak lahir.

Bakat memiliki tiga arti yaitu achievement (kemampuan aktual), capacity (Kemampuan potensial), dan aptitude (sifat dan kualitas).

Ciri-ciri bakat, yaitu:

1. Bakat merupakan kondisi atau kualitas yang dimiliki seseorang, yang memungkinkan seseorang tersebut akan berkembang pada masa mendatang.
2. Bakat merupakan potensi bawaan yang masih membutuhkan latihan agar dapat terwujud secara nyata.
3. Bakat merupakan potensi terpendam dalam diri seseorang.
4. Bakat dapat muncul perlu digali, ditemukan, dilatih, dan dikembangkan.
5. Bakat memungkinkan seseorang untuk mencapai prestasi dalam bidang tertentu, **Potensi**

Potensi berarti kemampuan yg mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan, kekuatan, kesanggupan dan daya.. Setiap orang memiliki potensi, dan tentu berbeda setiap apa yang dimiliki antara satu orang dengan orang lain. Ada dua bentuk potensi yaitu potensi fisik dan potensi mental (psikis)

1. **Potensi fisik** : Adalah kemampuan yang dimiliki seseorang yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan apabila dilatih dengan baik.. Potensi fisik akan semakin berkembang bila secara intens dilatih dan dipelihara. Potensi fisik ini seperti, tubuh, otot, wajah ataupun kesehatan.
2. **Potensi psikis** : Adalah bentuk kekuatan diri secara kejiwaan yang dimiliki seseorang dan memungkinkan untuk ditingkatkan dan dikembangkan apabila dipelajari dan dilatih dengan baik. Potensi psikis ini meliputi IQ(Intelligence Quotient), EQ (Emotional Quotient), AQ (Addversity quotient) dan SQ (Spiritual Quotient).

Jadi potensi adalah, kadar kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mencapai hasil yang maksimal.

Potensi diri mencakup 4 segi utama dalam diri seseorang. Keempat hal ini antara lain adalah:

1. Mengidentifikasi jati diri seseorang
2. Mengintegrasikan berbagai aspek diri, seperti aspek kognitif, emosi, dan motivasi
3. Proses penciptaan makna pribadi
4. Membuat rencana dan tujuan hidup

C. Langkah-Langkah Mengembangkan bakat yang menunjang Pilihan Karier

1. **Kenali Kelebihan dan Kekurangan Diri.** Jika sudah tahu impian atau goals yang ingin Kita raih, selanjutnya, Kita perlu mengenali potensi yang ada di dalam diri Kita. Caranya, coba cari tahu dulu kelebihan dan kekurangan yang Kita miliki. Apa saja kelebihan yang sudah Kita miliki dan bisa dikembangkan lebih lanjut? Kelemahan dan kekurangan apa saja yang ada di dalam diri dan bisakah diperbaiki? Ingat, Kita tidak harus menguasai banyak hal, melainkan Kita harus mencari tahu “bekal kemampuan” apa saja yang Kita butuhkan untuk bisa mewujudkan impian Kita
2. **Mulailah Mencoba Hal Baru.** Jangan takut dan ragu untuk mencoba hal baru. Kita bisa belajar banyak dari internet maupun rutin membaca buku dan mencoba hal baru berdasarkan ilmu-ilmu yang Kita dapatkan. Ini akan menjadi cara efektif bagi Kita untuk mengembangkan potensi diri. Bahkan bisa saja Kita menemukan hal baru yang ternyata disukai Banyak orang tak bisa berkembang dan terus ada di tempat yang sama karena takut mencoba hal baru. Padahal mencoba berbagai hal baru itu sangat seru dan sangat bermanfaat. Kita juga tak perlu takut gagal karena kegagalan justru bisa menjadi pengalaman yang memberi pelajaran berharga & membuat Kita semakin termotivasi mengembangkan potensi diri lebih jauh lagi.
3. **Perluas Wawasan.** Perluas wawasan yang Kita miliki. Jangan pernah merasa puas dan paling tahu akan sebuah hal bahkan jika Kita sudah berpengalaman di bidang tersebut. Belajarlah lebih jauh lagi dengan memanfaatkan beragam fasilitas yang tersedia. Misalnya dengan ikut kursus online gratis maupun kursus online berbayar yang sekarang mudah sekali untuk dijangkau. Kita juga bisa memperluas wawasan melalui program pelatihan gratis yang tersebar di mana-mana. Di era digital seperti sekarang ini tak sulit untuk menemukan fasilitas belajar online. Kita bisa bergabung dengan program webinar gratis yang membahas tema sesuai passion tanpa perlu keluar biaya. Asalkan ada kemauan, Kita bisa mendapatkan ilmu yang lebih luas dari banyak cara.
4. **Bergaul dengan Orang yang Tepat.** Lingkungan dan orang-orang yang ada di sekitar Kita ternyata juga bisa berpengaruh pada pengembangan potensi diri. Berada di tengah orang-orang yang negatif bisa membuat potensi Kita tidak bisa berkembang. Untuk itu, ganti lingkaran pertemanan Kita dan bangun jaringan relasi dan networking secara lebih luas agar Kita bisa bergaul dengan orang-orang yang tepat. Kelilingi diri Kita dengan orang-orang positif dan punya passion di berbagai bidang.
5. **Cari tahu apa impian kita .** Hal pertama yang bisa dilakukan untuk menggali potensi diri adalah mencari tahu apa impian Kita. Impian dalam hal ini bisa jadi sebuah hasrat yang ingin dicapai dengan kemampuan Kita sekarang. Dengan begitu, tanpa disadari Kita akan mengenali potensi diri Kita dengan mengaitkan kemampuan yang menonjol dalam diri Kita. Mengetahui impian dan harapan personal dapat menjadi tolok ukur dalam memahami diri sendiri. Mungkin bagi sebagian orang hal ini nampak tidak realistis karena sekadar berangan-angan, tapi bagi seorang yang ingin menemukan potensi diri, hal ini penting dilakukan. Sebabnya, melalui proyeksi masa depan ini nantinya potensi diri akan keluar dan dapat terlihat saat proses meraih impian tersebut.
6. **Ketahui apa yang Kita sukai.** Cara yang cukup mudah untuk mengetahui relevansi suatu hal terhadap potensi diri adalah tentang suka atau tidak suka. Seperti yang sudah dibahas di atas, setiap kekurangan belum tentu bukan potensi diri, seseorang bisa saja tidak bisa bermain basket di usia 7 tahun, tapi ia terus menyukai olahraga itu hingga ia berkembang menjadi atlet di usia 20 tahun. Potensi diri adalah menyoal apa yang disukai dan secara terus-menerus dikembangkan. Kekurangan tentu saja bukan hambatan bagi seseorang yang menyukai sesuatu hal. Potensi diri tidak mengenal lemah atau kuat, tetapi bagaimana ia suka untuk terus mengembangkan sesuatu secara terus-menerus
7. **Berani untuk berbeda.** Beberapa individu seringkali menyukai hal-hal yang nyaman dan mengikuti arus. Jika kawan-kawannya menggemari kopi, maka ia terpaksa mengikutinya. Atau jika kawan-kawan di lingkungannya menyukai genre musik tertentu, ia pun mengikuti hal tersebut. Hal-hal semacam ini akan membuat seseorang sulit untuk menemukan potensi dirinya. Potensi diri adalah hal yang unik, sehingga tidak masalah dengan perbedaan. Oleh karena itu, menjadi berbeda bukanlah suatu hal yang buruk. Sebabnya, melalui keberanian untuk menjadi berbeda inilah seseorang akan menjadi yakin tentang hal apa yang ia sukai dan ingin dikembangkan. Meskipun tak ada seorang pun di lingkungannya yang tertarik dengan hal itu.

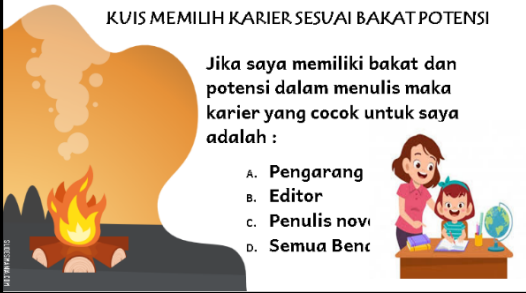
MEDIA KARTU KUIS

Memilih Perilaku mengembangkan bakat dan potensi

KUIS MEMILIH KARIER SESUAI BAKAT POTENSI

Jika saya memiliki bakat dan potensi dalam menulis maka karier yang cocok untuk saya adalah :

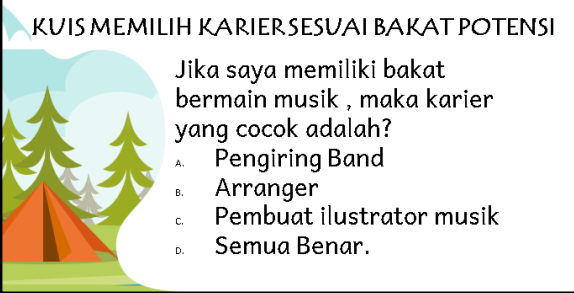
A. Pengarang
B. Editor
C. Penulis novel
D. Semua Benar



KUIS MEMILIH KARIER SESUAI BAKAT POTENSI

Jika saya memiliki bakat bermain musik , maka karier yang cocok adalah?

A. Pengiring Band
B. Arranger
C. Pembuat ilustrator musik
D. Semua Benar.



KUIZ MEMILIH KARIER SESUAI BAKAT POTENSI

Kalau saya memiliki potensi dalam bidang masak memasak, maka kareir yang cocok buat saya adalah

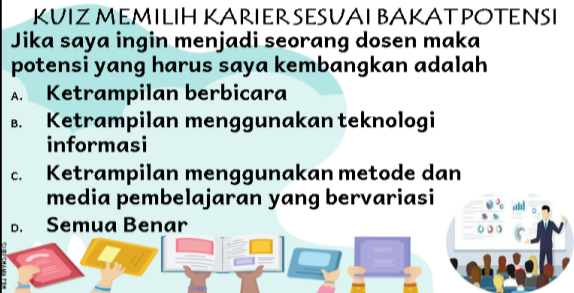
A. Cheff / koki
B. Pengusaha restoran
C. Usaha catering
D. Semua benar



KUIZ MEMILIH KARIER SESUAI BAKAT POTENSI

Jika saya ingin menjadi seorang dosen maka potensi yang harus saya kembangkan adalah

A. Ketrampilan berbicara
B. Ketrampilan menggunakan teknologi informasi
C. Ketrampilan menggunakan metode dan media pembelajaran yang bervariasi
D. Semua Benar



KUIZ MEMILIH KARIER SESUAI BAKAT POTENSI

Kalau saya ingin menjadi atlet profesional maka yang harus saya lakukan dalam mengembangkan bakat dan potensi antara lain dengan

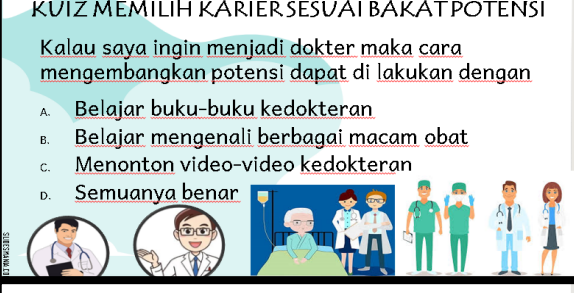
A. Latihan rutin dibawah asuhan pelatih
B. Rajin melakukan sparing
C. Rajin mengikuti Lomba
D. Semua Benar



KUIZ MEMILIH KARIER SESUAI BAKAT POTENSI

Kalau saya ingin menjadi dokter maka cara mengembangkan potensi dapat di lakukan dengan

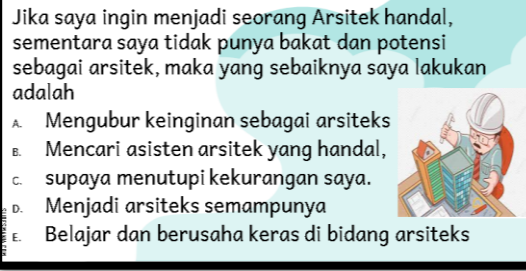
A. Belajar buku-buku kedokteran
B. Belajar mengenali berbagai macam obat
C. Menonton video-video kedokteran
D. Semuanya benar



KUIZ MEMILIH KARIER SESUAI BAKAT POTENSI

Jika saya ingin menjadi seorang Arsitek handal, sementara saya tidak punya bakat dan potensi sebagai arsitek, maka yang sebaiknya saya lakukan adalah

A. Mengubur keinginan sebagai arsiteks
B. Mencari asisten arsitek yang handal, supaya menutupi kekurangan saya.
C. Menjadi arsiteks semampunya
D. Belajar dan berusaha keras di bidang arsiteks



KUIZ MEMILIH KARIER SESUAI BAKAT DAN POTENSI

Saya tidak suka bekerja sebagai dokter walau ibu bapak saya dokter, saya lebih suka musik. Ketika Ibu & bapak meminta saya kuliah kedokteran maka sikap saya

A. Menolak dengan kasar
B. Mau tapi terpaksa
C. Mau tapi malas malasan kuliah
D. Meminta pengertian bahwa bakat saya di musik



LEMBAR KERJA/LEMBAR AKTIVITAS

Bentuklah kelompok boleh ber 3, / ber 4 atau ber 5, kemudian Simak data yang dikutip dari Trading Economic (2023). Dan diskusikan pertanyaan-pertanyaan yang tersedia

1. Data di samping adalah prosentase pengangguran di beberapa negara, Coba simak Indonesia ada di peringkat berapa ?, dan berapa persen jumlah penganggurannya, Menurutmu mengapa orang bisa menjadi pengangguran. Apakah karena mereka tidak mengembangkan potensinya ?



2. Apakah mengembangkan bakat dan potensi akan mengurangi kemungkinan kita jadi pengangguran, coba jelaskan alasanmu?
3. Ketika bakat dan potensi kita terasah, maka kesempatan kita mendapat pekerjaan lebih besar, Coba peluang pekerjaan yang saat ini besar apa dan bakat yang dibutuhkan di pekerjaan tersebut apa?

INSTRUMEN ASSESMENT AWAL – AKHIR - PROSES

Petunjuk pengisian

1. Bacalah pernyataan berikut dengan teliti
2. Berilah tKita (V) pada kolom pernyataan Ya atau Tidak

No	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya menyadari pentingnya mengenali bakat, potensi dan karir		
2	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila dapat menggali bakat dan potensi serta karir		
3	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mengenal bakat, potensi dan cita-cita karier		
4	Saya yakin setiap orang punya bakat dan punya potensi		
5	Jika kita bekerja sesuai dengan potensi yang dimiliki akan lebih cepat menyesuaikan pekerjaan		

INSTRUMEN ASSESMENT AKHIR

Understanding

1. Tariklah garis dari tabel sebelah kiri ke tabel sebelah kanan yang menggambarkan bakat tertentu cocok untuk karier tertentu

BAKAT / POTENSI
Meracik obat
Menulis
Berbicara didepan umum
Komputer / multimedia
Menari
Pandai berdebat soal hukum
Membuat neraca keuangan
Bahasa asing
Menggambar
Olah Raga
Mengenali berbagai penyakit
Mengajar di PT atau Sekolah

KARIER YANG COCOK
Dosen / guru
Akuntan / Teller
atlet
Koreografer
pengacara
Arsitek
Apoteker
Ilustrator gambar
Programer/Konten kreator
Duta besar
Pengarang
MC/HOST/Pembaca berita

Comfortable

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya merasa mengenali bakat dan potensi itu sangat penting		
2.	Saya merasa senang jika melakukan aktivitas yang sesuai dengan bakat saya		
3.	Mengembakan bakat dan potensi akan membuat hidup saya menjadi lebih bersemangat		
4.	Melakukan kegiatan sesuai dengan bakat dan potensi memotivasi saya dalam melakukan kegiatan		
5.	Saya merasa menyiapkan karir itu harus sesuai bakat dan potensi		
6	Saya akan mengembangkan bakat dan potensi supaya tidak menjadi pengangguran		
7	Bakat dan potensi dapat dilatih sejak dini supaya saat dewasa kita sudah jadi tenaga ahli		

Action

Lakukan pengamatan dan wawancara dengan anggota keluarga minimal 4 orang yang sudah bekerja, atau boleh juga dengan tetangga dekat, kemudian isi tabel dibawah ini.mengenai pekerjaan dan potensi mereka.

No	Nama	Pekerjaan	Bakat/Potensi Yang Menunjang Pekerjaan

INSTRUMEN ASSESMENT PROSES

No	Proses Yang Dinilai (Menggunakan Model Cipp : Contexts, Input, Process, Product)	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Kesesuaian Program (contexts)			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai kebutuhan murid			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan murid			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
B	Perhatian Murid (Input)			
	Murid antusias mengikuti materi layanan BK			
	Murid aktif bertanya			
	Murid aktif menjawab			
	Murid mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
C	Keterlaksanaan program (Process)			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	Proses yang dilaksanakan minimal membahas Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan awal-inti-penutup-asesmen, Sumber, Bahan dan Alat			
D	Perolehan Siswa Pasca Layanan (Product)			
	Murid memperoleh pemahaman baru			
	Murid mempunyai perasaan positif			
	Murid berkembang kreatifitasnya			
	Murid muncuk kemampuan bernalar kritisnya			
	Berkembangnya kemampuan berkolaborasi dan berkomunikasi.			

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT**Refleksi**

Setelah membahas tentang bakat dan potensi yang menunjang, manfaat apa yang didapat ?

Tindak Lanjut

Buatlah konten tentang pentingnya mengembangkan bakat dan potensi dalam bentuk poster, infografis, artikel, video dan sebagainya lalu unggah ke social media mu untuk mengajak remaja lain mengembangkan bakat dan potensi !

