**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**

**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

**SMA NEGERI 1 BULAKAMBA**

**Jl. Raya Grinting Kec. Bulakamba Kab. Brebes 52253 Telp. (0283) 870788**

**Surat Elektronik: smanbulakamba@yahoo.co.id**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

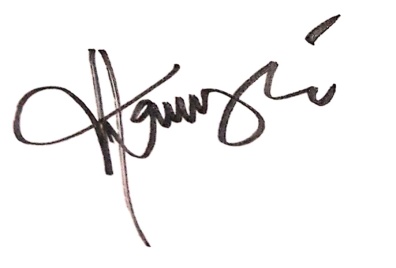
**BIMBINGAN KLASIKAL**

**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

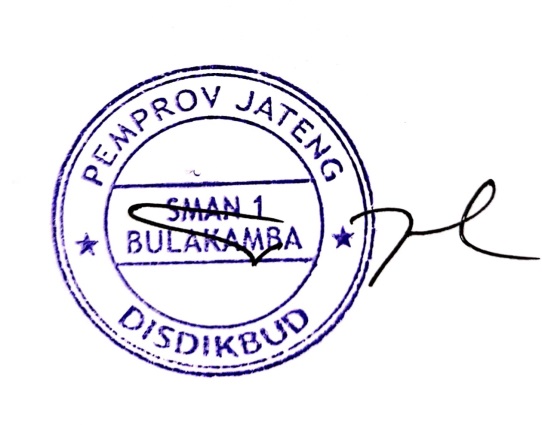
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Komponen | | : | Layanan Dasar |
| Bidang Layanan | | : | Karir |
| Topik / Tema Layanan | | : | Aku Pasti Bisa |
| Kelas / Semester | | : | 12 / Ganjil |
| Alokasi Waktu | | : | 2 x 40 menit |
| **A.** | **Tujuan Layanan**   1. Peserta didik/konseli dapat menjelaskan kelebihan-kelebihan /sifat positif yang ada pada dirinya 2. Peserta didik/konseli dapat menunjukkan kelebihan-kelebihan /sifat positif yang ada pada dirinya yang sudah diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari 3. Peserta didik/konseli dapat merealisasikan kemampuan positif dalam melakukan berbagai aktivitas | | | |
| **B.** | **Metode, Alat dan Media**  1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab  2. Alat / Media :LCD, Power Point tentangAku Pasti Bisa | | | |
| **C.** | **Langkah-langkah Kegiatan Layanan**  **1. Tahap Awal/Pendahuluan**  1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo’a.  1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling  1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ***ice breaking.*** (Mencaikan kebekuan di kelas)  **2. Tahap Inti**  2.1. Guru pembimbing menayangkan **media slide power point**yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas.  2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya.  2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati **tampilan video** yang terkait dengan “Saya Pasti Bisa”  2.4.Guru BK mengajak **curah pendapat dan tanya jawab** setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut.  2.5. Peserta didik diminta untuk memperhatikan tanyangan disampaikan guru BK tentang kisah inspiratif “Kisah Seekor Belalang ” (Rubahlah Mindset Anda, Anda Pasti Bisa !).  2.6. Peserta didik melakukan perenungan, penghayatan terhadap kisah inspiratif tersebut, kemudian membuat makna atau poin belajar dari kisah tersebut.  **3. Tahap Penutup**  3.1.Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan  3.2.Guru BK mengajak peserta didik **agar selalu berpikir dan bersikap positif**  3.3.Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam | | | |
| **D.** | **Evaluasi**  1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi  2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui *link google form*... | | | |

Bulakamba, Juli 2020

Mengetahui

Kepala Sekolah SMA N 1 Bulakamba Guru BK





Drs. Achmad Fatawi Haris Yuftika Hani, S.Pd

NIP 19610514 198703 1 007 NIP 19840321 201101 2 008

**1. URAIAN MATERI**

**AKU PASTI BISA !**

**Kelebiha-kelebihan atau sifat-sifat positif dalam diri seseorang itu merupakan sesuatu kemampuan yang ada dalam diri seseorang yang berharga, yang patut untuk disadari, dipertahankan dan bahkan dikembangkan menjadi suatu yang lebih baik lagi. Setiap manusia mampu menyadari kelebihan-kelebihan atau sifat-sifat positif yang ada pasti memiliki kelbihan atau sifat positif dalam dirinya masing-masing. Namun, tidak semua dalam dirinya. Entah mengapa, beberapa orang justru cenderung lebih mudah untuk menyebutkan kekurangan atau sifat-sifat negatif yang ada pada didirnya dibandingkan jika ia harus menyebutkan kelebihan-kelebihan atau sifat-sifat yang positif.**

**Usaha memahami kelebihan atau sifat-sifat positif pada diri sesorang dapat dilakukan dalam banyak hal diantaranya melalui kegiatan refleksi. Kita perlu mengingat-ingat hal-hal/sifat-sifat baik apa yang pernah dilakukan. Beberapa bentuk contoh sifat positif seseorang yaitu seperti : rasa yakin, berani (dalam arti positif), mau berbagi terhadap sesama, bersikap jujur, bersikap ramah, bertanggung jawab, taat, disiplin dan masih banyak lagi. Setiap orang harus yakin bahwa ia bisa melakukan hal-hal yang terbaik dengan kelebihan atau sifat-sifat positif yang dimilikinya. Setiap orang pasti akan bisa melakukan hal-hal yang terbaik apabila ia berpikir bahwa AKU BISA.. ! Setiap orang harus dapat bersikap yakin atas kelebihan atau sifaf-sifat positif yang dimilikinya.**

**Setiap manusia pasti memiliki kelebihan atau sifat-sifat positif dalam dirinya. Termasuk kita. Apa manfaat dari kita mengetahui kelebihan/sifat-sifat positif yang ada dalam diri kita ? Manfaatnya yaitu :**

* + - 1. Menjadi Tahu kemampuan yang ada dalam diri kita
      2. Menjadi Lebih Percaya Diri dalam melakukan kegiatan sehari-hari

Tips untuk selalu bisa berpikiran positif setiap hari.

**Selalu Bersyukur**

Jangan berfokus pada apa yang tidak Anda miliki. Cobalah untuk mengingat hal-hal baik yang menjadi milik Anda, ingatlah semua hal baik yang pernah terjadi pada Anda. Bersyukur atas hidup dan menghargai apa yang Anda miliki adalah peraturan pertama untuk selalu berpikir positif.

* 1. **Tentukan tujuan/Goal**

Putuskan apa yang ingin Anda lakukan. Tetapkan standar milik Anda sendiri. Mengikuti jalan yang Anda putuskan sendiri akan memberikan rasa percaya diri yang tinggi.

* 1. **Pilih teman-teman yang suportif**  
     Terkadang, pikiran negatif juga bisa menular. Untuk itu, jangan tempatkan diri Anda di tengah para pengeluh. Lebih baik, pilih teman-teman yang selalu memberikan dukungan, bersemangat, dan berpikir positif setiap hari. Cepat atau lambat, Anda akan merasakan energi mereka mempengaruhi semangat Anda.
  2. **Ambil tanggung jawab**  
     Ingat, Anda memang tak bisa mengendalikan apa yang akan terjadi. Namun Anda selalu bisa mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan Anda sendiri. Jadi, ketika ada hal buruk yang terjadi, katakan pada diri Anda: "Aku bertanggung jawab pada perasaan dan pikiranku, dan aku memutuskan untuk merasa bahagia dan tegar."
  3. **Ubah 'tidak bisa' menjadi 'bisa'**  
     Ini mungkin membutuhkan latihan, namun jelas bisa berhasil jika Anda tekun menerapkannya. Cobalah untuk mengubah struktur kalimat Anda, yang negatif menjadi positif. Misalkan: "Kenapa pekerjaanku berantakan?" menjadi "Hasil kerjaku kali ini memang tidak memuaskan. Tapi selanjutnya aku pasti bisa lebih baik." Jika terus diterapkan, hal ini bisa mengubah persepsi Anda.
  4. **Berbuat baik**  
     Berbuat baik pada orang lain bisa membawa dampak besar bagi Anda. Ingat ketika membantu orang lain memberikan rasa bahagia dan puas? Perasaan itu bisa membuat Anda merasa lebih positif.
  5. **Lihat sisi baiknya**  
     Setiap situasi selalu memiliki dua sisi jika Anda bisa menemukannya. Untuk itu, cobalah cari sisi positif pada setiap situasi. Lebih fokus pada sisi positif sesuatu akan memberikan kekuatan besar pada diri Anda untuk mengubah keadaan.

**2. KEGIATAN (ACTIVITY) PESERTA DIDIK**

**KISAH SEEKOR BELALANG**

Seekor belalang telah lama terkurung dalam sebuah kotak. Suatu hari ia berhasil keluar dari kotak yang mengurungnya tersebut. Dengan gembira ia melompat-lompat menikmati kebebasannya.

Di perjalanan dia bertemu dengan seekor belalang lain. Namun dia keheranan mengapa belalang itu bisa melompat lebih tinggi dan lebih jauh darinya.Dengan penasaran ia menghampiri belalang itu, dan bertanya “Mengapa kau bisa melompat lebih tinggi dan lebih jauh, padahal kita tidak jauh berbeda dari usia ataupun bentuk tubuh ?”

Belalang itu pun menjawabnya dengan pertanyaan, Dimanaka kau selama ini tinggal ? Karena semua belalang yang hidup di alam bebas pasti bisa melakukan seperti yang aku lakukan”. Saat itu si belalang baru tersadar bahwa selama ini kotak itulah yang membuat lompatannya tidak sejauh dan setinggi belalang lain yang hidup di alam bebas.

**HIKMAH :**

*Sebagai manusia, tanpa sadar pernah juga mengalami hal*

*yang sama dengan belalang.*

*Lingkungan yang buruk, hinaan, trauma masa lalu,*

*kegagalan yang beruntun, pendapat orang lain, seolah membuat kita terkurung dalam kotak semu*

*yang membatasi kelebihan-kelebihan kita.*

*Celakanya, kita lebih mempercayai yang*

*mereka voniskan kepada kita tanpa pernah*

*berpikir benarkah kita separah itu ?*

*Bahkan lebih buruk lagi, kita lebih memilih mempercayai mereka daripada mempercayai diri sendiri.*

*Mari kita singkirkan kotak semu itu,*

*biar kita bisa melompat lebih tinggi dan lebih jauh.*

*Sehingga kita dapat menggapai sesuatu yang*

*selama ini kita anggap diluar batas*

*kemampuan kita*