

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Komponen	Layanan Dasar	Bidang Layanan			PRIBADI
<b>Materi</b>	Beradaptasi di sekolah yang baru	<b>Aspek Perkembangan</b>			Landasan Perilaku Etis
<b>Capaian Layanan</b>	Menampilkan perilaku sosial yang sesuai norma dan etika perilaku sosial remaja pada kehidupan bermasyarakat	<b>Internalisasi Tujuan</b>			Mengaitkan norma dan etika perilaku sosial remaja dengan permasalahan remaja yang sering terjadi pada lingkungan masyarakat
<b>Kelas / Semester</b>	VII/GANJIL	Fase	D	Alokasi Waktu	40 menit
<b>Model Layanan</b>	Problem based learning				<b>Metode Layanan</b> Ceramah
<b>Media Layanan</b>	Buku cetak, Power point, Peraga	<b>Alat</b>			LCD, laptop, papan tulis
<b>Tahap Layanan</b>					
<b>Tahap Awal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;</li> <li>2. Melakukan dengan proses Ice Breaking;</li> <li>3. Menyampaikan tentang tujuan tujuan khusus yang akan dicapai;</li> <li>4. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik;</li> <li>5. Menjelaskan tentang topik yang akan dibicarakan;</li> <li>6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.</li> </ol>				
<b>Tahap Inti</b>	<p><b>1. Orientasi terhadap Masalah</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK menyajikan masalah yang autentik dan relevan dengan kehidupan peserta didik;</li> <li>- Peserta didik diajak untuk memahami dan merumuskan masalah yang akan diselesaikan;</li> <li>- Guru BK memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif;</li> </ul> <p><b>2. Organisasi Pelayanan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK membantu peserta didik membentuk kelompok kecil untuk bekerja sama dalam memecahkan masalah;</li> <li>- Peserta didik merancang strategi penyelidikan untuk mencari informasi yang dibutuhkan;</li> </ul> <p><b>3. Investigasi Mandiri atau Kelompok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik melakukan pencarian informasi melalui berbagai sumber (buku, internet, wawancara, eksperimen, dll);</li> <li>- Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk memahami masalah secara lebih mendalam;</li> </ul> <p><b>4. Pengembangan dan Penyajian Hasil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik menyusun hasil penyelidikan dalam bentuk laporan, presentasi, atau produk lain;</li> <li>- Setiap kelompok memaparkan solusi mereka dan berdiskusi dengan kelompok lain;</li> </ul> <p><b>5. Analisis dan Evaluasi Proses Pemecahan Masalah</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK dan peserta didik bersama-sama merefleksikan hasil materi layanan;</li> <li>- Peserta didik diberikan umpan balik tentang cara berpikir kritis dan solusi yang dikembangkan;</li> <li>- Guru BK membantu peserta didik menghubungkan konsep yang dipelajari dengan penerapan dalam kehidupan nyata;</li> </ul>				
<b>Tahap Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan kegiatan;</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan kesannya mengenai kegiatan layanan yang sudah diberikan;</li> <li>3. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas.</li> </ol>				
<b>Evaluasi</b>					

<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK menanyakan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta didik;</li><li>2. Guru BK menanyakan kebermanfaatan materi layanan;</li><li>3. Guru BK menanyakan ketepatan metode yang diberikan ;</li><li>4. Guru BK menanyakan ketepatan media yang digunakan.</li></ol>
<b>Evaluasi Hasil</b>	Guru BK memberikan asesmen kepada peserta didik untuk melihat ketercapaian layanan yang sudah diberikan, baik dari segi materi layanan, suasana pertemuan, cara penyampaian materi dan peningkatan capaian layanan yang sudah diberikan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Heri Susanto, S.Pd., M.M  
NIP.197411122014081001

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## Beradaptasi di Lingkungan Sosial yang Baru

### Pengertian Adaptasi Sosial

Adaptasi sosial adalah proses penyesuaian diri seseorang dengan lingkungan sosial yang baru. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang pindah rumah, masuk ke sekolah baru, atau bergabung dengan kelompok yang berbeda. Adaptasi ini penting untuk membantu seseorang merasa nyaman dan diterima dalam lingkungan barunya.

### Mengapa Adaptasi Sosial Penting?

Beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Beberapa alasan mengapa adaptasi sosial diperlukan, antara lain:

- Membantu membangun hubungan baik dengan orang lain.
- Mengurangi rasa canggung dan stres di lingkungan baru.
- Membantu dalam pembelajaran dan perkembangan diri.
- Memudahkan kerja sama dalam kelompok.
- Meningkatkan rasa percaya diri dalam situasi sosial.
- Mengurangi risiko terisolasi dan kesulitan bersosialisasi.

### Tahapan dalam Beradaptasi

#### 1. Tahap Awal (Observasi dan Penyesuaian)

Mengamati lingkungan sekitar dan bagaimana orang-orang berinteraksi.

Mengenali norma dan kebiasaan yang berlaku.

Mencoba menyesuaikan diri dengan cara yang paling nyaman.

#### 2. Tahap Eksplorasi

Memulai percakapan dengan orang-orang baru.

Mencoba berbagai aktivitas atau organisasi yang ada.

Menguji cara berinteraksi yang efektif.

#### 3. Tahap Interaksi Aktif

Membentuk hubungan pertemanan yang lebih dekat.

Berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial.

Mencoba memahami perbedaan karakter dan budaya orang lain.

#### 4. Tahap Penerimaan dan Kenyamanan

Merasa nyaman dengan lingkungan baru.

Memiliki lingkaran sosial yang stabil.

Mulai memahami dan menikmati keberagaman sosial di sekitar.

### Cara Beradaptasi di Lingkungan Sosial yang Baru

#### 1. Bersikap Terbuka dan Ramah

Tersenyum dan menyapa orang lain terlebih dahulu.

Berusaha mengenal teman baru dengan bertanya tentang hobi atau kesukaan mereka.

Tidak ragu untuk memperkenalkan diri dan memulai percakapan ringan.

#### 2. Menghormati Norma dan Kebiasaan Setempat

Mengamati bagaimana orang lain berperilaku.

Menghormati aturan yang berlaku di tempat baru.

Tidak memaksakan kebiasaan pribadi yang mungkin berbeda.

#### 3. Menjadi Pendengar yang Baik

Mendengarkan dengan penuh perhatian dan tidak memotong pembicaraan.

Menanyakan pendapat dan menunjukkan ketertarikan dalam percakapan.

#### 4. Membangun Percaya Diri

Berani mencoba hal baru dan memulai percakapan.

Tidak takut salah dan melihatnya sebagai proses belajar.

#### 5. Menjaga Sikap Positif

Tidak mudah menyerah, tetap optimis dalam bersosialisasi.

Melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang.

### Kesimpulan

Beradaptasi di lingkungan sosial yang baru memang bisa menjadi tantangan, tetapi dengan sikap yang terbuka, ramah, dan percaya diri, proses ini bisa menjadi lebih mudah dan menyenangkan. Setiap orang pasti pernah menghadapi lingkungan baru, jadi jangan takut untuk mencoba dan terus belajar! Ingatlah bahwa adaptasi adalah keterampilan yang bisa dipelajari dan ditingkatkan dengan latihan serta pengalaman.

### **Latihan**

1. Menurut kamu apa itu adaptasi sosial?
2. Mengapa adaptasi sosial itu penting?
3. Bagaimana cara beradaptasi dengan baik?
4. Hambatan apa yang kamu temukan saat ini dalam beradaptasi di sekolah?

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL  
PEDOMAN OBSERVASI**

**Identitas**

Nama : .....  
Kelas : .....

**Petunjuk :**

Beri tanda centang ( √ ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

**Keterangan Skor :**

Skor 4 : Sangat baik                      Skor 3 : Baik  
Skor 2 : Cukup baik                      Skor 1 : Kurang baik

**Keterangan :**

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil:
  - a. Sangat baik        = 28 - 32
  - b. Baik                = 23 - 27
  - c. Cukup              = 22 - 26
  - d. Kurang             = < 21

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

### Identitas

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

### Keterangan :

SS = Sangat Setuju      CS = Cukup Setuju      TS = Tidak Setuju

### Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- Selingi dengan humor
- Selingi dengan ice breaking
- Metode mengajar bervariasi
- Humanis
- Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

\_\_\_\_\_

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Komponen	Layanan Dasar	Bidang Layanan	BELAJAR
Materi	Memahami tata tertib sekolah	Aspek Perkembangan	Landasan Perilaku Etis
Capaian Layanan	Menampilkan perilaku sosial yang sesuai norma dan etika perilaku sosial remaja pada kehidupan bermasyarakat	Internalisasi Tujuan	Mengaitkan norma dan etika perilaku sosial remaja dengan permasalahan remaja yang sering terjadi pada lingkungan masyarakat
Kelas / Semester	VII/GANJIL	Fase D	Alokasi Waktu 40 menit
Model Layanan	Active learning		Metode Layanan Diskusi
Media Layanan	Buku cetak, Power point, Peraga	Alat	LCD, laptop, papan tulis
<b>Tahap Layanan</b>			
Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;</li> <li>2. Melakukan dengan proses Ice Breaking;</li> <li>3. Menyampaikan tentang tujuan tujuan khusus yang akan dicapai;</li> <li>4. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik;</li> <li>5. Menjelaskan tentang topik yang akan dibicarakan;</li> <li>6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.</li> </ol>		
Tahap Inti	<p><b>1. Persiapan dan Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK menetapkan tujuan layanan dan menjelaskan pentingnya keterlibatan aktif peserta didik;</li> <li>- Peserta didik diberikan pemahaman tentang topik yang akan dipelajari melalui pertanyaan pemantik atau situasi nyata;</li> </ul> <p><b>2. Eksplorasi dan Interaksi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas interaktif seperti diskusi kelompok, permainan peran, debat, simulasi, atau eksperimen;</li> <li>- Guru BK bertindak sebagai fasilitator dengan memberikan arahan, tetapi peserta didik yang mengeksplorasi materi secara mandiri atau dalam kelompok;</li> </ul> <p><b>3. Refleksi dan Diskusi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka melalui jurnal, presentasi, atau tanya jawab;</li> <li>- Guru BK mengajak peserta didik untuk mendiskusikan hasil belajar dan menghubungkannya dengan konsep yang lebih luas;</li> </ul> <p><b>4. Aplikasi dan Evaluasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik menerapkan konsep yang telah dipelajari dalam situasi nyata atau proyek berbasis masalah;</li> <li>- Guru BK melakukan evaluasi formatif melalui kuis, proyek, atau umpan balik dari peserta didik;</li> </ul>		
Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan kegiatan;</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan kesannya mengenai kegiatan layanan yang sudah diberikan;</li> <li>3. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas.</li> </ol>		
<b>Evaluasi</b>			
Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menanyakan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta didik;</li> <li>2. Guru BK menanyakan kebermanfaatannya materi layanan;</li> <li>3. Guru BK menanyakan ketepatan metode yang diberikan ;</li> <li>4. Guru BK menanyakan ketepatan media yang digunakan.</li> </ol>		

<b>Evaluasi Hasil</b>	Guru BK memberikan asesmen kepada peserta didik untuk melihat ketercapaian layanan yang sudah diberikan, baik dari segi materi layanan, suasana pertemuan, cara penyampaian materi dan peningkatan capaian layanan yang sudah diberikan.
-----------------------	--

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Heri Susanto, S.Pd., M.M  
NIP.197411122014081001

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## Memahami Tata Tertib Sekolah

### Pengertian Tata Tertib Sekolah

Tata tertib sekolah adalah serangkaian aturan yang dibuat untuk menjaga ketertiban, kedisiplinan, dan kenyamanan seluruh warga sekolah. Aturan ini berlaku bagi siswa, guru, serta staf sekolah, dengan tujuan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan akademik serta karakter siswa.

### Tujuan Tata Tertib Sekolah

- Membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab siswa.
- Menciptakan lingkungan yang aman, tertib, dan nyaman.
- Menumbuhkan sikap saling menghormati antarwarga sekolah.
- Menghindari konflik dan pelanggaran yang dapat mengganggu proses belajar-mengajar.

### Jenis-Jenis Tata Tertib Sekolah

#### 1. Tata Tertib Kehadiran

Siswa harus datang tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Jika terlambat, siswa wajib melapor kepada guru piket atau wali kelas.

Ketidakhadiran harus disertai alasan yang jelas dan izin dari orang tua atau wali.

#### 2. Tata Tertib Berpakaian

Siswa wajib mengenakan seragam sekolah sesuai dengan aturan yang berlaku.

Pakaian harus rapi dan sopan, tidak diperbolehkan mengenakan atribut yang tidak sesuai.

Sepatu dan atribut sekolah harus sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan.

#### 3. Tata Tertib dalam Kegiatan Belajar

Siswa harus mengikuti seluruh kegiatan belajar dengan penuh perhatian dan keseriusan.

Tidak diperbolehkan bermain, berbicara sendiri, atau mengganggu teman selama pelajaran berlangsung.

Semua tugas dan pekerjaan rumah harus diselesaikan tepat waktu.

#### 4. Tata Tertib Etika dan Pergaulan

Menghormati guru, staf sekolah, dan sesama siswa.

Tidak diperbolehkan berkata kasar, menghina, atau melakukan tindakan yang menyakiti orang lain.

Tidak melakukan bullying, baik secara verbal maupun fisik.

#### 5. Tata Tertib Penggunaan Fasilitas Sekolah

Menjaga kebersihan dan keutuhan fasilitas sekolah.

Tidak merusak atau mencoret-coret meja, kursi, atau dinding sekolah.

Menggunakan laboratorium, perpustakaan, dan ruang lainnya sesuai dengan aturan yang berlaku.

#### 6. Tata Tertib Keamanan dan Ketertiban

Tidak membawa barang-barang terlarang seperti senjata tajam, narkoba, atau minuman beralkohol.

Tidak membawa atau menggunakan gadget selama jam pelajaran kecuali diizinkan oleh guru.

Siswa dilarang keluar dari lingkungan sekolah tanpa izin dari pihak sekolah.

### Manfaat Mematuhi Tata Tertib Sekolah

- Membantu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan teratur.
- Menumbuhkan sikap disiplin yang berguna bagi kehidupan sehari-hari.
- Mencegah terjadinya pelanggaran dan konflik antar siswa.
- Membantu siswa mengembangkan kebiasaan positif untuk masa depan.

### Dampak Melanggar Tata Tertib Sekolah

- Mendapatkan teguran atau sanksi dari guru atau pihak sekolah.
- Menurunnya reputasi dan kepercayaan dari teman serta guru.
- Kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah.
- Berpotensi mengalami masalah akademik akibat ketidaktertiban.

### Cara Menjaga Kedisiplinan di Sekolah

#### 1. Menyadari Pentingnya Tata Tertib

Memahami bahwa aturan sekolah dibuat demi kebaikan bersama.

Menanamkan kebiasaan disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

2. **Bersikap Bertanggung Jawab**

Menjalankan tugas dan kewajiban dengan penuh tanggung jawab.

Tidak terpengaruh oleh teman yang melanggar aturan.

3. **Mendukung Teman untuk Patuh terhadap Aturan**

Saling mengingatkan antar teman agar selalu menaati tata tertib.

Melaporkan jika ada tindakan yang dapat merugikan sekolah atau sesama siswa.

4. **Menjadi Teladan yang Baik**

Bersikap disiplin dan selalu menunjukkan perilaku positif.

Menghargai semua peraturan sekolah dan menerapkannya dengan konsisten.

### **Kesimpulan**

Tata tertib sekolah merupakan bagian penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif. Dengan memahami dan menaati aturan yang berlaku, siswa dapat berkembang menjadi individu yang disiplin, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan di masa depan. Oleh karena itu, mari kita semua berusaha untuk selalu mematuhi tata tertib sekolah demi kebaikan bersama!

### **Latihan**

1. Apa itu tata tertib?
2. Mengapa di sekolah harus ada tata tertib?
3. Sebutkan tata tertib yang ada di sekolahmu?
4. Apa dampak yang akan kamu terima jika melanggar tata tertib?

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL  
PEDOMAN OBSERVASI**

**Identitas**

Nama : .....  
Kelas : .....

**Petunjuk :**

Beri tanda centang ( √ ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

**Keterangan Skor :**

Skor 4 : Sangat baik                      Skor 3 : Baik  
Skor 2 : Cukup baik                      Skor 1 : Kurang baik

**Keterangan :**

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil:
  - a. Sangat baik        = 28 - 32
  - b. Baik                = 23 - 27
  - c. Cukup              = 22 - 26
  - d. Kurang             = < 21

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

### Identitas

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

### Keterangan :

SS = Sangat Setuju      CS = Cukup Setuju      TS = Tidak Setuju

### Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- Selingi dengan humor
- Selingi dengan ice breaking
- Metode mengajar bervariasi
- Humanis
- Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

\_\_\_\_\_

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

<b>Komponen</b>	Layanan Dasar	<b>Bidang Layanan</b>		SOSIAL
<b>Materi</b>	Norma di lingkungan sekolah	<b>Aspek Perkembangan</b>		Landasan Perilaku Etis
<b>Capaian Layanan</b>	Menampilkan perilaku sosial yang sesuai norma dan etika perilaku sosial remaja pada kehidupan bermasyarakat	<b>Internalisasi Tujuan</b>		Mengaitkan norma dan etika perilaku sosial remaja dengan permasalahan remaja yang sering terjadi pada lingkungan masyarakat
<b>Kelas / Semester</b>	VII/GANJIL	Fase	D	Alokasi Waktu 40 menit
<b>Model Layanan</b>	Experiential learning			<b>Metode Layanan</b> Tanya jawab
<b>Media Layanan</b>	Buku cetak, Power point, Peraga	<b>Alat</b>		LCD, laptop, papan tulis
<b>Tahap Layanan</b>				
<b>Tahap Awal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;</li> <li>2. Melakukan dengan proses Ice Breaking;</li> <li>3. Menyampaikan tentang tujuan tujuan khusus yang akan dicapai;</li> <li>4. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik;</li> <li>5. Menjelaskan tentang topik yang akan dibicarakan;</li> <li>6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.</li> </ol>			
<b>Tahap Inti</b>	<p><b>1. Concrete Experience (Pengalaman Konkret)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK mengajak peserta didik untuk terlibat langsung dalam suatu pengalaman nyata atau simulasi;</li> <li>- Pengalaman dapat berupa eksperimen, proyek, studi kasus, permainan peran, atau kunjungan lapangan;</li> <li>- Peserta didik mengamati dan merasakan secara langsung situasi yang dihadapi;</li> </ul> <p><b>2. Reflective Observation (Observasi Reflektif)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik merefleksikan pengalaman yang telah dijalani;</li> <li>- Guru BK memandu diskusi dengan pertanyaan seperti: Apa yang terjadi? Apa yang saya pelajari dari pengalaman ini?;</li> <li>- Peserta didik berbagi pandangan mereka dan mendiskusikan berbagai perspektif;</li> </ul> <p><b>3. Abstract Conceptualization (Konseptualisasi Abstrak)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik menghubungkan pengalaman mereka dengan teori atau konsep yang relevan;</li> <li>- Guru BK membantu peserta didik memahami bagaimana pengalaman tersebut berhubungan dengan materi layanan;</li> <li>- Peserta didik menerapkan konsep yang telah mereka pelajari dalam situasi baru;</li> </ul> <p><b>4. Active Experimentation (Eksperimen Aktif)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mereka dapat mencoba strategi baru, menyelesaikan tantangan, atau menguji teori yang mereka pelajari;</li> <li>- Proses ini memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan berpikir kritis;</li> </ul>			
<b>Tahap Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan kegiatan;</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan kesannya mengenai kegiatan layanan yang sudah diberikan;</li> <li>3. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas.</li> </ol>			
<b>Evaluasi</b>				

<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK menanyakan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta didik;</li><li>2. Guru BK menanyakan kebermanfaatan materi layanan;</li><li>3. Guru BK menanyakan ketepatan metode yang diberikan ;</li><li>4. Guru BK menanyakan ketepatan media yang digunakan.</li></ol>
<b>Evaluasi Hasil</b>	Guru BK memberikan asesmen kepada peserta didik untuk melihat ketercapaian layanan yang sudah diberikan, baik dari segi materi layanan, suasana pertemuan, cara penyampaian materi dan peningkatan capaian layanan yang sudah diberikan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Heri Susanto, S.Pd., M.M  
NIP.197411122014081001

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## Norma di Lingkungan Sekolah

### Pengertian Norma

Norma adalah aturan atau pedoman yang mengatur perilaku seseorang dalam suatu kelompok atau masyarakat. Dalam lingkungan sekolah, norma bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, tertib, dan harmonis.

### Jenis-Jenis Norma di Sekolah

#### 1. Norma Kesopanan

- Berbicara dengan bahasa yang baik dan sopan kepada guru, staf sekolah, dan sesama siswa.
- Menghormati pendapat teman dan tidak memotong pembicaraan.
- Menggunakan seragam sekolah dengan rapi dan sesuai aturan.

#### 2. Norma Kesusilaan

- Tidak melakukan tindakan yang dapat menyakiti perasaan orang lain.
- Menghargai hak dan privasi teman, serta tidak mencuri atau mengambil barang tanpa izin.
- Tidak melakukan tindakan kekerasan, baik secara fisik maupun verbal.

#### 3. Norma Hukum

- Menaati peraturan yang berlaku di sekolah, seperti tidak membawa barang terlarang.
- Tidak melakukan tindakan yang melanggar hukum, seperti bullying atau vandalisme.
- Tidak menyontek atau melakukan kecurangan saat ujian.

#### 4. Norma Agama

- Menghormati dan menjalankan ibadah sesuai keyakinan masing-masing.
- Tidak menghina atau merendahkan agama lain.
- Berperilaku sesuai dengan ajaran moral agama yang dianut.

### Manfaat Menaati Norma di Sekolah

- Menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman.
- Memupuk sikap disiplin dan tanggung jawab dalam diri siswa.
- Membantu siswa belajar untuk hidup bermasyarakat dengan baik.
- Menghindarkan siswa dari konflik dan masalah sosial.

### Dampak Melanggar Norma di Sekolah

- Mendapat teguran atau hukuman dari guru atau pihak sekolah.
- Kehilangan kepercayaan dari teman dan guru.
- Menghambat perkembangan karakter dan kedisiplinan siswa.
- Memperburuk citra diri di lingkungan sekolah.

### Cara Menerapkan Norma di Sekolah

#### 1. Menanamkan Kesadaran

- Memahami pentingnya norma dan manfaatnya bagi diri sendiri dan lingkungan.
- Mencontoh perilaku yang baik dari guru dan teman sebaya.

#### 2. Menjaga Sikap dan Perilaku

- Bertindak sopan dan menghormati orang lain.
- Selalu berbicara dengan bahasa yang baik dan tidak menyakiti perasaan orang lain.

#### 3. Mendukung Kedisiplinan

- Datang ke sekolah tepat waktu.
- Mengerjakan tugas dan mengikuti aturan sekolah dengan baik.

#### 4. Menjadi Teladan bagi Orang Lain

- Membantu teman yang mengalami kesulitan.
- Tidak mengikuti tindakan negatif yang dilakukan oleh teman sebaya.

### Kesimpulan

Norma di lingkungan sekolah adalah aturan yang harus diikuti oleh semua siswa untuk menciptakan suasana belajar yang harmonis dan kondusif. Dengan menaati norma, siswa dapat berkembang menjadi individu yang disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki etika yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap siswa untuk memahami dan menerapkan

norma dengan baik dalam kehidupan sekolah mereka.

### **Latihan**

1. Apa yang kamu ketahui tentang norma?
2. Apa saja norma yang berlaku di lingkungan sekolahmu?
3. Apa dampak melanggar norma?
4. Bagaimana cara kamu untuk menghargai norma yang ada di lingkungan sekolah?

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL  
PEDOMAN OBSERVASI**

**Identitas**

Nama : .....  
Kelas : .....

**Petunjuk :**

Beri tanda centang ( √ ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

**Keterangan Skor :**

Skor 4 : Sangat baik                      Skor 3 : Baik  
Skor 2 : Cukup baik                      Skor 1 : Kurang baik

**Keterangan :**

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil:
  - a. Sangat baik        = 28 - 32
  - b. Baik                = 23 - 27
  - c. Cukup              = 22 - 26
  - d. Kurang             = < 21

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

### Identitas

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

### Keterangan :

SS = Sangat Setuju      CS = Cukup Setuju      TS = Tidak Setuju

### Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- Selingi dengan humor
- Selingi dengan ice breaking
- Metode mengajar bervariasi
- Humanis
- Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

\_\_\_\_\_

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Komponen	Layanan Dasar	Bidang Layanan			BELAJAR
<b>Materi</b>	Manfaat disiplin bagi diri sendiri	<b>Aspek Perkembangan</b>			Kesadaran Tanggungjawab
<b>Capaian Layanan</b>	Menunjukkan kemampuan interaksi dengan orang lain sesuai hak dan kewajiban	<b>Internalisasi Tujuan</b>			Menjelaskan cara memperoleh hak dan kewajiban dalam kehidupan sehari-hari Menaikkan hak dan kewajiban dalam aktivitas di lingkungan sekitar yang sudah diidentifikasi sebelumnya
<b>Kelas / Semester</b>	VII/GANJIL	Fase	D	Alokasi Waktu	40 menit
<b>Model Layanan</b>	Active learning				<b>Metode Layanan</b> Diskusi
<b>Media Layanan</b>	Buku cetak, Power point, Peraga	<b>Alat</b>			LCD, laptop, papan tulis
<b>Tahap Layanan</b>					
<b>Tahap Awal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;</li> <li>2. Melakukan dengan proses Ice Breaking;</li> <li>3. Menyampaikan tentang tujuan khusus yang akan dicapai;</li> <li>4. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik;</li> <li>5. Menjelaskan tentang topik yang akan dibicarakan;</li> <li>6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.</li> </ol>				
<b>Tahap Inti</b>	<p><b>1. Persiapan dan Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK menetapkan tujuan layanan dan menjelaskan pentingnya keterlibatan aktif peserta didik;</li> <li>- Peserta didik diberikan pemahaman tentang topik yang akan dipelajari melalui pertanyaan pemantik atau situasi nyata;</li> </ul> <p><b>2. Eksplorasi dan Interaksi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas interaktif seperti diskusi kelompok, permainan peran, debat, simulasi, atau eksperimen;</li> <li>- Guru BK bertindak sebagai fasilitator dengan memberikan arahan, tetapi peserta didik yang mengeksplorasi materi secara mandiri atau dalam kelompok;</li> </ul> <p><b>3. Refleksi dan Diskusi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka melalui jurnal, presentasi, atau tanya jawab;</li> <li>- Guru BK mengajak peserta didik untuk mendiskusikan hasil belajar dan menghubungkannya dengan konsep yang lebih luas;</li> </ul> <p><b>4. Aplikasi dan Evaluasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik menerapkan konsep yang telah dipelajari dalam situasi nyata atau proyek berbasis masalah;</li> <li>- Guru BK melakukan evaluasi formatif melalui kuis, proyek, atau umpan balik dari peserta didik;</li> </ul>				
<b>Tahap Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan kegiatan;</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan kesannya mengenai kegiatan layanan yang sudah diberikan;</li> <li>3. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas.</li> </ol>				
<b>Evaluasi</b>					

<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK menanyakan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta didik;</li><li>2. Guru BK menanyakan kebermanfaatan materi layanan;</li><li>3. Guru BK menanyakan ketepatan metode yang diberikan ;</li><li>4. Guru BK menanyakan ketepatan media yang digunakan.</li></ol>
<b>Evaluasi Hasil</b>	Guru BK memberikan asesmen kepada peserta didik untuk melihat ketercapaian layanan yang sudah diberikan, baik dari segi materi layanan, suasana pertemuan, cara penyampaian materi dan peningkatan capaian layanan yang sudah diberikan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Heri Susanto, S.Pd., M.M  
NIP.197411122014081001

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## Manfaat Disiplin bagi Diri Sendiri

1.	<b>Pendahuluan</b> Disiplin adalah sikap taat terhadap aturan dan konsisten dalam tanggung jawab. Sikap ini penting dalam kehidupan sehari-hari agar seseorang menjadi lebih baik dan sukses.
2.	<b>Mengapa Disiplin Itu Penting?</b> Disiplin membantu mengatur waktu, meningkatkan tanggung jawab, dan menunjukkan komitmen terhadap nilai-nilai positif dalam kehidupan.
3.	<b>Manfaat Disiplin bagi Diri Sendiri</b> <ol style="list-style-type: none"><li><b>Membantu Mengatur Waktu dengan Baik</b> Membagi waktu dengan efektif untuk belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya. <i>Contoh:</i> Menyusun jadwal harian, tidak menunda pekerjaan rumah.</li><li><b>Meningkatkan Produktivitas</b> Lebih fokus dan efisien dalam menyelesaikan tugas. <i>Contoh:</i> Mengerjakan tugas tanpa gangguan, menghindari menunda-nunda.</li><li><b>Menumbuhkan Rasa Tanggung Jawab</b> Menyelesaikan tugas tanpa harus diingatkan. <i>Contoh:</i> Datang tepat waktu, menyelesaikan tugas sendiri.</li><li><b>Meningkatkan Kepercayaan Diri</b> Lebih yakin karena kebiasaan baik yang mendukung keberhasilan. <i>Contoh:</i> Siap ujian karena belajar disiplin, tidak ragu dalam tugas.</li><li><b>Membantu Mencapai Tujuan Hidup</b> Konsisten dan kerja keras memudahkan meraih cita-cita. <i>Contoh:</i> Rajin belajar, melatih keterampilan secara disiplin.</li><li><b>Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental</b> Disiplin menjaga pola hidup sehat dan pikiran tenang. <i>Contoh:</i> Tidur teratur, pola makan sehat, olahraga rutin.</li></ol>
4.	<b>Kesimpulan</b> Disiplin membantu mengatur waktu, meningkatkan tanggung jawab, produktivitas, dan mendukung kesuksesan dalam hidup. Disiplin perlu dibiasakan sejak dini untuk menjadi pribadi yang sukses.
Lat	<b>Latihan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mengapa disiplin itu penting?</li><li>Apakah kamu sudah disiplin, baik di rumah maupun di sekolah?</li><li>Apa dampaknya jika kamu tidak disiplin?</li></ol>

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL  
PEDOMAN OBSERVASI**

**Identitas**

Nama : .....  
Kelas : .....

**Petunjuk :**

Beri tanda centang ( √ ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

**Keterangan Skor :**

Skor 4 : Sangat baik                      Skor 3 : Baik  
Skor 2 : Cukup baik                      Skor 1 : Kurang baik

**Keterangan :**

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil:
  - a. Sangat baik        = 28 - 32
  - b. Baik                = 23 - 27
  - c. Cukup              = 22 - 26
  - d. Kurang             = < 21

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

### Identitas

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

### Keterangan :

SS = Sangat Setuju      CS = Cukup Setuju      TS = Tidak Setuju

### Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- Selingi dengan humor
- Selingi dengan ice breaking
- Metode mengajar bervariasi
- Humanis
- Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

\_\_\_\_\_

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

<b>Komponen</b>	Layanan Dasar	<b>Bidang Layanan</b>	SOSIAL
<b>Materi</b>	Menyusun skala prioritas bagi pelajar	<b>Aspek Perkembangan</b>	Pengembangan Pribadi
<b>Capaian Layanan</b>	Melakukan aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya	<b>Internalisasi Tujuan</b>	Mengidentifikasi berbagai aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya
<b>Kelas / Semester</b>	VII/GANJIL	Fase	D
<b>Model Layanan</b>	Active learning	<b>Alokasi Waktu</b>	40 menit
<b>Media Layanan</b>	Buku cetak, Power point, Peraga	<b>Metode Layanan</b>	Diskusi
<b>Alat</b>			LCD, laptop, papan tulis
<b>Tahap Layanan</b>			
<b>Tahap Awal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;</li> <li>2. Melakukan dengan proses Ice Breaking;</li> <li>3. Menyampaikan tentang tujuan khusus yang akan dicapai;</li> <li>4. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik;</li> <li>5. Menjelaskan tentang topik yang akan dibicarakan;</li> <li>6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.</li> </ol>		
<b>Tahap Inti</b>	<p><b>1. Persiapan dan Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK menetapkan tujuan layanan dan menjelaskan pentingnya keterlibatan aktif peserta didik;</li> <li>- Peserta didik diberikan pemahaman tentang topik yang akan dipelajari melalui pertanyaan pemantik atau situasi nyata;</li> </ul> <p><b>2. Eksplorasi dan Interaksi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas interaktif seperti diskusi kelompok, permainan peran, debat, simulasi, atau eksperimen;</li> <li>- Guru BK bertindak sebagai fasilitator dengan memberikan arahan, tetapi peserta didik yang mengeksplorasi materi secara mandiri atau dalam kelompok;</li> </ul> <p><b>3. Refleksi dan Diskusi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka melalui jurnal, presentasi, atau tanya jawab;</li> <li>- Guru BK mengajak peserta didik untuk mendiskusikan hasil belajar dan menghubungkannya dengan konsep yang lebih luas;</li> </ul> <p><b>4. Aplikasi dan Evaluasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik menerapkan konsep yang telah dipelajari dalam situasi nyata atau proyek berbasis masalah;</li> <li>- Guru BK melakukan evaluasi formatif melalui kuis, proyek, atau umpan balik dari peserta didik;</li> </ul>		
<b>Tahap Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan kegiatan;</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan kesannya mengenai kegiatan layanan yang sudah diberikan;</li> <li>3. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas.</li> </ol>		
<b>Evaluasi</b>			
<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menanyakan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta didik;</li> <li>2. Guru BK menanyakan kebermanfaatannya materi layanan;</li> <li>3. Guru BK menanyakan ketepatan metode yang diberikan ;</li> <li>4. Guru BK menanyakan ketepatan media yang digunakan.</li> </ol>		

<b>Evaluasi Hasil</b>	Guru BK memberikan asesmen kepada peserta didik untuk melihat ketercapaian layanan yang sudah diberikan, baik dari segi materi layanan, suasana pertemuan, cara penyampaian materi dan peningkatan capaian layanan yang sudah diberikan.
-----------------------	--

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Heri Susanto, S.Pd., M.M  
NIP.197411122014081001

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## Menyusun Skala Prioritas bagi Pelajar

1.	<p><b>Pendahuluan</b> Pelajar sering dihadapkan berbagai tugas dan kegiatan. Tanpa perencanaan, hal ini dapat menimbulkan stres. Maka, skala prioritas dibutuhkan agar waktu dan energi terkelola maksimal.</p>										
2.	<p><b>Pengertian Skala Prioritas</b> Cara menyusun daftar tugas berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensi, agar tahu mana yang harus didahulukan.</p>										
3.	<p><b>Manfaat Menyusun Skala Prioritas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghemat Waktu</li> <li>2. Mengurangi Stres</li> <li>3. Meningkatkan Produktivitas</li> <li>4. Menjaga Keseimbangan Hidup</li> <li>5. Melatih Tanggung Jawab dan Disiplin</li> </ol>										
4.	<p><b>Cara Menyusun Skala Prioritas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat Daftar Kegiatan</li> <li>2. Menentukan Tingkat Kepentingan dan Urgensi (Matriks Eisenhower)</li> <li>3. Menyusun Jadwal</li> <li>4. Menghindari Prokrastinasi (Menunda-nunda)</li> <li>5. Evaluasi dan Sesuaikan</li> </ol>										
5.	<p><b>Contoh Skala Prioritas</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Kegiatan</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Tingkat Kepentingan &amp; Urgensi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Belajar untuk ujian besok</td> <td>Penting dan Mendesak</td> </tr> <tr> <td>Mengerjakan PR Matematika</td> <td>Penting tetapi Tidak Mendesak</td> </tr> <tr> <td>Membantu teman tugas kelompok</td> <td>Tidak Penting tetapi Mendesak</td> </tr> <tr> <td>Bermain game 3 jam</td> <td>Tidak Penting dan Tidak Mendesak</td> </tr> </tbody> </table>	Kegiatan	Tingkat Kepentingan & Urgensi	Belajar untuk ujian besok	Penting dan Mendesak	Mengerjakan PR Matematika	Penting tetapi Tidak Mendesak	Membantu teman tugas kelompok	Tidak Penting tetapi Mendesak	Bermain game 3 jam	Tidak Penting dan Tidak Mendesak
Kegiatan	Tingkat Kepentingan & Urgensi										
Belajar untuk ujian besok	Penting dan Mendesak										
Mengerjakan PR Matematika	Penting tetapi Tidak Mendesak										
Membantu teman tugas kelompok	Tidak Penting tetapi Mendesak										
Bermain game 3 jam	Tidak Penting dan Tidak Mendesak										
6.	<p><b>Kesimpulan</b> Skala prioritas membantu pelajar belajar lebih efektif, menghindari stres, dan tetap bisa bersosialisasi. Dengan latihan, hal ini menjadi kebiasaan baik jangka panjang.</p>										
Lat	<p><b>Latihan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan apa itu skala prioritas?</li> <li>2. Apa saja skala prioritas kamu?</li> <li>3. Bagaimana cara menyusun skala prioritas?</li> </ol>										

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL  
PEDOMAN OBSERVASI**

**Identitas**

Nama : .....  
Kelas : .....

**Petunjuk :**

Beri tanda centang ( √ ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

**Keterangan Skor :**

Skor 4 : Sangat baik                      Skor 3 : Baik  
Skor 2 : Cukup baik                      Skor 1 : Kurang baik

**Keterangan :**

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil:
  - a. Sangat baik        = 28 - 32
  - b. Baik                = 23 - 27
  - c. Cukup              = 22 - 26
  - d. Kurang             = < 21

Mojokerto, 24 September 2025  
Guru BK

Tria Yunita Sari  
NIP200106042025212010

## EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

### Identitas

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

### Keterangan :

SS = Sangat Setuju      CS = Cukup Setuju      TS = Tidak Setuju

### Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- Selingi dengan humor
- Selingi dengan ice breaking
- Metode mengajar bervariasi
- Humanis
- Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

\_\_\_\_\_

# RPL

## BIMBINGAN KLASIKAL

**“SIFAT ANTI KRITIK”**

**Tahun Ajaran 2025–2026**

Disusun Oleh:

**Tria Yunita Sari**

200106042025212010

**KEMENTERIAN SOSIAL REPUBLIK INDONESIA  
PUSAT PENDIDIKAN, PELATIHAN DAN  
PENGEMBANGAN PROFESI KESEJAHTERAAN SOSIAL  
SEKOLAH RAKYAT MENENGAH PERTAMA  
15 MOJOKERTO**



**KEMENTERIAN SOSIAL REPUBLIK INDONESIA**  
**PUSAT PENDIDIKAN, PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN PROFESI KESEJAHTERAAN SOSIAL**  
**SEKOLAH RAKYAT MENENGAH PERTAMA 15 MOJOKERTO**  
 Jl. Raya Terusan No. 199, Kec. Gedeg, Kab. Mojokerto 6135, [srpm15\\_mojokerto@kemosos.go.id](mailto:srpm15_mojokerto@kemosos.go.id)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

<b>Komponen</b>	Layanan Dasar	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi
<b>Materi</b>	Sifat anti kritik	<b>Aspek Perkembangan</b>	Kematangan Emosi
<b>Capaian Layanan</b>	Mengembangkan ekspresi perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik	<b>Internalisasi Tujuan</b>	Menganalisis ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain yang dapat menimbulkan konflik
<b>Kelas / Semester</b>	VII / Ganjil	<b>Fase</b>	D
<b>Alokasi Waktu</b>	2 x 40 menit		
<b>Model Layanan</b>	Experiential learning	<b>Metode Layanan</b>	Tanya jawab
<b>Media Layanan</b>	Leaflet dan lembar permainan TTS “Sifat Anti Kritik”	<b>Alat</b>	Papan tulis, Kertas lembar TTS
<b>Tahap Layanan</b>			
<b>Tahap Awal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;</li> <li>2. Melakukan dengan proses Ice Breaking;</li> <li>3. Menyampaikan tentang tujuan tujuan khusus yang akan dicapai;</li> <li>4. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik;</li> <li>5. Menjelaskan tentang topik yang akan dibicarakan;</li> <li>6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.</li> </ol>		
<b>Tahap Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Concrete Experience (Pengalaman Konkret)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK mengajak peserta didik untuk terlibat langsung dalam suatu pengalaman nyata atau simulasi;</li> <li>- Pengalaman dapat berupa eksperimen, proyek, studi kasus, permainan peran, atau kunjungan lapangan;</li> <li>- Peserta didik mengamati dan merasakan secara langsung situasi yang dihadapi;</li> </ul> </li> <li><b>2. Reflective Observation (Observasi Reflektif)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik merefleksikan pengalaman yang telah dijalani;</li> <li>- Guru BK memandu diskusi dengan pertanyaan seperti: Apa yang terjadi? Apa yang saya pelajari dari pengalaman ini?;</li> <li>- Peserta didik berbagi pandangan mereka dan mendiskusikan berbagai</li> </ul> </li> </ol>		

	<p>perspektif;</p> <p><b>3. Abstract Conceptualization (Konseptualisasi Abstrak)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik menghubungkan pengalaman mereka dengan teori atau konsep yang relevan;</li> <li>- Guru BK membantu peserta didik memahami bagaimana pengalaman tersebut berhubungan dengan materi layanan;</li> <li>- Peserta didik menerapkan konsep yang telah mereka pelajari dalam situasi baru;</li> </ul> <p><b>4. Active Experimentation (Eksperimen Aktif)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mereka dapat mencoba strategi baru, menyelesaikan tantangan, atau menguji teori yang mereka pelajari;</li> <li>- Proses ini memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan berpikir kritis;</li> </ul>
<b>Tahap Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan kegiatan;</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan kesannya mengenai kegiatan layanan yang sudah diberikan;</li> <li>3. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas.</li> </ol>
<b>Evaluasi</b>	
<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menanyakan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta didik;</li> <li>2. Guru BK menanyakan kebermanfaatan materi layanan;</li> <li>3. Guru BK menanyakan ketepatan metode yang diberikan ;</li> <li>4. Guru BK menanyakan ketepatan media yang digunakan.</li> </ol>
<b>Evaluasi Hasil</b>	Guru BK memberikan asesmen kepada peserta didik untuk melihat ketercapaian layanan yang sudah diberikan, baik dari segi materi layanan, suasana pertemuan, cara penyampaian materi dan peningkatan capaian layanan yang sudah diberikan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Heri Susanto, S.Pd., M.M  
NIP. 197411122014081001

Mojokerto, 5 Oktober 2025  
Guru BK



Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.  
NIP. 200106042025212010

## Lampiran 1. Materi

### Sifat Anti Kritik

#### 1. Pengertian Sifat Anti Kritik

Sifat anti kritik adalah sikap atau pola perilaku di mana seseorang menolak, mengabaikan, atau bahkan memusuhi segala bentuk masukan, kritik, atau saran dari orang lain terutama bila yang diberikan adalah kritik yang menyoroti kelemahan atau kekurangan diri. Orang dengan sifat ini cenderung:

- merasa *selalu benar* dan tidak mau mempertimbangkan bahwa dirinya mungkin bisa salah,
- sulit menerima pendapat berbeda atau “feedback” dari orang lain,
- respons terhadap kritik biasanya emosional (kemarahan, defensif, pembenaran diri),
- sehingga menghambat peluang untuk refleksi diri dan perkembangan.

Dari sudut psikologis, kesulitan menerima kritik bisa terkait dengan mekanisme pertahanan (*defensiveness*) dan rasa malu/terancam yang muncul ketika seseorang merasa nilai dirinya dipertanyakan. Sebuah artikel menyebutkan bahwa cara manusia menerima kritik sangat dipengaruhi oleh kesiapan kognitif dan budaya.

#### 2. Ciri-ciri Orang yang Anti Kritik

Berikut ciri-ciri orang yang anti kritik:

- Mudah marah atau tersinggung ketika diberi kritik, termasuk menutup diri atau menolak dialog.
- Selalu mencari alasan, membela diri, atau menyalahkan faktor eksternal ketika dikritik (“Bukan salah saya”, “Itu orang lain yang salah”).
- Mengabaikan kritik: tidak mau mendengarkan, tidak melakukan evaluasi diri, langsung menolak.
- Merasa dirinya paling benar atau paling tahu, sulit mengakui kelemahan atau kesalahan.
- Menyerang balik pemberi kritik: bisa dalam bentuk komentar negatif, menyudutkan, atau menyalahkan orang yang memberi masukan.
- Tidak memperlihatkan perubahan atau perbaikan meskipun sudah diberi masukan, karena kritik dianggap tidak relevan atau menyerang.

#### 3. Dampak Negatif Anti Kritik

Dampak dari sifat anti kritik dapat mencakup:

- Menghambat perkembangan diri: Karena tidak menerima kritik berarti tidak

memanfaatkan kesempatan untuk belajar dari kesalahan, memperbaiki diri, atau menyesuaikan perilaku.

- Merusak hubungan sosial: Jika seseorang selalu sulit dikritik, orang lain mungkin merasa tidak nyaman memberikan masukan atau diskusi terbuka, sehingga komunikasi jadi tertutup.
- Menimbulkan konflik: Karena sikap defensif atau menyerang balik pemberi kritik bisa memicu konflik interpersonal.
- Mengurangi kesempatan untuk sukses: Dalam konteks pembelajaran atau pekerjaan, orang yang menolak kritik cenderung stagnan, sementara perkembangan karir atau kualitas kerja memerlukan kemampuan menerima dan menggunakan masukan.
- Dampak psikologis: Meskipun bukan persis sama, penelitian tentang self-criticism (kritik terhadap diri sendiri) memperlihatkan bahwa sangat sulit untuk sehat mental bila seseorang terus-menerus bersikap sangat kritis terhadap dirinya atau tidak terbuka terhadap kritik/perbaikan.

#### **4. Cara Menghindari atau mengubah sifat anti kritik**

Berikut langkah-langkah yang lebih mendalam dan didukung penelitian:

- Membuka pikiran terhadap masukan orang lain: Artinya secara sadar memilih untuk mendengar dulu sebelum menolak.
- Belajar mendengarkan dengan baik: Jangan langsung bereaksi; catat poin-poin kritik, refleksikan apakah ada benarnya, tanyakan bila kurang jelas.
- Melatih diri untuk bersikap rendah hati: Mengakui bahwa manusia bisa salah dan masih terus belajar. Sikap rendah hati memfasilitasi penerimaan kritik.
- Membedakan kritik yang membangun dan yang merendahkan: Kritik yang membangun biasanya menyebutkan aspek yang bisa diperbaiki dan saran. Kritik yang merendahkan cenderung menyalahkan tanpa solusi. Kita perlu belajar memilah mana yang layak diperhatikan.
- Mengendalikan emosi saat dikritik: Latih diri untuk tetap tenang, tarik napas, refleksi sebelum bereaksi. Bila merasa marah atau defensif, beri waktu.
- Menggunakan kritik sebagai motivasi untuk berkembang: Ubah mindset: “ini masukan untuk saya jadi lebih baik” bukan “ini serangan ke saya”.
- Refleksi diri secara rutin: Misalnya membuat jurnal atau catatan pribadi tentang masukan yang didapat, tindakan apa yang bisa diperbaiki, dan hasilnya.
- Meminta/menjalin feedback yang konstruktif secara proaktif: Dengan mengundang

masukan, Anda menunjukkan kesiapan belajar, hal ini bisa memperkuat hubungan dan mengurangi ketegangan ketika kritik datang.

## **5. Kesimpulan**

Sifat anti kritik bukan hanya soal “tidak suka dikritik”, tetapi berkaitan dengan bagaimana seseorang menanggapi masukan yang bisa membawa perubahan positif. Bila kita selalu menutup diri terhadap kritik, maka kita berisiko melewatkan proses penting: evaluasi diri, perbaikan, dan pertumbuhan. Dengan sikap terbuka, rendah hati, dan reflektif, kritik bisa menjadi teman untuk berkembang bukan musuh yang menakutkan. Penelitian mendukung bahwa penerimaan kritik yang sehat terkait dengan kesejahteraan psikologis, pembelajaran lebih baik, dan hubungan sosial yang lebih positif.



**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**  
**PEDOMAN OBSERVASI**

**Identitas**

Nama : .....  
Kelas : .....

**Petunjuk :**

Beri tanda centang (  $\checkmark$  ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

**Keterangan Skor :**

Skor 4 : Sangat baik      Skor 3 : Baik  
Skor 2 : Cukup baik      Skor 1 : Kurang baik

**Keterangan :**

- Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
- Kategori hasil:
  - Sangat baik = 28 - 32
  - Baik = 23 - 27
  - Cukup = 22 - 26
  - Kurang = < 21

Mojokerto, 5 Oktober 2025  
Guru BK

Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.  
NIP. 200106042025212010

## EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

### Identitas

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

### Keterangan :

SS = Sangat Setuju, CS = Cukup Setuju, TS = Tidak Setuju

### Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- Selingi dengan humor
- Selingi dengan ice breaking
- Metode mengajar bervariasi
- Humanis
- Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

---

 SRMP 15 MOJOKERTO



# **MODUL MATRIKULASI ORIENTASI STUDI**

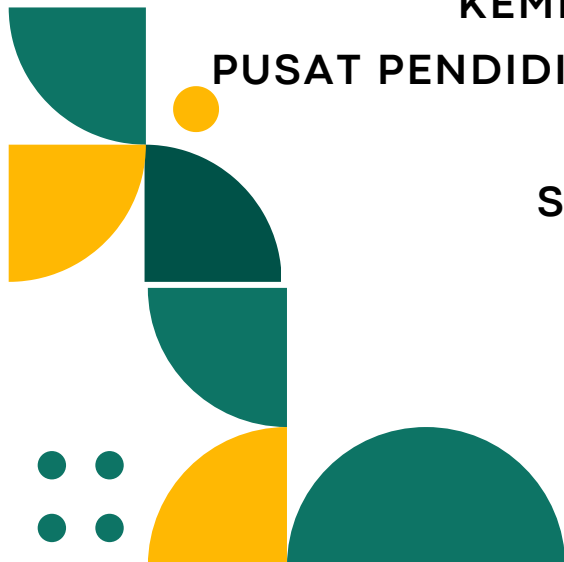
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**



Disusun Oleh:

**Tria Yunita Sari**  
**200106042025212010**

**KEMENTERIAN SOSIAL REPUBLIK INDONESIA  
PUSAT PENDIDIKAN, PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN  
PROFESI KESEJAHTERAAN SOSIAL  
SEKOLAH RAKYAT MENENGAH PERTAMA  
15 MOJOKERTO**





**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN MATRIKULASI ORIENTASI STUDI**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

<b>Identitas</b>	<b>Nama Penyusun</b>	Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.	
	<b>Sekolah</b>	Sekolah Rakyat Menengah Pertama 15 Mojokerto	
	<b>Mata Pelajaran</b>	Orientasi Studi ( <i>Learn How to Learn</i> )	
	<b>Kelas/Fase</b>	VII/D	
	<b>Semester</b>	Ganjil	
<b>Materi</b>	Keterampilan belajar, gaya belajar (vak), teknik belajar efektif (pomodoro, active recall, mind mapping), manajemen waktu, belajar mandiri, refleksi.	<b>Aspek Perkembangan</b>	Kematangan Intelektual
<b>Capaian Pembelajaran</b>	Peserta didik mampu menganalisis gaya belajarnya, menerapkan strategi dan teknik belajar yang efektif, serta merancang rencana belajar mandiri yang terfokus untuk mencapai tujuan akademis.	<b>Tujuan Pembelajaran</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik mampu mengidentifikasi gaya belajar</li><li>2. Peserta didik mampu menerapkan minimal dua teknik belajar efektif</li><li>3. Peserta didik mampu menyusun rencana manajemen waktu dan belajar mandiri</li><li>4. Peserta didik mampu merefleksikan proses</li></ol>

belajar secara berkala

<b>Kelas / Semester</b>	VII / Ganjil	<b>Fase</b>	D
<b>Alokasi Waktu</b>	4 x 90 menit		

## Tahap Pembelajaran

### Pertemuan 1: Mengenal Diri Sebagai Pembelajar

<b>Tahapan</b>	<b>Aktivitas Pembelajaran</b>	<b>Fokus: Berkesadaran, Bermakna, Menggembirakan</b>	<b>Durasi</b>
<b>Awal</b>	<b>Ice Breaking/Refleksi Awal:</b> Fasilitator menanyakan, "Apa yang paling menyenangkan dan paling sulit dari belajar di jenjang sebelumnya?" Siswa berdiskusi berpasangan, lalu berbagi di depan kelas.	<b>Berkesadaran:</b> Mengenali emosi dan tantangan dalam belajar. <b>Bermakna:</b> Menghubungkan pengalaman lalu dengan masa depan. <b>Menggembirakan:</b> Diskusi ringan dan berbagi pengalaman.	15 menit
<b>Inti</b>			
<b>Memahami</b>	<b>Tes Gaya Belajar (TIK):</b> Siswa mengisi Kuis Gaya Belajar (VAK) melalui <i>Google Form</i> (Asesmen Awal). <b>Pemetaan Gaya Belajar:</b> Siswa menghitung dan mencocokkan hasil kuis. Dilanjutkan dengan diskusi kelompok berdasarkan hasil V-A-K yang homogen.	<b>Berkesadaran:</b> Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri. <b>Bermakna:</b> Memahami hasil tes diri untuk tindakan selanjutnya. <b>Menggembirakan:</b> Interaksi dan diskusi kelompok kecil yang homogen.	35 menit
<b>Mengaplikasi</b>	<b>Praktik Mini (Role Play):</b> Fasilitator memberikan 1 paragraf materi pendek. Setiap kelompok visua, audio, kinestetik (V-A-K) mempraktikkan cara belajar	<b>Berkesadaran:</b> Melatih penerapan strategi yang efektif. <b>Bermakna:</b> Melihat langsung perbedaan teknik belajar. <b>Menggembirakan:</b> Aktivitas	25 menit

	sesuai gaya mereka: <b>Visual</b> membuat <i>Mind Map</i> sederhana, <b>Auditori</b> berdiskusi/merekam penjelasan, <b>Kinestetik</b> membuat <i>mini role play</i> atau gerakan.	gerak dan kreativitas dalam kelompok.	
<b>Refleksi</b>	<b>Refleksi Diri Tertulis:</b> Siswa menjawab pertanyaan panduan: "Apa yang aku pelajari tentang cara belajarku?" dan "Apa yang bisa aku ubah untuk belajar lebih efektif di SMA?"	<b>Berkesadaran:</b> Menganalisis hasil praktik dan dampaknya. <b>Bermakna:</b> Merumuskan komitmen perubahan perilaku belajar. <b>Menggembirakan:</b> Menuliskan pemahaman pribadi.	10 menit
<b>Penutup</b>	<b>Penutup/Afirmasi:</b> Siswa menuliskan satu kalimat motivasi pribadi ( <b>Janji Hati</b> ) di <i>sticky-note</i> dan menempelkannya di papan afirmasi kelas.	<b>Berkesadaran:</b> Menutup sesi dengan niat positif. <b>Bermakna:</b> Menginternalisasi komitmen pribadi untuk belajar efektif. <b>Menggembirakan:</b> Afirmasi positif bersama.	5 menit

## Pertemuan 2: Teknik Belajar Yang Efektif

Tahapan	Aktivitas Pembelajaran	Fokus: Berkesadaran, Bermakna, Menggembirakan	Durasi
<b>Awal (15 Menit)</b>			
<b>Pembukaan/ Brainstorming</b>	Fasilitator meminta siswa menuliskan cara belajar yang biasa dilakukan (e.g., membaca berulang, menghafal) di <i>sticky notes</i> . Hasil dikelompokkan di papan (misalnya: Belajar Aktif vs. Pasif).	<b>Berkesadaran:</b> Mengidentifikasi kebiasaan belajar saat ini. <b>Bermakna:</b> Mengamati peta kebiasaan kelas sebagai dasar perubahan. <b>Menggembirakan:</b> Aktivitas <i>sticky notes</i> yang cepat dan visual.	10 menit
<b>Review Singkat</b>	Mengulas komitmen pada <i>sticky notes</i> dari pertemuan 1 (Gaya	<b>Bermakna:</b> Menghubungkan materi P1 ke P2.	5 menit

	Belajar) dan menghubungkannya dengan kebutuhan teknik baru.		
<b>Inti (70 Menit)</b>			
<b>Memahami (30 Menit)</b>	<b>Pengenalan Teknik Belajar Efektif (TIK):</b> Siswa menyimak video singkat tentang <b>Pomodoro</b> dan <b>Active Recall</b> . Siswa membuat catatan kunci (di LKPD P2) dengan panduan: Apa, Langkah-langkah, Tujuan, dan Manfaatnya.	<b>Berkesadaran:</b> Fokus pada materi baru dan mencatat informasi. <b>Bermakna:</b> Mendapatkan pengetahuan baru yang aplikatif. <b>Menggembirakan:</b> Belajar dari media visual (video) yang dinamis.	30 menit
<b>Mengaplikasi (30 Menit)</b>	<b>Simulasi Teknik Belajar:</b> Fasilitator memberikan 1 paragraf materi baru (e.g., sejarah singkat sekolah). Siswa mempraktikkan: 1. <b>Pomodoro Mini:</b> Belajar fokus 10 menit (menggunakan <i>timer</i> digital). 2. <b>Active Recall:</b> Setelah 10 menit, tutup materi dan tulis/jelaskan kembali apa yang diingat.	<b>Berkesadaran:</b> Merasakan pengalaman belajar yang intens (fokus 10 menit). <b>Bermakna:</b> Menguji kecocokan teknik secara langsung dengan materi nyata. <b>Menggembirakan:</b> Tantangan waktu yang terukur (Pomodoro).	30 menit
<b>Refleksi (10 Menit)</b>	<b>Refleksi Diri Tertulis &amp; Diskusi:</b> Siswa mengisi refleksi di LKPD: "Bagaimana rasanya menggunakan Pomodoro dan Active Recall? Mana yang paling menantang/membantu?" Siswa berpasangan untuk berbagi hasil refleksinya.	<b>Berkesadaran:</b> Menganalisis dan memilih teknik terbaik untuk diri sendiri. <b>Bermakna:</b> Menghasilkan strategi nyata yang akan diterapkan. <b>Menggembirakan:</b> Berbagi <i>insight</i> dengan teman sejawat.	10 menit

<b>Penutup (5 Menit)</b>			
<b>Penutup dan Komitmen Diri</b>	Siswa menuliskan satu teknik belajar (dari P1/P2) yang <b>pasti</b> akan dicoba/diterapkan minggu ini di kolom <b>Kontrak Belajar Sederhana</b> (termasuk alasannya).	<b>Berkesadaran:</b> Menutup sesi dengan komitmen yang terukur. <b>Bermakna:</b> Bentuk pertanggungjawaban diri. <b>Menggembirakan:</b> Kontrak personal yang memotivasi.	5 menit

### Pertemuan 3: Manajemen Waktu dan Fokus

Tahapan	Aktivitas Pembelajaran	Fokus: Berkesadaran, Bermakna, Menggembirakan	Durasi
<b>Awal</b>	<b>Refleksi Pengalaman:</b> Fasilitator menanyakan, "Minggu lalu, apa kendala terbesar yang kalian hadapi saat mencoba teknik belajar baru?" (Biasanya terkait gangguan atau waktu).	<b>Berkesadaran:</b> Mengenali tantangan fokus dan manajemen waktu. <b>Bermakna:</b> Menghubungkan kendala ke materi baru. <b>Menggembirakan:</b> Berbagi cerita tantangan yang dihadapi.	15 menit
<b>Inti</b>			
<b>Memahami</b>	<b>Presentasi Matriks Eisenhower:</b> Fasilitator menjelaskan konsep pentingnya manajemen waktu dan mengenalkan Matriks Eisenhower ( <i>Urgent vs. Important</i> ) menggunakan media visual/infografis. Siswa mencatat poin-poin kunci.	<b>Berkesadaran:</b> Memahami perbedaan mendasar antara tugas penting dan mendesak. <b>Bermakna:</b> Mendapatkan alat baru untuk membuat keputusan. <b>Menggembirakan:</b> Contoh kasus tugas sehari-hari yang dikategorikan.	30 menit
<b>Mengaplikasi</b>	<b>Latihan Prioritas:</b> Siswa membuat daftar 10 tugas atau aktivitas mingguan mereka	<b>Berkesadaran:</b> Menerapkan teori pada kehidupan nyata (tugas/aktivitas pribadi).	25 menit

	(sekolah, sosial, pribadi). Kemudian, siswa mengaplikasikan daftar tersebut ke dalam 4 kuadran Matriks Eisenhower (LKPD P3).	<b>Bermakna:</b> Melihat secara visual di mana waktu mereka banyak terbuang. <b>Menggembirakan:</b> Aktivitas individu yang terstruktur.	
<b>Refleksi</b>	<b>Diskusi Kelompok:</b> Siswa berdiskusi (kelompok kecil): "Bagaimana hasil Matriks Eisenhower-mu? Apa yang akan kamu pindahkan dari kuadran <b>Tidak Penting/Mendesak</b> (gangguan) ke kuadran <b>Penting/Tidak Mendesak</b> (persiapan/belajar)?"	<b>Berkesadaran:</b> Menganalisis hasil pengelompokan prioritas. <b>Bermakna:</b> Merumuskan tindakan nyata untuk mengalokasikan waktu belajar. <b>Menggembirakan:</b> Mendapatkan <i>insight</i> dari teman.	15 menit
<b>Penutup</b>	<b>Penutup dan Penyusunan Jadwal:</b> Siswa mulai merancang <i>draft</i> jadwal belajar mingguan yang realistis, berfokus pada kuadran <b>Penting/Tidak Mendesak</b> .	<b>Berkesadaran:</b> Menutup sesi dengan perencanaan yang terukur. <b>Bermakna:</b> Menghasilkan produk berupa jadwal nyata yang akan diterapkan. <b>Menggembirakan:</b> Rasa memiliki atas jadwal yang dibuat sendiri.	5 menit

#### Pertemuan 4: Belajar Mandiri, Bertanggung Jawab, Refleksi Akhir

Tahapan	Aktivitas Pembelajaran	Fokus: Berkesadaran, Bermakna, Menggembirakan	Durasi
<b>Awal</b>	<b>Ice Breaking:</b> Fasilitator meminta siswa menyebutkan satu kata yang merefleksikan perasaan mereka tentang Matrikulasi <i>Learn How to Learn</i>	<b>Berkesadaran:</b> Mengenali perasaan dan pandangan akhir tentang modul. <b>Bermakna:</b> Menghubungkan modul dengan harapan masa depan.	10 menit

	(e.g., <i>Terarah, Tantangan, Berguna</i> ).	<b>Menggembirakan:</b> Ekspresi perasaan yang cepat dan positif.	
<b>Inti</b>			
<b>Memahami</b>	<b>Konsep Belajar Mandiri:</b> Fasilitator menjelaskan pentingnya <b>Tanggung Jawab Pribadi</b> dan <b>Disiplin Diri</b> dalam mencapai tujuan belajar (menggunakan <i>success story</i> ).	<b>Berkesadaran:</b> Memahami bahwa keberhasilan belajar adalah tanggung jawab pribadi. <b>Bermakna:</b> Motivasi melalui kisah-kisah inspiratif. <b>Menggembirakan:</b> Membangun optimisme terhadap potensi diri.	15 menit
<b>Mengaplikasi</b>	<b>Penyusunan Kontrak Belajar Pribadi (Asesmen Akhir):</b> Siswa merampungkan: 1) Target akademis jangka pendek, 2) Minimal 3 teknik belajar yang akan diterapkan (P1 & P2), 3) Jadwal belajar mingguan yang telah diprioritaskan (P3). Siswa menuliskan komitmen dan menandatangani.	<b>Berkesadaran:</b> Merumuskan semua hasil belajar menjadi satu dokumen komitmen. <b>Bermakna:</b> Dokumen ini menjadi pedoman awal mereka sebagai pelajar SMA. <b>Menggembirakan:</b> Menyelesaikan sebuah proyek matrikulasi pribadi.	40 menit
<b>Refleksi</b>	<b>Sesi Refleksi Akhir dan Peer Review:</b> Siswa saling bertukar Kontrak Belajar Pribadi dengan teman dan memberikan umpan balik konstruktif (apakah targetnya sudah <i>SMART?</i> ). Fasilitator memimpin refleksi keseluruhan: "Apa yang paling berharga dari modul ini?"	<b>Berkesadaran:</b> Mengevaluasi ketepatan komitmen diri. <b>Bermakna:</b> Mendapatkan pandangan dari orang lain tentang rencana mereka. <b>Menggembirakan:</b> Interaksi dan apresiasi terhadap hasil kerja.	20 menit
<b>Penutup</b>	<b>Penutup dan Apresiasi:</b> Fasilitator menutup modul	<b>Berkesadaran:</b> Menutup proses pembelajaran secara formal dan	5 menit



	dengan apresiasi, penegasan bahwa belajar adalah proses berkelanjutan, dan pengumpulan semua LKPD dan Kontrak Belajar.	positif. <b>Bermakna:</b> Merayakan penyelesaian Matrikulasi. <b>Menggembirakan:</b> Suasana positif dan <i>high-five</i> (atau sejenisnya).	
--	--	--	--

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Mojokerto, 01 Agustus 2025  
Guru BK



Heri Susanto, S.Pd., M.M  
NIP. 197411122014081001



Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.  
NIP. 200106042025212010





## *Lampiran 1. Materi*

### ***LEARN HOW TO LEARN***

#### **Pertemuan 1: Mengenal Diri Sebagai Pembelajar**

##### **Judul: Kunci Efektivitas: Menemukan Gaya Belajarmu (VAK)**

Belajar efektif bukan tentang menghabiskan banyak waktu di meja, melainkan tentang menggunakan metode yang tepat. Langkah pertama adalah memahami dirimu sendiri sebagai seorang pelajar melalui tiga gaya belajar utama:



1. Visual:

- Ciri-ciri: Senang melihat, mencatat dengan warna-warni, lebih mudah mengingat gambar, diagram, dan video. Sering menggunakan ekspresi seperti "Coba lihat ini."
- Strategi Belajar Terbaik: Membuat Mind Map, menggunakan stabilo (highlighter) berwarna, menonton video edukasi, menggunakan flashcard bergambar, dan belajar dari infografis.

2. Auditori:

- Ciri-ciri: Lebih mudah mengingat apa yang didengar atau diucapkan. Senang berdiskusi, merekam pelajaran, dan belajar melalui musik atau ritme. Sering menggunakan ekspresi seperti "Aku sudah dengar penjelasannya."
- Strategi Belajar Terbaik: Merekam ulang catatanmu, menjelaskan materi kepada orang lain, mengikuti diskusi kelompok, dan mendengarkan podcast edukasi.

3. Kinestetik:

- Ciri-ciri: Belajar paling baik melalui gerakan, sentuhan, dan praktik langsung. Tidak tahan duduk diam terlalu lama. Senang melakukan eksperimen atau simulasi.
  - Strategi Belajar Terbaik: Belajar sambil berjalan, melakukan eksperimen atau praktikum, menggunakan gerakan tubuh saat menghafal, dan membuat model tiga dimensi dari konsep yang dipelajari.
- 
- 



## Pertemuan 2: Teknik Belajar yang Efektif

### Judul: Tiga Senjata Rahasia Pelajar Terbaik

Setelah mengetahui gayamu, inilah saatnya menerapkan teknik belajar yang teruji secara ilmiah untuk meningkatkan daya ingat dan fokus:



#### 1. Teknik Pomodoro (Fokus Terukur):

- Konsep: Bekerja fokus penuh selama 25 menit, diikuti dengan istirahat singkat 5 menit. Setelah empat siklus Pomodoro, ambil istirahat panjang (15-30 menit).
- Manfaat: Memecah tugas besar menjadi bagian kecil, mencegah kelelahan, dan melatih fokus jangka pendek yang intens.
- Penerapan: Gunakan timer dan pastikan semua gangguan (ponsel, notifikasi) dimatikan selama 25 menit fokus.

#### 2. Active Recall (Mengambil Kembali Memori):

- Konsep: Alih-alih membaca ulang catatan, paksa dirimu untuk mengingat kembali informasi dari nol.
- Penerapan: Setelah membaca satu bab, tutup buku dan tanyakan pada dirimu, "Apa poin utama yang baru saja saya pelajari?" atau ubah catatanmu menjadi pertanyaan dan jawablah tanpa melihat buku.
- Manfaat: Cara ini menguatkan jalur saraf di otakmu, membuat ingatan menjadi lebih permanen daripada sekadar membaca pasif.

#### 3. Mind Mapping (Pemetaan Pikiran):

- Konsep: Alat visual untuk menyusun informasi secara hierarkis dan logis, dimulai dari topik utama di tengah, bercabang ke sub-topik, dan detail.
  - Penerapan: Gunakan gambar, kode warna, dan kata kunci di setiap cabang.
  - Manfaat: Sangat efektif untuk pelajar Visual dan Kinestetik. Membantu melihat hubungan antar-konsep dan merangkum banyak informasi di satu halaman.
- 
- 

### Pertemuan 3: Manajemen Waktu dan Fokus

#### Judul: Matriks Eisenhower: Menghindari Jebakan Mendadak!

Waktu adalah aset yang terbatas. Manajemen waktu yang buruk sering terjadi karena kita tidak bisa membedakan antara tugas yang Penting dan tugas yang Mendesak (Urgent). Matriks Eisenhower (juga dikenal sebagai Matriks Prioritas) adalah alat yang digunakan untuk membagi tugas menjadi empat kuadran berdasarkan dua faktor tersebut:

<b>Kuadran</b>	<b>Kategori Tugas</b>	<b>Tindakan yang Harus Dilakukan</b>	<b>Contoh Tugas</b>
Kuadran 1	Penting & Mendesak	DO (Kerjakan Sekarang)	Krisis, Tugas yang harus dikumpulkan hari ini.
Kuadran 2	Penting & Mendesak	PLAN/SCHEDULE (Rencanakan/Jadwalkan)	Belajar Matrikulasi, Latihan Soal, Rencana Jangka Panjang, Istirahat Cukup.
Kuadran 3	Tidak Penting & Mendesak	DELEGATE/ELIMINATE (Hapus atau Minimalkan)	Notifikasi sosial media, Telepon yang tidak mendesak.
Kuadran 4	Tidak Penting & Tidak Mendesak	ELIMINATE (Hapus)	Scrolling tanpa tujuan, Nonton TV berlebihan.

Kunci Keberhasilan: Pelajar yang efektif fokus menghabiskan waktunya di Kuadran 2 (Penting & Tidak Mendesak). Kuadran ini adalah area perencanaan, pencegahan, dan pembangunan keahlian. Dengan berfokus di Kuadran 2, kamu akan mengurangi jumlah krisis yang muncul di Kuadran 1.

## **Pertemuan 4: Belajar Mandiri, Bertanggung Jawab, dan Refleksi Akhir**

### **Judul: Kontrak Belajar: Menjadi Nahkoda Pembelajaranmu Sendiri**

Di jenjang SMP, kamu bertransisi dari pelajar yang diatur menjadi pembelajar mandiri. Belajar mandiri adalah kemampuan untuk menetapkan tujuan, merencanakan tindakan, melaksanakan rencana, dan mengevaluasi hasilnya, semuanya dilakukan oleh diri sendiri. Tanggung Jawab Pribadi artinya tidak ada lagi guru atau orang tua yang akan mengingatkanmu setiap hari untuk menggunakan teknik Active Recall atau mengikuti jadwalmu. Keberhasilanmu di sekolah dan masa depan sepenuhnya bergantung pada tingkat disiplin diri dan komitmen yang kamu tunjukkan.

#### **Pentingnya Refleksi:**

Proses belajar yang baik selalu diakhiri dengan refleksi. Refleksi adalah jeda untuk bertanya:

- "Apakah rencana belajarku berhasil minggu lalu?"
- "Teknik mana yang harus aku hentikan atau tingkatkan?"
- "Apa yang perlu aku pelajari lebih dalam lagi?"

#### **Kontrak Belajar Pribadi (KBP):**

KBP adalah manifestasi dari tanggung jawabmu. Ini adalah janji tertulis yang berisi:

1. Target Jangka Pendek (SMART): Tujuan yang Spesifik, Terukur, Dapat Dicapai, Relevan, dan Berbatas Waktu.
2. Strategi Teknik: Daftar 2-3 teknik belajar (P2) yang akan kamu gunakan secara rutin.
3. Prioritas Waktu: Komitmen untuk menghabiskan lebih banyak waktu di Kuadran 2 (P3).

KBP adalah peta jalan pribadimu. Jadilah nahkoda yang baik untuk perjalanan pendidikanmu!

## Lampiran 2. Lembar Kerja Peserta Didik

Pertemuan	Bagian LKPD	Deskripsi
1	LKPD Mengenal Diri	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Instrumen Tes Gaya Belajar VAK.</li><li>2. Panduan Refleksi: "Apa yang membuat belajarku sulit?"</li></ol>
2	LKPD Teknik Belajar Efektif	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tabel Catatan Video Teknik Belajar (Pomodoro, Active Recall).</li><li>2. Lembar Praktik Pomodoro dan Active Recall.</li><li>3. Lembar Komitmen/Kontrak Belajar Sederhana.</li></ol>
3	LKPD Manajemen Waktu	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Instrumen Matriks Eisenhower (Urgent/Important).</li><li>2. Format Jadwal Belajar Mingguan.</li></ol>
4	LKPD Belajar Mandiri	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lembar Refleksi Akhir.</li><li>2. Format Kontrak Belajar Pribadi Matrikulasi.</li></ol>

### Lampiran 3. Asesmen

<b>Jenis Asesmen</b>	<b>Bentuk</b>	<b>Keterangan</b>
Asesmen Awal (Diagnostik)	Kuis Gaya Belajar (VAK)	Dilakukan di awal pertemuan 1 untuk mengukur profil belajar awal siswa dan sebagai dasar diferensiasi.
Asesmen Proses (Formatif)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Observasi: Partisipasi dan keaktifan dalam simulasi teknik belajar.</li><li>2. Jurnal/Refleksi Diri Tertulis: Jawaban atas pertanyaan refleksi diri (mengukur pemahaman konsep).</li><li>3. Produk: Peta Konsep/Mind Map Sederhana (mengukur keterampilan visualisasi).</li></ol>	Mengukur pemahaman konsep dan kemampuan mengaplikasikan teknik belajar.
Asesmen Akhir (Sumatif)	Kontrak Belajar Pribadi (Komitmen Diri): Berisi komitmen menerapkan teknik belajar baru, target belajar jangka pendek, dan jadwal prioritas (termasuk hasil dari Pertemuan 3 & 4).	Mengukur internalisasi dan komitmen siswa untuk menerapkan keterampilan belajar secara mandiri.

# **RPL**

# **BIMBINGAN KLASIKAL**

## **"MENINGKATKAN RASA SYUKUR DENGAN SELF LOVE"**

**Tahun Ajaran 2025–2026**

Disusun Oleh :

**Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.**

200106042025212010

**KEMENTERIAN SOSIAL REPUBLIK INDONESIA  
PUSAT PENDIDIKAN, PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN  
PROFESI KESEJAHTERAAN SOSIAL  
SEKOLAH RAKYAT MENENGAH PERTAMA  
15 MOJOKERTO**

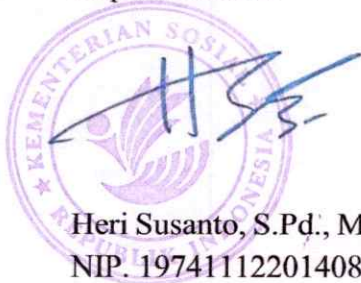


**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

<b>Komponen</b>	Layanan Dasar	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi
<b>Materi</b>	Meningkatkan Rasa Syukur dengan <i>Self Love</i>	<b>Aspek Perkembangan</b>	Landasan Hidup Religius, Kematangan Emosi
<b>Capaian Layanan</b>	Memperbaiki kebiasaan perilaku yang kurang sesuai dengan keyakinannya, Mengembangkan ekspresi perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik	<b>Internalisasi Tujuan</b>	Mengaitkan nilai-nilai agama yang telah dipelajari dengan aktivitas sehari-hari, Menganalisis ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain yang dapat menimbulkan konflik
<b>Kelas / Semester</b>	VII / Ganjil	<b>Fase</b>	D
<b>Alokasi Waktu</b>	1 x 40 menit		
<b>Model Layanan</b>	Experiential learning	<b>Metode Layanan</b>	Tanya jawab
<b>Media Layanan</b>	Leaflet dan lembar gambar	<b>Alat</b>	Papan tulis, Kertas gambar, Bulpoin/Pensil
<b>Tahap Layanan</b>			
<b>Tahap Awal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;</li> <li>2. Melakukan dengan proses Ice Breaking;</li> <li>3. Menyampaikan tentang tujuan khusus yang akan dicapai;</li> <li>4. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik;</li> <li>5. Menjelaskan tentang topik yang akan dibicarakan;</li> <li>6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.</li> </ol>		
<b>Tahap Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Concrete Experience (Pengalaman Konkret)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK mengajak peserta didik untuk terlibat langsung dalam suatu pengalaman nyata atau simulasi;</li> <li>- Pengalaman dapat berupa eksperimen, proyek, studi kasus, permainan peran, atau kunjungan lapangan;</li> <li>- Peserta didik mengamati dan merasakan secara langsung situasi yang dihadapi;</li> </ul> </li> <li><b>2. Reflective Observation (Observasi Reflektif)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik merefleksikan pengalaman yang telah dijalani;</li> <li>- Guru BK memandu diskusi dengan pertanyaan seperti: Apa yang terjadi? Apa yang saya pelajari dari pengalaman ini?;</li> </ul> </li> </ol>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik berbagi pandangan mereka dan mendiskusikan berbagai perspektif;</li> </ul> <p><b>3. Abstract Conceptualization (Konseptualisasi Abstrak)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru BK memperkenalkan lima komponen <i>self-love</i>: mengenal diri, menerima diri, menghargai diri, merawat diri, dan mengembangkan diri.</li> <li>- Peserta didik menghubungkan pengalaman mereka dengan teori atau konsep yang relevan;</li> <li>- Guru BK membantu peserta didik memahami bagaimana pengalaman tersebut berhubungan dengan materi layanan;</li> <li>- Peserta didik menerapkan konsep yang telah mereka pelajari dalam situasi baru dengan membuat aktivitas visual "Pohon Diriku", menggambarkan akar (kekuatan), batang (kelebihan), dan ranting (tantangan) diri mereka.</li> </ul> <p><b>4. Active Experimentation (Eksperimen Aktif)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mereka dapat mencoba strategi baru, menyelesaikan tantangan, atau menguji teori yang mereka pelajari;</li> <li>- Proses ini memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan berpikir kritis;</li> </ul>
<b>Tahap Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan kegiatan;</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan kesannya mengenai kegiatan layanan yang sudah diberikan;</li> <li>3. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas.</li> </ol>
<b>Evaluasi</b>	
<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menanyakan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta didik;</li> <li>2. Guru BK menanyakan kebermanfaatan materi layanan;</li> <li>3. Guru BK menanyakan ketepatan metode yang diberikan ;</li> <li>4. Guru BK menanyakan ketepatan media yang digunakan.</li> </ol>
<b>Evaluasi Hasil</b>	Guru BK memberikan asesmen kepada peserta didik untuk melihat ketercapaian layanan yang sudah diberikan, baik dari segi materi layanan, suasana pertemuan, cara penyampaian materi dan peningkatan capaian layanan yang sudah diberikan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Heri Susanto, S.Pd., M.M  
NIP. 197411122014081001

Mojokerto, 31 Agustus 2025  
Guru BK



Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.  
NIP. 200106042025212010

## **Meningkatkan Rasa Syukur dengan *Self Love***

### **1. Pengertian dan Definisi Self-Love**

**Self-love** atau mencintai diri sendiri adalah sikap menerima, menghargai, dan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang, penghargaan, dan perhatian, tanpa bersikap egois maupun meremehkan orang lain. Self-love mencakup penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri, serta perlakuan baik terhadap tubuh, pikiran, dan jiwa sendiri. Self-love bukan berarti bersikap sombong, merasa paling hebat, atau tidak peduli dengan orang lain, melainkan menempatkan diri pada posisi yang layak untuk dihargai, dilindungi, dan diperhatikan, sebagaimana kita memperlakukan orang yang kita sayangi.

### **2. Ciri-Ciri Orang yang Memiliki Self-Love Sehat:**

- a. Mampu menerima diri sendiri, termasuk kekurangan.
- b. Menghargai usaha dan proses pribadi, bukan hanya hasil.
- c. Tidak membandingkan diri secara negatif dengan orang lain
- d. Menjaga kesehatan mental dan fisik.
- e. Berani berkata tidak saat merasa tidak nyaman.
- f. Mau memaafkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan.
- g. Menyayangi diri tanpa merugikan orang lain.

### **3. Jenis-jenis Self-Love (Berdasarkan Pendekatan Psikologis):**

#### **a. Self-Acceptance**

Menerima diri secara utuh, tanpa syarat dan tidak bergantung pada pengakuan orang lain.

#### **b. Self-Care**

Menjaga dan merawat diri secara fisik, mental, dan emosional (tidur cukup, makan sehat, istirahat, dan relaksasi).

#### **c. Self-Respect**

Memiliki prinsip dan batasan yang sehat dalam hubungan sosial. Berani menghargai diri dengan tidak membiarkan orang lain merendahkan kita.

#### **d. Self-Compassion**

Bersikap lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan, bukan malah menyalahkan diri.

#### 4. Manfaat Self-Love

<b>Manfaat</b>	<b>Penjelasan</b>
<b>Meningkatkan rasa percaya diri</b>	Remaja yang mencintai dirinya cenderung lebih yakin dengan kemampuannya.
<b>Mengurangi kecemasan dan depresi</b>	Self-love melindungi remaja dari pikiran negatif yang berlebihan.
<b>Meningkatkan hubungan sosial</b>	Seseorang yang menghargai dirinya akan lebih mudah menghargai orang lain.
<b>Lebih fokus pada pertumbuhan diri</b>	Tidak terpaku pada kekurangan, tapi fokus pada kemajuan.
<b>Mendorong keputusan yang sehat</b>	Mampu berkata “tidak” untuk hal-hal yang berisiko atau tidak sesuai dengan nilai diri.

#### 5. Cara Melatih Self-Love

##### a. Kenali dan terima diri

Sadari kelebihan dan kekurangan tanpa menghakimi, maafkan diri, dan hargai setiap kemajuan.

##### b. Hentikan perbandingan

Fokus pada perjalanan sendiri, bukan kehidupan orang lain.

##### c. Berbicara positif pada diri sendiri

Gunakan afirmasi seperti “*Aku cukup*” atau “*Aku sedang belajar.*”

##### d. Rawat diri

Tidur cukup, makan sehat, berolahraga, dan lakukan hal yang membuat bahagia.

##### e. Tegakkan batas sehat

Berani berkata “tidak” dan pilih lingkungan yang mendukung.

##### f. Bersyukur dan refleksi

Catat hal-hal positif yang terjadi setiap hari.

##### g. Cari bantuan saat perlu

Mencintai diri juga berarti berani meminta dukungan dari orang lain.

## Lampiran 2. Lembar Kerja Peserta Didik

### POHON DIRIKU

Bayangkan dirimu sebagai sebuah pohon yang unik. Pohon ini punya akar yang kuat, batang yang kokoh, dan ranting-ranting yang menjulang. Di aktivitas ini, kita akan "menanam" pohon yang menggambarkan dirimu.

#### Langkah Menggambar “Pohon Diriku”:

1. Di kertas yang disediakan, gambarlah sebuah pohon. Pohonnya boleh sederhana atau detail, sesuai dengan keinginanmu.
2. Akar: Di bagian akar pohon, tuliskan hal-hal yang menjadi dasar kekuatanmu. Ini bisa berupa nilai-nilai yang kamu pegang teguh, orang-orang yang mendukungmu, atau keyakinan yang kamu miliki
3. Batang: Di bagian batang pohon, tuliskan sifat-sifat positif atau kelebihan yang kamu miliki. Ini adalah hal-hal yang membuatmu bangga pada dirimu sendiri.
4. Ranting: Di bagian ranting pohon, tuliskan hal-hal yang menjadi tantangan atau kekuranganmu. Ini adalah area yang ingin kamu kembangkan atau perbaiki dari dirimu. Usahakan untuk jujur pada diri sendiri
5. Daun: Di setiap daun, tuliskan hal-hal yang membuatmu bahagia atau bersyukur dalam hidupmu.



**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**  
**PEDOMAN OBSERVASI**

**Identitas**

Nama : .....  
Kelas : .....

**Petunjuk :**

Beri tanda centang (  $\surd$  ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

**Keterangan Skor :**

Skor 4 : Sangat baik      Skor 3 : Baik  
Skor 2 : Cukup baik      Skor 1 : Kurang baik

**Keterangan :**

- Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
- Kategori hasil:
  - Sangat baik = 28 - 32
  - Baik = 23 - 27
  - Cukup = 22 - 26
  - Kurang = < 21

Mojokerto, 31 Agustus 2025  
Guru BK

Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.  
NIP. 200106042025212010

## EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

### Identitas

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

### Keterangan :

SS = Sangat Setuju, CS = Cukup Setuju, TS = Tidak Setuju

### Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- Selingi dengan humor
- Selingi dengan ice breaking
- Metode mengajar bervariasi
- Humanis
- Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

---

# Modul Layanan

## “Mengelola Emosi”

DISUSUN OLEH :

Tria Yunita Sari  
NIP. 200106042025212010





**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

<b>A</b>	<b>SPESIFIKASI</b>	
1	Nama Guru	Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.
2	Jenjang Sekolah	SRMP
3	Mata Pelajaran	Bimbingan dan Konseling
4	Kelas/Semester	VII/Ganjil
5	Fase	D
6	Alokasi Waktu	1 JP/ 40 Menit
7	Materi Layanan	Mengelola Emosi
8	Bidang Bimbingan	Pribadi

<b>B</b>	<b>IDENTIFIKASI</b>	
1	Kesiapan Peserta Didik	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Pengetahuan awal: peserta didik telah mengenal berbagai bentuk emosi dasar (senang, sedih, marah, takut)</li><li>b. Kebutuhan belajar: peserta didik membutuhkan pemahaman dan strategi mengelola emosi agar mampu bersikap tenang dan bijak dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial</li></ul>
2	Karakteristik Materi Layanan	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Jenis pengetahuan:<ul style="list-style-type: none"><li>1) Pengetahuan essensial: mengenali dan memahami emosi diri</li><li>2) Pengetahuan aplikatif: menerapkan strategi pengendalian emosi</li><li>3) Pengetahuan nilai dan karakter: menumbuhkan empati, ketenangan, dan tanggung jawab</li></ul></li></ul>

		b. Relevansi dengan kehidupan nyata: membantu peserta didik mengelola stres, konflik sosial, dan menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sekolah.
3	Dimensi/Profil Lulusan	Iman&Taqwa pada Tuhan YME, Kolaborasi, Kewargaan, Kemandirian, Penalaran Kritis, Komunikasi
<b>C DESAIN LAYANAN</b>		
1	Capaian Layanan	Mengembangkan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan pengalaman pada saat menggunakan konsep-konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar.
2	Topik Layanan Kontekstual	“Menegelola Emosi Untuk Kesehatan Mental dan Hubungan Sosial yang Sehat”
3	Lintas Disiplin Ilmu	Psikologi, Pendidikan Karakter, Sosiologi
4	Tujuan Layanan	<p>a. Pengenalan (C)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik mampu memahami pengertian emosi</li> <li>- Peserta didik mampu mengidentifikasi macam-macam emosi</li> <li>- Peserta didik mampu mengidentifikasi contoh emosi</li> <li>- Peserta didik mampu mengelola emosi</li> </ul> <p>b. Akomodasi (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru memfasilitasi diskusi tentang cara mengelola emosi</li> </ul> <p>c. Tindakan (P)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik mempraktikkan strategi pengelolaan emosi melalui simulasi situasi nyata (misalnya menghadapi konflik dengan teman)</li> </ul>

5	Kerangka Layanan	<b>Model layanan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflektif, kolaboratif, dan kontekstual, <i>problem based learning</i>.</li> </ul>
		<b>Metode:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskusi kelompok, refleksi diri, pemutaran video, tanya jawab</li> </ul>
		<b>Kemitraan Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolaborasi antara guru, wali kelas, dan teman sebaya</li> </ul>
		<b>Lingkungan Pembelajaran</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lingkungan fisik: ruang kelas yang nyaman dan mendukung</li> <li>- Budaya belajar: saling menghargai, empati, dan keterbukaan</li> </ul>
		<b>Pemanfaatan Digital</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemutaran video edukatif tentang emosi dan <i>self-regulation</i></li> </ul>
<b>D PENGALAMAN BELAJAR</b>		
1	<b>Kegiatan Awal (Berkesadaran, Menggembirakan)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru BK membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengajak berdoa</li> <li>b. Guru menanyakan kabar peserta didik</li> <li>c. Guru mengabsen dan mengapresiasi kehadiran</li> <li>d. Guru menyampaikan tujuan layanan</li> <li>e. Melakukan asesmen awal untuk mengetahui pengetahuan awal</li> <li>f. Guru menyampaikan Langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan</li> <li>g. <i>Ice breaking</i> “Emoji Ekspresi” siswa diminta menunjukkan ekspresi wajah sesuai kartu emosi. Guru mengaitkan dengan pengalaman sehari-hari tentang emosi</li> <li>h. Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada peserta didik</li> </ul>	
2	<b>Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)</b>	
	Memahami	<b>Orientasi peserta didik pada masalah:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru BK menjelaskan tentang mengelola emosi melalui media powerpoint</li> </ul>

		<p>b. Guru BK menayangkan video tentang mengelola emosi, peserta didik mengamati video yang ditayangkan:</p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/4N14w4Y978o?si=36kjRalrVJtMYi64">https://youtube.com/shorts/4N14w4Y978o?si=36kjRalrVJtMYi64</a></p> <p><b>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar:</b></p> <p>c. Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil untuk membahas pengalaman pribadi tentang cara menghadapi marah atau stres</p>
	Mengaplikasikan	<p><b>Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok:</b></p> <p>d. Peserta didik melanjutkan kerja kelompok untuk menganalisa permasalahan yang ada di video mengelola emosi yang hasilnya dituangkan pada LKPD</p> <p>e. Guru memberi pendampingan lebih pada kelompok yang lamban dalam berdiskusi</p> <p>f. Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran</p>
	Merefleksi	<p><b>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b></p> <p>g. Peserta didik dari kelompok lain memberikan tanggapan tentang mengelola emosi</p> <p>h. Guru memberi penguatan terhadap hasil kerja kelompok</p> <p>i. Guru mengajak peserta didik merefleksi kegiatan melalui curah pendapat tentang manfaat yang diperoleh dari kegiatan layanan dan apa rencana kegiatan yang akan dilakukan setelah layanan</p>
3	<b>Kegiatan Penutup (Bermakna)</b>	
		<p>a. Guru memberikan umpan balik positif, menyimpulkan hasil kegiatan, dan mengajak</p>

		peserta didik membuat komitmen pribadi “Aku berjanji untuk mengelola emosiku dengan cara yang sehat” b. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik doa bersama
<b>E ASESMEN</b>		
1	Asesmen Awal	Teknik: kuesioner tertutup
2	Asesmen Proses	Teknik: kuesioner tertutup
3	Asesmen Akhir	Teknik: kuesioner terbuka dan tertutup
4	Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi tugas pada peserta didik tentang pentingnya mengelola emosi dalam bentuk poster</li> <li>- Memberikan layanan konseling singkat bagi peserta didik yang masih kesulitan mengelola emosi.</li> </ul>

**Lampiran-lampiran:**

1. Ice breaking
2. Materi layanan
3. PPT
4. Video mengelola emosi
5. LKPD
6. Asesmen awal
7. Asesmen proses
8. Asesmen akhir
9. Refleksi

Mengetahui,

Kepala SRMP 15 Mojokerto



Heri Susanto, S.Pd., M.M.

NIP. 197411122014081001

Mojokerto, 01 November 2025

Guru Bimbingan dan Konseling

Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.

NIP. 200106042025212010

## **Lampiran 1: *Ice Breaking***

### **Tujuan:**

- Membangun suasana menyenangkan dan berkesadaran terhadap emosi diri
- Mengajak peserta didik mengenali berbagai emosi dasar secara visual dan ekspresif

**Waktu:** ± 5 menit

### **Alat dan Bahan:**

1. Guru BK menyiapkan kartu emoji dan membagikannya secara acak kepada peserta didik
2. Instruksi guru:  
“Anak-anak, sekarang coba lihat gambar emoji yang kalian dapat. Tunjukkan ekspresi wajah kalian sesuai dengan emoji itu tanpa bersuara!”
3. Peserta didik menirukan ekspresi wajah masing-masing emoji (misal wajah marah, tersenyum, menangis, bingung, dan sebagainya)
4. Guru menunjuk beberapa peserta didik untuk ditebak emosinya oleh teman-teman lain  
“Menurut kalian, ekspresi yang ditunjukkan (nama) tadi menggambarkan emosi apa?”
5. Setelah semua menebak, guru memberi pertanyaan reflektif:  
“Kapan terakhir kali kamu merasa seperti emoji itu?”  
“Bagaimana kamu mengatasi perasaan itu?”
6. Guru menutup dengan penegasan  
“Setiap emosi itu wajar dan perlu kita sadari. Hari ini kita akan belajar lebih mendalam bagaimana cara mengelola emosi agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain”

### **Nilai pembelajaran yang diharapkan:**

- Peserta didik mampu mengenali dan mengekspresikan emosinya dengan tepat
- Peserta didik memahami bahwa semua emosi adalah hal yang alami dan bisa dikendalikan
- Suasana kelas menjadi lebih hangat, terbuka, dan menyenangkan.

## Kartu Emoji



## Lampiran 2: Materi Mengelola Emosi

### MENGELOLA EMOSI

#### A. Pengertian Emosi

Emosi adalah reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap situasi, peristiwa, atau pikiran tertentu. Emosi melibatkan perubahan pada perasaan, ekspresi wajah, pola pikir, dan tindakan seseorang. Menurut Goleman (2007) mengemukakan bahwa emosi mengacu pada perasaan dan pola tertentu, keadaan fisik dan mental, serta serangkaian kecenderungan perilaku. Emosi dapat muncul secara spontan dan berhubungan erat dengan pengalaman serta kondisi lingkungan.

Secara ilmiah, emosi mencakup tiga komponen utama:

1. Komponen subjektif (perasaan) – pengalaman internal yang dirasakan individu.
2. Komponen fisiologis – perubahan tubuh seperti detak jantung meningkat, keringat, tegang, atau rileks.
3. Komponen perilaku/ekspresif – cara seseorang mengekspresikan emosi melalui wajah, suara, atau gerakan tubuh.

#### B. Jenis-Jenis Emosi

##### 1. Emosi Positif

Emosi positif adalah perasaan yang menghasilkan energi baik, menenangkan, dan memotivasi. Emosi ini umumnya bermanfaat bagi kesehatan mental, hubungan sosial, dan performa diri.

Contoh Emosi Positif:

- a. Bahagia – perasaan senang dan puas.
- b. Syukur – rasa berterima kasih atas sesuatu.
- c. Cinta/Kasih Sayang – rasa peduli dan keterikatan positif.
- d. Antusias – semangat dan energi tinggi untuk melakukan sesuatu.
- e. Bangga – rasa puas terhadap pencapaian diri atau orang lain.
- f. Tenang/Rileks – kondisi nyaman tanpa tekanan.

##### 2. Emosi Negatif

Emosi negatif tidak selalu buruk; beberapa justru penting untuk kewaspadaan dan penilaian moral. Namun, emosi negatif yang tidak dikelola dapat mengganggu pikiran dan perilaku.

Contoh Emosi Negatif:

- a. Marah – reaksi terhadap ketidakadilan atau gangguan.

- b. Sedih – respons terhadap kehilangan atau kekecewaan.
- c. Takut – rasa khawatir akan ancaman nyata atau imajinatif.
- d. Cemas – gelisah terhadap sesuatu yang belum terjadi.
- e. Malu – perasaan tidak nyaman karena kesalahan atau penilaian orang lain.
- f. Iri – keinginan memiliki apa yang dimiliki orang lain.

### **C. Pengertian Mengelola Emosi**

Mengelola emosi (emotion regulation) adalah kemampuan untuk memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat sesuai situasi. Kemampuan ini tidak bertujuan mematikan emosi, tetapi mengarahkan emosi agar tetap sehat, adaptif, dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Prasetya & Gunawan (2018) keterampilan mendasar dalam pengelolaan emosi adalah kemampuan dalam mengetahui emosi diri atau mengetahui perasaan yang sedang dirasakan, sehingga dengan mengetahui emosi yang ada dalam diri maka individu dapat mampu melakukan pengelolaan emosi.

Mengelola emosi meliputi:

- mengenali emosi saat muncul,
- memahami penyebabnya,
- mengatur reaksi fisik dan kognitif,
- memilih cara mengekspresikan yang terbaik,
- menyesuaikan perilaku sesuai konteks.

### **D. Manfaat Mengelola Emosi**

Kemampuan regulasi emosi membawa dampak besar dalam kehidupan, antara lain:

1. Bagi Kesehatan Mental
  - Mengurangi stres dan kecemasan
  - Membantu berpikir lebih jernih
  - Menurunkan risiko depresi
2. Bagi Hubungan Sosial
  - Meningkatkan kemampuan berkomunikasi
  - Mencegah konflik
  - Menumbuhkan empati dan saling pengertian
3. Bagi Proses Belajar dan Produktivitas
  - Fokus dan konsentrasi meningkat
  - Mempermudah pengambilan keputusan

- Membantu menghadapi tekanan akademik atau pekerjaan
4. Bagi Perkembangan Diri

- Meningkatkan kepercayaan diri
- Membentuk kedewasaan emosional
- Mendorong motivasi dalam mencapai tujuan

#### **E. Karakteristik Mengelola Emosi**

Menurut Martin (2003), individu dengan pengelolaan emosi yang kuat sering menunjukkan ciri-ciri berikut:

1. Bertanggung jawab penuh atas perasaan dan kesejahteraan mereka sendiri
2. Mampu untuk mengambil kesempatan berkembang dan belajar dari setiap emosi negatif yang dirasakan
3. Peka terhadap perasaan orang lain atau sensitif
4. Melakukan refleksi dan istirahat
5. Mengalami perasaan bahagia lebih sering daripada perasaan negatif.
6. Gigih dalam menghadapi tantangan

#### **F. Ciri-Ciri Orang yang Tidak Mampu Mengelola Emosi**

1. Cepat marah atau mudah tersinggung terhadap hal kecil.
2. Sering mengambil keputusan secara impulsif tanpa berpikir panjang.
3. Kesulitan memahami perasaan sendiri, bingung apa yang dirasakan.
4. Menyimpan dendam, sulit memaafkan.
5. Menyalahkan orang lain atas emosi yang ia rasakan.
6. Menjadi sangat cemas atau takut pada situasi tertentu.
7. Ekspresi emosi meledak-ledak, seperti menangis, membentak, atau kabur dari situasi.
8. Tidak mampu menenangkan diri ketika stres atau tertekan.

#### **G. Cara Mengelola Emosi**

1. Mengenali dan Mengakui Emosi
  - Latih kesadaran diri: “Saya sedang marah/sedih/cemas.”
  - Perhatikan perubahan fisik, seperti jantung berdebar atau tangan gemetar.
  - Tidak menyangkal perasaan; semua emosi adalah valid.
2. Mengatur Nafas dan Relaksasi
  - Tarik napas dalam 4 detik, tahan 2 detik, keluarkan 6 detik.
  - Lakukan latihan relaksasi otot, yoga, atau meditasi.

### 3. Mengubah Pola Pikir (Reframing)

- Ganti pikiran negatif menjadi lebih rasional.
- Misalnya: “Aku gagal sekali bukan berarti aku gagal selamanya.”

### 4. Menunda Respon

- Hindari mengambil keputusan ketika emosi memuncak.
- Beri jeda: diam sejenak, keluar ruangan, atau minum air.

### 5. Mengekspresikan Emosi Secara Sehat

- Ceritakan perasaan kepada orang terpercaya.
- Tuliskan di jurnal emosi.
- Gunakan komunikasi asertif, bukan agresif.

### 6. Mengelola Lingkungan Pemicu Emosi

- Hindari situasi atau orang yang memicu emosi berlebihan jika memungkinkan.
- Atur rutinitas yang mendukung ketenangan seperti tidur cukup, olahraga, dan makan sehat.

### 7. Mengembangkan Empati dan Perspektif

- Cobalah melihat situasi dari sudut pandang orang lain.
- Belajar memahami bahwa setiap orang punya batas dan pengalaman berbeda.

### 8. Mencari Bantuan Profesional

Jika emosi terlalu berat atau mengganggu aktivitas sehari-hari, konselor sekolah atau psikolog dapat membantu memberikan strategi pengelolaan yang lebih tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EQ Lebih Penting dari IQ* (17th ed.). PT. Gramedia Pustaka Utama.

Martin, A. D. (2003). *Emotional Quality Management* (1st ed.). Arga.

Prasetya, A. F., & Gunawan, I. M. S. (2018). *Mengelola Emosi*. K Media.

# Lampiran 3: PPT

## Mengelola Emosi

Pendekatan Kreatif dalam Meningkatkan Kesehatan Mental



## Tujuan Layanan

- Peserta didik mampu memahami pengertian emosi
- Peserta didik mampu mengidentifikasi jenis-jenis emosi
- Peserta didik mampu mengidentifikasi contoh
- Peserta didik mampu mengelola emosi



## Apa Itu Emosi

Emosi adalah perasaan yang muncul sebagai respon terhadap situasi tertentu, seperti senang, sedih, marah, atau takut.



## Jenis-jenis Emosi

- Emosi Positif**  
Jenis emosi yang dapat memberi energi dan meningkatkan kesejahteraan.
- Emosi Negatif**  
Jenis emosi yang cenderung menurunkan kenyamanan atau memicu stres



## Mengelola Emosi itu Apa Sih?

**Pengertian**  
Mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan perasaan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Ini bukan menekan emosi, tapi meresponsnya secara bijak.



## Strategi Mengelola Emosi

- Latihan Kesadaran (Mindfulness)
- Ekspresi Emosi Positif
- Mengubah Pola Pikir Yang Ada



## Strategi Mengatasi Emosi

- Manajemen Waktu
- Relaksasi
- Aktivitas Fisik
- Hobi dan Hiburan



## Penting Adanya Dukungan Sosial

- Meningkatkan Kesehatan Mental
- Memberikan Perspektif Baru
- Meningkatkan Rasa Hubungan



## Kesimpulan

Mengelola emosi dan stres bukanlah tentang menghindarinya, tetapi tentang menyadari, memahami, dan meresponsnya dengan cara yang lebih sehat. Dengan teknik yang tepat, kita bisa menciptakan ruang damai dalam diri, bahkan di tengah tekanan hidup sehari-hari.

- Kenali Emosimu dengan Jujur
- Atur Napas dan Pikiran Saat Stres
- Bangun Kebiasaan Sehat



## Sekian dan Terima Kasih

Slide 12/12



## Lampiran 4: VIDEO

### Video Pembelajaran



<https://youtube.com/shorts/4N14w4Y978o?si=wEECW81btGLA4uia>

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK  
“MENGELOLA EMOSI”**

Nama Kelompok:

Kelas:

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK  
“MENGELOLA EMOSI”**



Bacalah pertanyaan di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan dengan tepat!

Setelah melihat tayangan video tersebut, jenis emosi apa saja yang muncul? Sebutkan dan beri 1 buktinya!

Jika Kamu menjadi “Mona”, bagaimana caramu untuk dapat mengelola emosi secara tepat?

Ceritakan satu pengalaman dari anggota kelompokmu tentang emosi negatif yang pernah dirasakan dan bagaimana cara untuk mengelola emosi tersebut!

## Lampiran 6: Asesmen Awal

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Mengelola emosi berarti....	a. Menekan emosi agar tidak muncul b. Menghindari situasi emosional c. Mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi secara positif
2	Ketika merasa marah, langkah pertama yang sebaiknya dilakukan adalah....	a. Berteriak b. Diam tanpa bicara c. Menarik napas dan menenangkan diri
3	Berikut ini contoh perilaku positif dalam mengelola emosi, kecuali....	a. Curhat ke teman b. Memukul benda di sekitar c. Menulis perasaan di jurnal
4	Salah satu manfaat mengelola emosi dengan baik adalah....	a. Lebih disukai teman b. Menghindari konflik dan stress c. Tidak pernah merasa sedih

## Lampiran 7: Instrumen Asesmen Proses

### INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL PEDOMAN OBSERVASI

#### Identitas

Nama : .....

Kelas : .....

#### Petunjuk :

Beri tanda centang (  $\surd$  ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

#### Keterangan Skor :

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

#### Keterangan :

- Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
- Kategori hasil:
  - Sangat baik = 28 - 32
  - Baik = 23 - 27
  - Cukup = 22 - 26
  - Kurang = < 21

Mojokerto, 01 November 2025

Guru BK

Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.

NIP. 200106042025212010

## Lampiran 8: Instrumen Asesmen Akhir

### EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

#### Identitas

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

#### Keterangan :

SS = Sangat Setuju, CS = Cukup Setuju, TS = Tidak Setuju

#### Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- Selingi dengan humor
- Selingi dengan ice breaking
- Metode mengajar bervariasi
- Humanis
- Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

---

## Lampiran 9: Refleksi

### LEMBAR REFLEKSI SISWA

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Tanggal : \_\_\_\_\_

#### Refleksi Layanan Bimbingan Klasikal

1. Hal apa yang saya pelajari hari ini?

.....

2. Bagian mana yang paling saya pahami?

.....

3. Bagian mana yang masih sulit bagi saya?

.....

4. Perasaan saya selama mengikuti pembelajaran hari ini:

Senang

Biasa saja

Kurang bersemangat

Lainnya: \_\_\_\_\_

5. Apa yang akan saya perbaiki untuk pertemuan selanjutnya?

.....

## LEMBAR REFLEKSI GURU

Nama Guru : \_\_\_\_\_

Tanggal : \_\_\_\_\_

### Refleksi Layanan Bimbingan Klasikal

1. Tujuan pembelajaran hari ini tercapai?

Ya sepenuhnya

Sebagian

Belum

2. Bagian pembelajaran yang berjalan baik:

.....

3. Bagian yang perlu perbaikan:

.....

4. Respons dan keterlibatan siswa:

Sangat aktif

Cukup aktif

Kurang aktif

Catatan: .....

5. Rencana perbaikan untuk pertemuan berikutnya:

.....

# RPL BIMBINGAN KLASIKAL

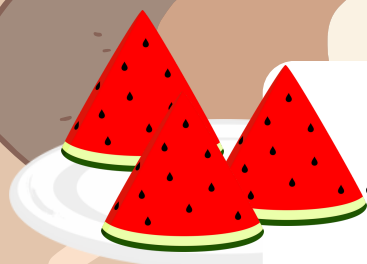
REMAJA DAN MENJALIN  
PERSAHABATAN SEHAT

Untuk SMP/MTS Kelas 7 Tahun Ajaran 2025



Disusun Oleh:

**Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.**





**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

<b>A</b>		<b>SPESIFIKASI</b>
1	Nama Guru	Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.
2	Jenjang Sekolah	SRMP
3	Mata Pelajaran	Bimbingan dan Konseling
4	Kelas/Semester	VII/Ganjil
5	Fase	D
6	Alokasi Waktu	1 JP/ 40 Menit
7	Materi Layanan	Remaja dan Menjalin Persahabatan Sehat
8	Bidang Bimbingan	Pribadi dan Sosial

<b>B</b>		<b>IDENTIFIKASI</b>
1	Kesiapan Peserta Didik	<p>a. Pengetahuan awal: Peserta didik memahami ciri dasar masa remaja. Peserta didik memiliki pengalaman menjalin pertemanan di lingkungan sekolah</p> <p>b. Kebutuhan belajar: Peserta didik membutuhkan pemahaman tentang masa remaja, perubahan yang terjadi, serta cara menjalin persahabatan yang sehat dan positif</p>
2	Karakteristik Materi Layanan	<p>a. Jenis pengetahuan:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Pengetahuan essensial: perubahan masa remaja, dinamika hubungan sosial</li><li>2) Pengetahuan aplikatif: cara membangun dan mempertahankan persahabatan yang sehat</li></ol>

		<p>3) Pengetahuan nilai dan karakter: menumbuhkan empati, saling menghargai, komunikasi positif</p> <p>b. Relevansi dengan kehidupan nyata: membantu peserta didik beradaptasi dengan perubahan diri serta menjalin hubungan sosial yang sehat</p>
3	Dimensi/Profil Lulusan	Iman&Taqwa pada Tuhan YME, Kolaborasi, Kemandirian, Penalaran Kritis, Komunikasi
<b>C DESAIN LAYANAN</b>		
1	Capaian Layanan	Peserta didik mampu mengembangkan pemahaman mengenai masa remaja dan keterampilan menjalin persahabatan sehat serta menerapkannya dalam kehidupan sosial.
2	Topik Layanan Kontekstual	“Mengenal Masa Remaja dan Membangun Persahabatan yang Sehat”
3	Lintas Disiplin Ilmu	Psikologi, Pendidikan Karakter, Sosiologi
4	Tujuan Layanan	<p>a. Pengenalan (C)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik memahami ciri-ciri masa remaja</li> <li>- Peserta didik mengenali pentingnya persahabatan</li> <li>- Peserta didik mengetahui ciri-ciri persahabatan yang sehat</li> </ul> <p>b. Akomodasi (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik mampu mengidentifikasi tantangan dalam pergaulan remaja.</li> <li>- Peserta didik memahami sikap-sikap positif untuk menjaga persahabatan.</li> </ul> <p>c. Tindakan (P)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik mempraktikkan cara menjalin hubungan sosial yang sehat melalui diskusi dan simulasi.</li> </ul>

5	Kerangka Layanan	<p><b>Model layanan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflektif, kolaboratif, dan kontekstual</li> </ul> <p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskusi kelompok, curah pendapat, studi kasus</li> </ul> <p><b>Kemitraan Pembelajaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolaborasi antara guru, wali kelas, dan teman sebaya</li> </ul> <p><b>Lingkungan Pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lingkungan fisik: ruang kelas yang nyaman dan mendukung</li> <li>- Budaya belajar: saling menghargai, empati, dan keterbukaan</li> </ul> <p><b>Pemanfaatan Digital</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PPT pendukung materi</li> </ul>
<b>D PENGALAMAN BELAJAR</b>		
1	<b>Kegiatan Awal (Berkesadaran, Menggembirakan)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru BK membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengajak berdoa</li> <li>b. Guru menanyakan kabar peserta didik</li> <li>c. Guru mengabsen dan mengapresiasi kehadiran</li> <li>d. Guru menyampaikan tujuan layanan</li> <li>e. Melakukan asesmen awal untuk mengetahui pengetahuan awal</li> <li>f. Guru menyampaikan Langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan</li> <li>g. <i>Ice breaking</i> “Cari Teman Serasa” siswa diminta mencari teman yang memiliki kesamaan tertentu (hobi, minat, makanan favorit)</li> <li>h. Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada peserta didik “Apa arti sahabat bagimu?”, “Apa yang paling sulit dijalani di masa remaja?”</li> </ul>	
2	<b>Kegiatan Inti (Bermakna, Menggembirakan)</b>	
	Memahami	<p><b>Orientasi peserta didik pada masalah:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru BK menjelaskan tentang pengertian remaja, ciri-ciri masa remaja, pentingnya persahabatan dalam perkembangan remaja, ciri</li> </ul>

		<p>persahabatan sehat, tantangan remaja dalam persahabatan, cara menjadi remaja yang baik dan menjalin persahabatan sehat</p> <p><b>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar:</b></p> <p>b. Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil untuk membahas studi kasus yang disediakan</p>
	Mengaplikasikan	<p><b>Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok:</b></p> <p>c. Peserta didik melanjutkan kerja kelompok untuk menganalisa studi kasus tentang “Seorang remaja merasa sahabatnya berubah, sering iri, dan mudah tersinggung.” hasilnya dituangkan pada LKPD</p> <p>d. Guru memberi pendampingan lebih pada kelompok yang lamban dalam berdiskusi</p> <p>e. Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran</p>
	Merefleksi	<p><b>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b></p> <p>f. Peserta didik dari kelompok lain memberikan tanggapan tentang hasil studi kasus</p> <p>g. Guru memberi penguatan terhadap hasil kerja kelompok</p> <p>h. Guru mengajak peserta didik merefleksi kegiatan melalui curah pendapat tentang manfaat yang diperoleh dari kegiatan layanan dan apa rencana kegiatan yang akan dilakukan setelah layanan</p>
3	<b>Kegiatan Penutup (Bermakna)</b>	
		<p>a. Guru memberikan umpan balik positif, menyimpulkan hasil kegiatan, dan mengajak peserta didik membuat komitmen pribadi “Aku</p>

		berjanji menjadi sahabat yang baik dan menghargai perbedaan” b. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik doa bersama
<b>E</b>	<b>ASESMEN</b>	
1	Asesmen Awal	Kuesioner singkat mengenai pemahaman siswa tentang masa remaja dan persahabatan
2	Asesmen Proses	Teknik: kuesioner tertutup
3	Asesmen Akhir	Teknik: kuesioner terbuka dan tertutup
4	Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi tugas pada peserta didik untuk membuat poster dengan tema “Sahabat Sehatku”</li> <li>- Memberikan layanan konseling singkat bagi peserta didik yang memiliki masalah pertemanan.</li> </ul>

**Lampiran-lampiran:**

1. Materi layanan
2. LKPD
3. Asesmen awal
4. Asesmen proses
5. Asesmen akhir
6. Refleksi

Mengetahui,

Kepala SRMP 15 Mojokerto



Heri Susanto, S.Pd., M.M.

NIP. 197411122014081001

Mojokerto, 01 November 2025

Guru Bimbingan dan Konseling

Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.

NIP. 200106042025212010

## **Lampiran 1: Materi**

### **REMAJA DAN MENJALIN PERSAHABATAN SEHAT**

#### **A. Pendahuluan**

Masa remaja adalah fase perkembangan penting yang penuh perubahan, tantangan, dan proses pencarian jati diri. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan mental yang cukup pesat. Salah satu aspek paling berpengaruh dalam perkembangan remaja adalah hubungan persahabatan. Sahabat menjadi tempat berbagi cerita, tempat melepas stres, sekaligus faktor yang membentuk perilaku dan cara berpikir seorang remaja. Karena itu, penting bagi remaja untuk memahami bagaimana menjalani masa remaja dengan baik serta membangun persahabatan yang sehat, kuat, dan memberi dampak positif.

#### **B. Pengertian Remaja**

Remaja adalah fase perkembangan manusia yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa ini ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik, psikologis, emosional, sosial, maupun kognitif. Secara umum, masa remaja dimulai pada usia sekitar 10–12 tahun dan berakhir pada usia 18–21 tahun, meskipun rentang usia ini dapat berbeda-beda tergantung pada kondisi individu dan lingkungan sosial budaya. Remaja dapat diartikan sebagai individu yang sedang berada dalam tahap perkembangan menuju kedewasaan, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosi, sosial, dan pencarian identitas diri. Masa remaja merupakan periode yang penting dan menentukan, sehingga membutuhkan bimbingan, dukungan, dan lingkungan yang positif agar remaja dapat tumbuh menjadi pribadi yang sehat, mandiri, dan bertanggung jawab.

#### **C. Ciri-ciri Masa Remaja**

##### **1. Perubahan Fisik**

- Pertumbuhan tinggi dan berat badan yang cepat.
- Perubahan suara (membesar pada laki-laki).
- Munculnya jerawat akibat hormon.
- Mulai tumbuh rambut pada beberapa bagian tubuh.
- Perubahan bentuk tubuh (pinggul melebar, dada berkembang, otot menguat).
- Mulai berfungsinya organ reproduksi.

##### **2. Perubahan Emosi**

- Emosi lebih mudah berubah dan lebih sensitif.
  - Mudah tersinggung atau merasa tidak dimengerti.
  - Ingin dianggap “dewasa”, tetapi masih berperilaku seperti anak-anak.
  - Kebutuhan untuk dihargai dan diakui.
3. Perkembangan Sosial
    - Mulai mandiri dari orang tua
    - Lebih dekat dengan teman sebaya
    - Mulai mencari identitas diri dan tempat untuk diterima
  4. Pengaruh Teman Sebaya
    - Teman sebaya menjadi factor penting dalam pengambilan Keputusan
    - Pendapat teman sering dianggap lebih penting daripada orang tua
    - Kelompok pertemanan dapat mempengaruhi gaya bicara, minat, hingga perilaku

#### **D. Pengertian Persahabatan**

Persahabatan adalah hubungan sosial yang terjalin atas dasar saling percaya, saling mendukung, dan saling menghargai antara dua orang atau lebih. Bagi remaja, sahabat berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosional.

#### **E. Pentingnya Persahabatan bagi Remaja**

1. Memberikan dukungan emosional  
Sahabat menjadi tempat berbagi cerita, mengatasi tekanan, dan saling menguatkan.
2. Meningkatkan kepercayaan diri  
Diterima dalam kelompok membuat remaja merasa berharga
3. Melatih kemampuan sosial  
Komunikasi, kerja sama, dan empati terbentuk dalam hubungan pertemanan.
4. Sumber belajar dan inspirasi  
Sahabat sering memengaruhi cara berpikir dan kebiasaan positif

#### **F. Ciri-Ciri Persahabatan yang Sehat**

1. Saling mendukung
2. Jujur dan terbuka
3. Tidak saling menjatuhkan
4. Saling menghargai perbedaan
5. Mengajak pada kegiatan positif
6. Menerima kelebihan dan kekurangan teman

## **G. Tantangan Remaja dalam Persahabatan**

1. Perbedaan pendapat dan konflik
2. Tekanan teman sebaya yang memaksa untuk melakukan hal negatif.
3. Rasa iri atau cemburu dan perasaan tidak nyaman jika sahabat dekat dengan orang lain.
4. Pengaruh media sosial seperti salah paham atau konflik bisa terjadi karena interaksi di ruang digital.
5. Kesibukan dan perubahan prioritas dapat membuat pertemanan merenggang seperti dikarenakan kegiatan sekolah atau organisasi

## **F. Cara Menjadi Remaja yang Baik dan Menjalin Persahabatan Sehat**

1. Membangun Kepercayaan Diri
  - Kenali potensi dan kekuatan diri.
  - Fokus pada pengembangan diri.
2. Memilih Teman yang Baik
  - Pilih teman yang mengajak kepada kebaikan.
  - Teman yang memberi energi positif.
3. Menjaga Komunikasi dengan Keluarga
  - Tetap dekat dengan keluarga agar mendapat bimbingan.
4. Menghargai Perbedaan
  - Terima karakter sahabat yang berbeda dengan sikap dewasa.
5. Jujur dan Terbuka
  - Berbicara baik-baik saat ada masalah.
  - Hindari memendam perasaan.
6. Menghindari Pengaruh Negatif
  - Tegas menolak aktivitas yang merugikan diri.
7. Mengelola Emosi dalam Pertemanan
  - Belajar bersabar ketika berbeda pendapat.
  - Tidak mudah tersinggung.
  - Mengatasi kecemburuan dengan komunikasi.

## Lampiran 2: LKPD

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK “REMAJA DAN MENJALIN PERSAHABATAN SEHAT”

#### Identitas

Nama Anggota Kelompok :

Kelas :

#### Petunjuk

Diskusikan studi kasus dan pertanyaan berikut secara kelompok, kemudian tuliskan jawaban secara singkat dan jelas.

#### Studi Kasus

“Rani dan Dita telah bersahabat sejak kelas VII. Mereka sering belajar dan bercerita bersama. Namun, sejak Rani sering mendapat pujian guru karena prestasi akademiknya, sikap Dita mulai berubah. Dita terlihat mudah tersinggung, sering menyindir, dan menunjukkan rasa iri saat Rani bercerita tentang keberhasilannya. Hal-hal kecil yang sebelumnya tidak dipermasalahkan kini sering dibesar-besarkan oleh Dita. Rani merasa bingung dan tidak nyaman dengan perubahan sikap sahabatnya. Ia takut jika membicarakan perasaannya secara terbuka justru akan membuat Dita semakin marah dan persahabatan mereka menjadi rusak. Rani pun memilih diam, meski hatinya semakin tertekan”.

#### Pertanyaan Diskusi

1. Masalah apa yang terjadi dalam persahabatan pada studi kasus di atas?  
.....
2. Perilaku apa yang menunjukkan persahabatan mulai tidak sehat?  
.....
3. Apa dampak yang mungkin dirasakan remaja tersebut jika masalah ini dibiarkan?  
.....
4. Sikap apa yang sebaiknya dilakukan untuk menjaga persahabatan tetap sehat?  
.....
5. Menurutmu, apakah semua persahabatan harus dipertahankan? Jelaskan singkat.  
.....

### Lampiran 3: Asesmen Awal

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Masa remaja adalah masa ketika seseorang mengalami perubahan terutama pada:	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Fisik saja</li><li>b. Emosi saja</li><li>c. Fisik, emosi, dan sosial</li><li>d. Cara berpakaian</li></ul>
2	Teman sebaya sangat berpengaruh bagi remaja karena:	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Selalu benar</li><li>b. Lebih kaya</li><li>c. Tempat berbagi dan merasa diterima</li><li>d. Selalu mengajak bermain</li></ul>
3	Salah satu ciri persahabatan yang <b>tidak sehat</b> adalah:	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Saling mendukung</li><li>b. Mudah iri dan tersinggung</li><li>c. Mau mendengarkan</li><li>d. Saling menghargai</li></ul>
4	Jika sahabatmu sering iri dan mudah marah, sikap terbaik yang bisa dilakukan adalah:	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Membalas dengan marah</li><li>b. Menjauhi tanpa alasan</li><li>c. Mengajak bicara baik-baik</li><li>d. Membiarkannya saja</li></ul>

## Lampiran 4: Instrumen Asesmen Proses

### INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL PEDOMAN OBSERVASI

#### Identitas

Nama : .....  
Kelas : .....

#### Petunjuk :

Beri tanda centang (  $\checkmark$  ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

#### Keterangan Skor :

Skor 4 : Sangat baik      Skor 3 : Baik  
Skor 2 : Cukup baik      Skor 1 : Kurang baik

#### Keterangan :

- Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
- Kategori hasil:
  - Sangat baik = 28 - 32
  - Baik = 23 - 27
  - Cukup = 22 - 26
  - Kurang = < 21

Mojokerto, 01 November 2025  
Guru BK

Tria Yunita Sari, S.Pd., Gr.  
NIP. 200106042025212010

## Lampiran 5: Instrumen Asesmen Akhir

### EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

#### Identitas

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

#### Keterangan :

SS = Sangat Setuju, CS = Cukup Setuju, TS = Tidak Setuju

#### Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- Selingi dengan humor
- Selingi dengan ice breaking
- Metode mengajar bervariasi
- Humanis
- Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

---

## Lampiran 6: Refleksi

### LEMBAR REFLEKSI SISWA

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Tanggal : \_\_\_\_\_

#### Refleksi Layanan Bimbingan Klasikal

1. Hal apa yang saya pelajari hari ini?

.....

2. Bagian mana yang paling saya pahami?

.....

3. Bagian mana yang masih sulit bagi saya?

.....

4. Perasaan saya selama mengikuti pembelajaran hari ini:

Senang

Biasa saja

Kurang bersemangat

Lainnya: \_\_\_\_\_

5. Apa yang akan saya perbaiki untuk pertemuan selanjutnya?

.....

## LEMBAR REFLEKSI GURU

Nama Guru : \_\_\_\_\_

Tanggal : \_\_\_\_\_

### Refleksi Layanan Bimbingan Klasikal

1. Tujuan pembelajaran hari ini tercapai?

Ya sepenuhnya

Sebagian

Belum

2. Bagian pembelajaran yang berjalan baik:

.....

3. Bagian yang perlu perbaikan:

.....

4. Respons dan keterlibatan siswa:

Sangat aktif

Cukup aktif

Kurang aktif

Catatan: .....

5. Rencana perbaikan untuk pertemuan berikutnya:

.....