

PEMERINTAH KABUPATEN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMA

Jl.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Berpikir dan bersikap positif
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya berpikir dan bersikap positif serta menerapkannya dalam kehidupan hingga menjadi pribadi yang sukses
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya berpikir positif 2. Peserta didik/konseli dapat memahami manfaat berpikir positif dan senyum 3. Peserta didik/konseli dapat memahami tips untuk selalu berpikir positif
G	Sasaran Layanan	Kelas 11
H	Materi Layanan	1. Pentingnya berpikir positif 2. Manfaat berpikir positif dan senyum 3. Tips untuk selalu berpikir positif
I	Waktu	2 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 11</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i> , Yogyakarta, Paramitra 3. Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i> . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i> . Yogyakarta: Paramitra
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point , Berpikir dan bersikap positif
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK/Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahap peralihan (Transisi)	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	1. Mengamati tayangan slide ppt (tulisan, gambar, video) 2. Melakukan Brainstorming/curah pendapat

		3. Mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 4. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	b. Kegiatan Guru BK/Konselor	1. Menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat 3. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok (6 kelompok) 4. Memberi tugas (untuk diskusi kelompok) 5. Menjelaskan cara mengerjakan tugas 6. Mengevaluasi hasil diskusi peserta didik 7. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan
	3. Tahap Penutup	1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain : 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

Mengetahui
Kepala Sekolah SMA

.....
Guru BK

.....
NIP
.....

a. Pentingnya Berpikir Positif

Kalau kita mendengar kata positif pasti kita akan terbayang hal-hal yang baik saja, berpikir positif, bertindak positif, berkelakuan positif yang artinya adalah sesuatu yang baik-baik saja. Dalam menjalani hidup, tentu saja kita sebagai manusia selalu ada masalah dan tantangan yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa. Apa yang Tuhan berikan itu pastilah untuk menguji kita sebagai hamba apakah tetap berada di jalan-Nya atau tidak. Setiap orang punya masalah tapi yang membedakan orang yang satu dengan yang lain adalah bagaimana orang tersebut me-manage dan menyikapi masalah yang dihadapi. Secara sadar ataupun tidak, kita sering mengeluh dan berpikir negatif terhadap keadaan atau situasi yang kita alami. Berpikiran negatif kepada sesama manusia saja tidak baik, apalagi kalau kita sampai berpikiran negatif kepada Sang Pencipta?

b. Manfaat Berpikir Positif dan Senyum

Sudah tidak diragukan lagi bahwa hanya dengan berpikir positif badan kita menjadi sehat, tidak sakit-sakitan, atau bahkan sukses dalam bisnis. Memang dengan berpikir positif urat-urat saraf kita menjadi tidak tegang, sehingga pikiran menjadi jernih, mudah memutuskan hal-hal yang penting. Selain berpikir positif, senyum juga sangat besar pengaruhnya terhadap diri kita. Saya sering menganjurkan teman-teman meluangkan waktunya untuk tersenyum

Orang yang sedih bisa gembira dengan senyum. Orang marah akan reda jika bisa tersenyum. Jika tidak bisa tersenyum, dipaksakan untuk tersenyum dengan cara menarik ujung bibir seperti orang yang sedang tersenyum. Dengan cara tersebut sudah terbukti mengendorkan urat saraf yang tegang.

Dalam buku *The Secret* juga diungkapkan bahwa pikiran positif menjadi dasar utama dalam mencapai kesuksesan. Bahkan orang yang sakit pun akan sembuh hanya dengan berpikir positif. Tetapi mudahkah kita untuk berpikir positif?

Jadi, dengan berpikir positif dan senyum, hati menjadi tenang, pikiran menjadi jernih, saraf tidak tegang, dan bekerja akan menjadi lebih lagi. Mari kita mulai hari-hari dengan berpikir positif dan senyum serta syukur.

Membangun Sikap Berpikir Positif

Ada 9 cara untuk membangun sikap menjadi lebih positif, antara lain :

1. Anda bisa memilih bersikap optimis
2. Anda bisa memilih menerima segalanya apa adanya
3. Anda bisa memilih bersikap antusias
4. Anda bisa memilih lebih peka
5. Anda bisa memilih humor
6. Anda bisa memilih sportif
7. Anda bisa memilih rendah hati
8. Anda bisa memilih bersyukur
9. Anda bisa memilih beriman

c. Tips Selalu Berpikir Positif

Percaya atau tidak, sikap kita adalah cermin masa lampau kita, pembicaraan kita di masa sekarang dan merupakan peramal bagi masa depan kita. Maksudnya apa ? Ya, bahwa kondisi masa lalu, sekarang dan masa depan kita dapat tercermin dari bagaimana sikap kita sehari-hari. Perhatikan satu hal, sikap kita merupakan sahabat yang paling setia, namun juga bisa menjadi musuh yang paling berbahaya. Bagaimana sikap mental kita adalah sebuah pilihan ; positif atautkah negatif.

Jika kita seorang yang berpikiran positif, kita pasti mampu menghasilkan sesuatu. Kita akan lebih banyak berkreasi daripada bereaksi. Jelasnya, kita lebih berkonsentrasi untuk berjuang mencapai tujuan-tujuan yang positif daripada terus saja memikirkan hal-hal negatif yang mungkin saja terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan bersikap positif bukan berarti telah menjamin tercapainya suatu keberhasilan. Namun, bila sikap kita positif, setidaknya kita sudah berada di jalan menuju keberhasilan. Berhasil atau tidaknya kita nantinya ditentukan oleh apa yang kita lakukan di sepanjang jalan yang kita lalui tersebut.

Beberapa tips berikut terbukti cukup membantu. Cobalah untuk menjalankan kegiatan-kegiatan berikut ini sebanyak mungkin dalam hidup kita. Sebagaimana untuk mencapai hal-hal lainnya, untuk menjadi seorang yang berpikiran positif, prosesnya harus dilakukan secara terus-menerus :

- a. Pilihlah sebuah kutipan yang bernada positif setiap minggunya dan tulislah kutipan tadi pada selembarnya kartu berukuran 3 x 5. Bawalah kartu tadi setiap hari selama seminggu. Baca dan perhatikanlah kutipan tadi secara berkala dalam sehari dan jadikan afirmasi, misalnya di meja belajar Anda, atau di cermin kamar tidur atau mandi. Jadikanlah setiap kutipan tersebut bagian pemikiran Anda selama seminggu itu.
- b. Pilihlah seseorang yang Anda anggap berpikiran negatif. Cobalah cari hal-hal yang positif dalam diri orang itu dan ubahlah pikiran-pikiran negatif Anda mengenai orang tersebut dengan hal-hal positif tadi. Sebagai orang beragama, tolong doakan pula orang tersebut dengan hal-hal positif tadi dan mohonlah agar Tuhan menolongnya.
- c. Pilih satu hari istimewa dalam seminggu dan jadikanlah hari itu sebagai "hari 100". Bangunlah pada pagi hari dan yakinkan bahwa setiap orang yang akan Anda temui bernilai "100", dan perlakukanlah mereka secara demikian. Anda pasti akan heran sendiri melihat tanggapan yang akan Anda peroleh dari orang-orang yang selama ini Anda anggap remeh.
- d. Tandai suatu hari dalam seminggu sebagai "hari berpikiran positif." Hapuslah kata-kata **"tidak dapat," "tidak pernah,"** atau kata-kata lain yang senada, usahakan agar Anda menemukan cara untuk mengatakan apa yang bisa Anda lakukan.
- e. Paling tidak sekali dalam seminggu, carilah suatu kesempatan untuk bisa memberi kepada orang lain dengan tulus. Berbuatlah suatu kebaikan pada seseorang yang belum Anda kenal.

Siapa yang ingin sukses ?

Kuncinya jangan pernah sekali-kali berpikiran negatif !

Buang jauh-jauh hal-hal negatif ;

juga kalimat-kalimat negatif dari pikiran Anda !

Jangan pernah ada lagi kalimat-kalimat seperti :

"Pasti gagal;

Kami belum pernah melakukannya;

Kami tak sanggup melakukannya;

Saya belum siap melakukannya;

Itu bukan tanggung jawab kami;

dan sebagainya".

