

RPL

BIMBINGAN DAN KONSELING

PROKRASIASI AKADEMIK



Disusun oleh:
ISTA YULIARTI
SMPN 1 TUREN

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KEGIATAN BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024 ***PROKASTIASI***

CAPAIAN LAYANAN:

Kesadaran dan Tanggung jawab Sosial

Mengenal hak dan kewajiban diri dan orang lain dalam lingkungan dalam kehidupan sehari-hari, memahami hak dan kewajiban diri, dan orang lain dalam lingkungan kehidupan sehari-hari

Komponen : Layanan Dasar

Bidang Layanan : Belajar

Fungsi Layanan : Pemahaman dan perbaikan

Sasaran Layanan : Peserta Didik Kelas 9

Waktu : 1 x 40 menit

Topik : Kebiasaan Suka Menunda Waktu Belajar dan Mengerjakan Tugas

A. Tujuan Layanan

Peserta Didik mampu membentuk kebiasaan mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu setelah layanan bimbingan klasikal

- Peserta didik dapat merumuskan pengertian prokastinasidengan tepat, setelahmembaca teks power point (C6)
- Peserta didik dapat menganalisis kebiasaan suka menunda waktu belajar dan mengerjakan tugas dengan benar setelah membacateks power point (C4)
- Peserta didik dapat mengklasifikasikan kebiasaan mengatur waktu belajar yang efektif dan mengerjakan tugas tepat waktu dengan benar setelah membaca teks power point dan melakukan curah pendapat (A4)
- Peserta didik dapat menganalisis kebiasaan mengatur waktu belajardan mengerjakan tugas tepat waktu yang sesuai dengan dirinyasetelah membaca teks power point serta melakukan proses diskusi (C4)
- Peserta didik dapat mendesain strategi mengatur waktubelajar dan mengerjakan tugas tepat waktu dengan tepat, setelah membaca teks power point
- (P5)

B. Metode, Alat dan Media

1. Metode : Problem-Based Learning (PBL)

2. Alat / Media: Video



C.Langkah-langkah Kegiatan Layanan

1. Tahap Awal/Pendahuluan

- Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling Membina hubungan baik dengan peserta didikserta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking. (Mencairkan kebekuan di kelas) Memanfaatkan media PowerPoint, guru BK menyampaikan tujuan layanan bimbingan dan konseling tentang "membentuk kebiasaan mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu" (Teknologi Knowledge—literasi digital). Guru BK menyampaikan hasil analisis kebutuhan untuk materi layanan yang akan diberikan (Diferensiasi Konten)

PERTANYAAN PEMANTIK

1.Berapa lama kalian belajar selama satu hari selain di sekolah?

2.Waktu yang paling sering kamu gunakan untuk mengerjakan PR?

Tahap penjelasan langkah kegiatan :

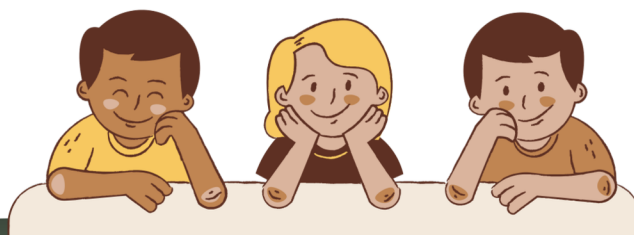
- Guru BK memberikan penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik selama kegiatan.
- Guru BK memberikan kontrak layanan, seperti "hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 50 menit, kita sepakat akan melakukan dengan baik".

Tahap mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)

Guru BK meminta siswa untuk berbagi pengalaman mereka dengan subjek yang akan dibahas (apersepsi).

Tahap Peralihan (Transisi)

- Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan siswa pada tahap selanjutnya.
- Guru BK menanyakan kesiapan siswa untuk melakukan kegiatan tersebut dan memulai tahap inti



Tahap Inti

- Guru BK menggunakan PowerPoint untuk memberikan materi singkat tentang pengertian prokastinasi.
 - Guru BK memberikan materi singkat tentang membuat kebiasaan mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu.
 - Peserta didik mendengarkan penjelasan guru BK tentang materi yang dibahas.
 - Peserta didik dibagi menjadi enam kelompok, masing-masing dengan 5-6 siswa secara heterogen. Guru BK membantu mengatur kelompok.
 - Guru BK menggunakan media PowerPoint untuk memberikan pertanyaan tentang materi layanan bimbingan.
 - Peserta didik berkumpul dalam kelompoknya untuk berbicara tentang masalah yang disesuaikan dengan tujuan khusus layanan, yaitu "membentuk kebiasaan mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu". Diskusi ini juga berhubungan dengan pengetahuan dunia nyata dan kontekstual (Content Knowledge).
 - Saat melakukan proses diskusi, siswa dapat mengakses internet melalui komputer atau ponsel (Teknologi Pengetahuan).
 - Peserta didik mengaitkan diskusi dengan pengalaman sehari-hari mereka (Pengetahuan Pendidikan)
 - Guru BK memilih satu kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok mereka, yang kemudian dianalisis dan dikomentari oleh kelompok lain.
 - Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya dan berkomentar tentang hasil diskusi kelompok lain.
 - Guru BK menunjukkan video layanan tentang cara mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu.
 - Peserta didik memberikan komentar dan masukan tentang video layanan.
 - Guru BK memberikan LKPD kepada peserta didik.
 - Guru BK menjelaskan bagaimana mengerjakan LKPD.
 - Peserta didik mengerjakan LKPD dan membuat strategi untuk mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu sesuai dengan karya mereka masing-masing sesuai dengan materi. Mereka membuat kebiasaan mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu yang termasuk dalam LKPD dengan menuliskan ide-ide mereka dan mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari.
- (Diferensiasi Hasil)**
- Guru BK meminta siswa untuk mengupload strategi untuk mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu melalui media sosial yang disukainya.
- (Diferensiasi Hasil)**

Tahap Penutup :

1. Guru BK meminta siswa membuat kesimpulan terkait materi layanan.
2. Guru BK memberikan penguatan terkait keputusan siswa
3. Guru BK mengisi angket evaluasi hasil untuk merefleksikan siswa mereka.
4. Materi layanan masa depan disampaikan oleh guru BK
5. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam oleh guru BK.



PENILAIAN

A. Penilaian Proses

Evaluasi Proses dilakukan dengan memperhatikan sikap siswa ketika mengikuti layanan klasikal. Guru memberikan tanda ceklis jika siswa menunjukkan sikap yang tertera pada tabel berikut:

N O	NAMA SISWA	ANTUSIAS	AKTIF BERTANYA/M	BEKERJASAMA DALAM KELOMPOK	TANGGUNG JAWAB
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					





B. Penilaian Hasil

Evaluasi hasil dilakukan sesuai standar UCA.

1. Understanding : yaitu pemahaman siswa tentang materi
2. Confortable : yaitu perasaan siswa saat mengikuti kegiatan layanan klasikal
3. Action : adalah sikap siswa setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal

C. Tindak Lanjut

- Bagi peserta didik yang masih sering terlambat mengerjakan tugas dan sulit untuk memulai belajar disarankan untuk Membuat rencana tindakan pribadi dan melakukan refleksi rutin.
- konseling individu berkelanjutan

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 1 Turen

Turen, 07 Juli 2024
Guru Bimbingan dan Konseling

Suwardoyo, M.Pd. M.M
NIP. 196908121995121002

Ista Yuliarti, S.Pd
NIP. 198507042009042005





LAMPIRAN



MATERI

PROKRASTINASI

Hai teman-teman! Kita semua pasti pernah merasakan malas atau menunda-nunda tugas, kan? Nah, itulah yang disebut prokrastinasi. Kebiasaan ini bisa bikin nilai kita turun dan bikin kita stres. Yuk, kita belajar cara mengatasinya biar kita bisa jadi lebih produktif dan sukses!

Tujuan Materi

1. Mengetahui apa itu prokrastinasi dan penyebabnya.
2. Memahami dampak buruk dari prokrastinasi.
3. Belajar cara mengatasi prokrastinasi.
4. Mengembangkan kebiasaan manajemen waktu yang baik.

A. Apa Itu Prokrastinasi?

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas. Misalnya, ketika kita lebih memilih main game atau nonton TV daripada mengerjakan PR atau belajar untuk ujian. (Nitami, Daharnis, & Yusri, 2015)

B. Kenapa Kita Suka Prokrastinasi?

1. Kurang Semangat: Tidak ada motivasi untuk menyelesaikan tugas.
2. Takut Gagal: Khawatir hasilnya tidak bagus.
3. Perfeksionis: Menunggu waktu yang “sempurna” untuk mulai.
4. Terganggu: Terlalu banyak hal yang mengalihkan perhatian, seperti media sosial.
5. Tidak Bisa Mengatur Waktu: Tidak punya jadwal yang teratur.

C. Dampak Negatif Prokrastinasi

Tahukah kalian, Prokrastinasi akademik yang dialami remaja jika tidak diidentifikasi dan berusaha diatasi akan berdampak negatif bagi siswa. (Munawaroh, Alhadi, Nanda, & Saputra, 2024)

1. Nilai Jelek: Tugas dan ujian bisa tidak maksimal hasilnya.
2. Stres dan Cemas: Merasa tertekan karena banyak tugas yang menumpuk.
3. Kerja Asal-Asalan: Hasil kerja kurang bagus karena terburu-buru.
4. Kehilangan Kesempatan: Tidak bisa memanfaatkan peluang baik yang datang.

D. Cara Mengatasi Prokrastinasi

Salah satu factor terjadinya prokrastinasi akademik adalah tidak adanya niat yang sungguh dalam belajar. Sehingga banyak siswa yang mempunyai niat belajar yang baik tetapi tidak dibarengi dengan usaha dan tindakan belajar yang sungguh-sungguh. (Amiruddin, 2016) nah, berikut adalah cara mengatasi prokrastinasi akademik :

1. Buat Jadwal Harian:
 - Pakai kalender atau planner untuk mencatat tugas dan tenggat waktu.
 - Bagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah.
2. Tetapkan Prioritas:
 - Tentukan mana tugas yang paling penting dan harus segera dikerjakan.
 - Fokuskan waktu dan tenaga pada tugas itu dulu.





-
- Lingkungan yang Nyaman:
 - Cari tempat belajar yang tenang dan bebas dari gangguan.
 - Jauhkan ponsel dan benda lain yang bisa mengalihkan perhatian.
- Metode Pomodoro:
 - Belajar atau bekerja selama 25 menit, lalu istirahat 5 menit.
 - Setelah empat kali 25 menit, ambil istirahat lebih lama (15-30 menit).
- Berikan Hadiah untuk Diri Sendiri:
 - Beri reward setelah menyelesaikan tugas, seperti makan camilan favorit atau bermain game sebentar.
- Cari Dukungan:
 - Cerita sama teman atau guru kalau merasa kesulitan mengerjakan tugas.
 - Buat kelompok belajar supaya saling menyemangati.

E. Refleksi dan Latihan

- Refleksi Diri:
 - Pikirkan kebiasaan menunda tugas yang sering dilakukan.
 - Renungkan kenapa menunda dan bagaimana perasaan setelah menunda.
- Latihan Mengatur Waktu:
 - Buat jadwal harian selama seminggu dan evaluasi apakah efektif.
 - Catat kemajuan dan hambatan, lalu buat perbaikan.

Penutup

Mengatasi prokrastinasi butuh usaha dan disiplin. Dengan menerapkan cara-cara di atas, kalian bisa jadi lebih produktif, mengurangi stres, dan meraih nilai yang lebih baik. Ingat, perubahan butuh waktu, jadi jangan buru-buru dan terus berusaha.

Tanya Jawab

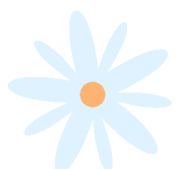
- Apa yang harus dilakukan kalau malas mulai tugas?
- Bagaimana cara mengatur waktu kalau punya banyak kegiatan?
- Tips untuk mengurangi gangguan saat belajar di rumah?

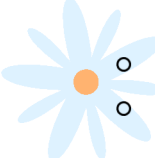
Aktivitas Tambahan

- Diskusi Kelompok:
 - Ceritakan pengalaman tentang menunda tugas dan cara yang sudah dicoba untuk mengatasinya.
 - Diskusikan keberhasilan dan tantangan dalam mengatasi prokrastinasi.
- Role Play:
 - Simulasikan situasi di mana siswa harus memilih antara menunda atau menyelesaikan tugas tepat waktu.
 - Evaluasi dampak dari kedua pilihan tersebut.

Dengan memahami dan menerapkan materi ini, kalian bisa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik dan mengatasi prokrastinasi dengan efektif.

Selamat mencoba, teman-teman!





DAFTAR RUJUKAN

- Amiruddin. (2016). Layanan Bimbingan Belajar Dalam Mengatasi Siswa Yang Prokrastinasi Akademik. Kariman, 04(01), 85–100. Retrieved from <https://jurnal.inkadha.ac.id/index.php/kariman/article/view/63/61>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., Nanda, W., & Saputra, E. (2024). Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta, 2(1).
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. Konselor, 4(1), 1. <http://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>

LINK VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=TsOv8d8ZqE4>

