

PROGRAM BK

KELAS 7

TP. 2025/2026



Disusun Oleh:

NAMA : EVA ASTRIANA

NIP : 199105042022212014

LEMBAR PENGESAHAN

Program Layanan Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 6 Sudimoro Tahun Pelajaran 2025/2026 ini telah disetujui dan di sahkan pada :

Hari : Senin

Tanggal : 14 Juli 2025

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eva Astriana'.

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014



Table of Contents

Cover

Lembar Pengesahan

Kata Pengantar

Kalender Pendidikan

Rincian Minggu Efektif

Daftar Siswa Asuh

Jadwal Pelayanan Konseling

Keyakinan Kelas

Program Tahunan

Rasional

Visi Misi

Dimensi Profil Lulusan

Need Asesmen

Capaian Layanan

Alur Capaian Layanan

Ruang Lingkup Layanan

Komponen Layanan

Bidang Layanan

Rencana Kegiatan/ Action Plan

Pengembangan Tema/ Topik

Program Semester

Modul Ajar



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan ke hadirat Tuhan YME, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyusun program Bimbingan dan Konseling tahun pelajaran 2025/2026.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 111 Tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar. Dalam permendiknas tersebut menyebutkan bahwa *Komponen layanan Bimbingan dan Konseling memiliki 4 (empat) program yang mencakup: (a) layanan dasar; (b) layanan peminatan dan perencanaan individual; (c) layanan responsif; dan (d) layanan dukungan sistem*". Sehubungan dengan hal tersebut guru Bimbingan dan konseling perlu menyusun program guna menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah.

Didalam Kurikulum Merdeka Belajar, porsi tugas Guru Bimbingan dan Konseling bertambah banyak, seperti penelusuran minat dan bakat, penyesuaian pemilihan materi ajar yang bermuara kepada Profil Pelajar Pancasila yang dicanangkan oleh negara.

Penyusunan program Bimbingan dan Konseling ini di dahului dengan menyusun angket kebutuhan yang telah di sesuaikan dengan kondisi kebutuhan di sekolah, agar dapat memenuhi kebutuhan peserta didik dan pihak-pihak lain yang terkait.

Pada kesempatan ini iijinkanlah kami mengucapkan terima kasih kepada

1. Bapak Kepala SMPN 6 Sudimoro
2. Bapak/Ibu Guru dan Karyawan SMPN 6 Sudimoro

Kami berharap program pelayanan Bimbingan dan Konseling ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Kritik dan saran sangat kami perlukan dari teman-teman guru Bimbingan dan Konseling untuk peningkatan mutu dalam menyusun Program Bimbingan dan Konseling yang akan datang.

Akhirnya kami mengucapkan banyak-banyak terima kasih pada semua pihak yang membantu mudahnya segala bantuan yang diberikan kepada kami menjadi pahala dan mendapat imbalan pahala yang sepatutnya dari Tuhan YME. Amin

Pacitan, 14 Juli 2025

Hormat Saya

Penyusun



KALENDER PENDIDIKAN

KALENDER



2025

JANUARI 01

M	S	S	R	K	J	S
			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	

1 Januari - Tahun Baru
27 Januari - Hari Wafat Muhammad SAW
28 Januari - Tahun Baru Islam

FEBRUARI 02

M	S	S	R	K	J	S
					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	

9 Februari - Hari Peringatan

MARET 03

M	S	S	R	K	J	S
						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					

1 Maret - Hari Peringatan Peristiwa Semarang-Umat
8 Maret - Hari Perempuan Nasional
23 Maret - Hari Raya Idul Fitri, Hari Raya Haji

APRIL 04

M	S	S	R	K	J	S
			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		

1 April - Cuci Bersama Lahan
18 April - Hari Peringatan Konferensi Asia Afrika, Jumat Agung
25 April - Hari Bumi
22 April - Hari Guru

MEI 05

M	S	S	R	K	J	S
					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						

1 Mei - Hari Buruh
2 Mei - Hari Pendidikan Nasional
12 Mei - Hari Wanita
20 Mei - Hari Kembangtan Nasional
28 Mei - Kemerdekaan Arab Saudi

JUNI 06

M	S	S	R	K	J	S
					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						

1 Juni - Hari Lahir Pancasila
7 Juni - Hari Raya Idul Adha
27 Juni - Tahun Baru Hijriyah

JULI 07

M	S	S	R	K	J	S
			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	

22 Juli - Hari Anak Nasional

AGUSTUS 08

M	S	S	R	K	J	S
					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						

17 Agustus - Hari Kemerdekaan

SEPTEMBER 09

M	S	S	R	K	J	S
			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		

4 September - Maulid Nabi Muhammad SAW

OKTOBER 10

M	S	S	R	K	J	S
			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	

1 Oktober - Hari Kemerdekaan Pancasila
2 Oktober - Hari Batik Nasional
26 Oktober - Hari Sumpah Pemuda

NOVEMBER 11

M	S	S	R	K	J	S
					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						

10 November - Hari Pahlawan
26 November - Hari Guru Nasional

DESEMBER 12

M	S	S	R	K	J	S
			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	

12 Desember - Hari Ayah
23 Desember - Hari Ibu
24 Desember - Cuci Bersyukur Natal
25 Desember - Hari Raya Natal



**RINCIAN
MINGGU
EFEKTIF**

Rincian Minggu Efektif
Semester Ganjil TP. 2025/2026

No	Bulan	Jumlah Minggu	Jumlah Hari efektif	Jumlah Hari Tidak Efektif	Keterangan
1	Juli	3	11	4	Awal Semester Ganjil, MPLS, Tahun Baru Islam.
2	Agustus	5	26	1	HUT RI
3	September	4	20	5	Maulid Nabi Muhammad SAW, Asesmen Nasional Jenjang SMP/Paket B
4	Oktober	5	23	4	
5	November	4	21	5	HUT PGRI
6	Desember	5	7	26	PAS, Class meeting, Pembagian Rapor, Libur Semester 1, Natal
	Jumlah	26	108	45	

Rincian Minggu Efektif
Semester Genap TP. 2025/2026

No	Bulan	Jumlah Minggu	Jumlah Hari efektif	Jumlah Hari Tidak Efektif	Keterangan
1	Januari	5	23	3	Libur Tahun Baru, Awal semester genap, Isra Mi'raj, Imlek
2	Februari	4	23	1	Awal Ramadhan
3	Maret	4	15	10	Nyepi, Kegiatan Ramadhan, Ujian Tengah Semester Genap
4	April	5	11	15	Libur Hari Raya Idul Fitri, Wafat Isa Al-masih, Ujian akhir sekolah SMP
5	Mei	5	24	3	Hari Buruh, Hari Raya Waisak, Ujian akhir sekolah SD
6	Juni	4	6	17	Hari Pancasila, Hari raya Idul Adha, Ujian semester genap, persiapan dan penyerahan hasil belajar semester genap, libur semester genap.
	Jumlah	27	102	49	

Pacitan, 14 Juli 2024
Kepala Sekolah,



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010



DAFTAR SISWA ASUH

DAFTAR SISWA ASUH

NO	NIS	NAMA	NO	NIS	NAMA	KELAS	L	P	JUMLAH
1		AFRECIA NOVARA	28		REVADO TRISTIANTO	VII	25	10	35
2		AHMAD RIFAÍ	29		RISKA DWI ARIANI				
3		ARIYA SEPTA ERWINDO	30		SYAFIKA FAZA				
4		BINTANG CHELY NITIARA	31		TYAS FEBRINA RINDRI				
5		DINI TRI NINDIA PUTRI	32		VALCO FEBRIAN				
6		DZAQQY NUR ALALAMSYAH	33		WILLY JOAN RIYADI	JUMLAH	25	10	35
7		ERLANGGA OKTA DALISTYAN	34		ZAHIDA QALBI NADHIFA				
8		EXZA EFENDI	35		ZIDAN ADI DESRAMA				
9		FAHRY REZA ANTAFANA							
10		FAREL ADITIA FIRMANSYAH							
11		FIRMAN ABBIYU RAMADHAN							
12		GALIN AZKA FATHURAHMAN							
13		GANESHA HELMY JULIO							
14		GILANG ERGYKA VYANZA							
15		HANES AYU FERDIANA							
16		ILHAM RIFAI							
17		INDIRA MAHARANI							
18		IRVAN ARDIANSYAH							
19		KANZHA ZHIO PERMANA							
20		KENZO ZIDAN PEMANA							
21		KEVIN EKA WARDANA							
22		METHA DHOFIRATUL AFIFAH							
23		MUHAMAD ABDUL ROIES							
24		MUHAMAD FIDAKON PANDRID							
25		MUHAMMAD DAFI ROMADHON							
26		NAZHAN FUADI							
27		NUR AYU SAFITRI							



JADWAL PELAYANAN KONSELING

JADWAL PELAYANAN KONSELING

Jenis Layanan	Hari	Sasaran	Jam ke-
Layanan Klasikal	Senin		
	Selasa	9b	7
	Rabu	9a, 8, 7a	4,7,9
	Kamis	7b	3
	Jumat		
Layanan Konseling Individu	Senin s/d Jum'at	Situasional/ sesuai kebutuhan *responsif	*menyesuaikan
Bimbingan dan Konseling Kelompok	Senin		*menyesuaikan
	Jumat		*menyesuaikan
Layanan Konsultasi	Senin s/d Jum'at	Siswa kelas 8 yang membutuhkan.	Jam istirahat
Layanan Mediasi	Senin s/d Jumat	Situasional/ sesuai kebutuhan *responsif	*menyesuaikan
Konferensi Kasus	Senin s/d Jumat	Situasional/ sesuai kebutuhan *responsif	*menyesuaikan
Home Visit	Senin s/d Jumat	Situasional/ sesuai kebutuhan *responsif	*menyesuaikan
Referral/Alih tangan kasus	Senin s/d Jumat	Situasional/ sesuai kebutuhan *responsif	*menyesuaikan

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014



KEYAKINAN KELAS



Keyakinan Kelas

1. Hadir tepat waktu
 2. Bergantian berbicara
 3. Berpakaian yang rapi
 4. Saling menghargai
 5. Berpakaian yang rapi
 6. Menjaga kebersihan
- 



Program Tahunan

PROGRAM TAHUNAN

A. RASIONAL

Paradigma bimbingan dan konseling dewasa ini lebih berorientasi pada pengenalan potensi, kebutuhan, dan tugas perkembangan serta pemenuhan kebutuhan dan tugas-tugas perkembangan tersebut. Alih-alih memberikan pelayanan bagi peserta didik yang bermasalah, pemenuhan perkembangan optimal dan pencegahan terjadinya masalah merupakan fokus pelayanan. Atas dasar pemikiran tersebut maka pengenalan potensi individu merupakan kegiatan urgen pada awal layanan bantuan. Bimbingan dan konseling saat ini tertuju pada mengenali kebutuhan peserta didik, orangtua, dan sekolah.

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan penting dalam membantu peserta didik dalam mencapai tugas-tugas perkembangan sebagaimana tercantum dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik dan Kompetensi Dasar (SKKPD). Dalam upaya mendukung pencapaian tugas perkembangan tersebut, program bimbingan dan konseling dilaksanakan secara utuh dan kolaboratif dengan seluruh stake holder sekolah.

B. RUMUSAN TUJUAN

Tujuan layanan bimbingan dan konseling disusun berdasarkan pada Capaian Layanan Bimbingan dan Konseling. Tujuan layanan bimbingan konseling yaitu pengenalan (pengetahuan), akomodasi(sikap), dan tindakan (keterampilan). Peserta didik/konseli harus memiliki dalam satu atau lebih kegiatan layanan, yaitu menjadi prasyarat untuk dapat mencapai Capaian Layanan Bimbingan dan Konseling. Peserta didik mencapai tugas perkembangan yang terdapat pada Capaian Layanan Bimbingan dan Konseling yang dikaitkan dengan upaya mewujudkan peserta didik/konseli yang memiliki *psychological well being*, dan Profil Pelajar Pancasila. Guru bimbingan dan konseling dalam menyusun rancangan kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling mengacu pada Alur Capaian Layanan Bimbingan dan Konseling.



VISI MISI

VISI & MISI BK



VISI



"Mewujudkan peserta didik yang beriman, berakhlak mulia, mandiri, berprestasi, serta mampu mengembangkan potensi diri secara optimal melalui layanan bimbingan dan konseling yang profesional, humanis, dan berkelanjutan."

MISI



- Memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berpusat pada peserta didik secara komprehensif dan berkesinambungan untuk mendukung perkembangan akademik, pribadi, sosial, dan karir.
- Menumbuhkan karakter peserta didik yang berlandaskan nilai-nilai spiritual, moral, dan budaya bangsa melalui layanan yang menanamkan sikap religius, tanggung jawab, dan kepedulian sosial.
- Mengembangkan kemandirian dan keterampilan hidup peserta didik agar mampu menghadapi tantangan dan membuat keputusan secara bijaksana dalam kehidupan sehari-hari.
- Membangun kerja sama dengan orang tua, guru, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.
- Meningkatkan kompetensi guru BK/konselor melalui pelatihan, supervisi, dan kolaborasi profesional untuk memberikan layanan yang efektif, inovatif, dan sesuai perkembangan zaman.
- Mengintegrasikan teknologi informasi dalam layanan BK guna meningkatkan kualitas dan jangkauan layanan bimbingan dan konseling.



DIMENSI PROFIL LULUSAN



DIMENSI PROFIL LULUSAN



Keimanan dan Ketakwaan

Mencerminkan pribadi yang memiliki keyakinan spiritual kuat, menjalankan ajaran agama, dan menunjukkan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari.

Kewargaan

Berjiwa nasionalis dan menghargai kebhinekaan; aktif berpartisipasi dalam kehidupan sosial, menghormati hukum, serta peduli terhadap isu keberlanjutan dan harmoni global.

Penalaran Kritis

Mampu berpikir logis, analitis, dan reflektif untuk mengevaluasi informasi, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah secara bertanggung jawab.

Kreativitas

Berpikir orisinal dan inovatif dalam menghasilkan ide, produk, atau solusi yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun masyarakat

Kolaborasi

Bekerja sama secara efektif, membangun komunikasi dan koordinasi yang baik dalam tim, serta menghargai keberagaman pandangan.

Kemandirian

Tanggung dan bertanggung jawab terhadap proses belajar dan pengembangan diri. Memiliki inisiatif, mampu mengatasi hambatan, dan tidak bergantung pada orang lain.

Kesehatan

Menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental, serta memiliki keseimbangan emosional sebagai dasar kesejahteraan lahir dan batin (well-being).

Komunikasi

Mampu menyampaikan gagasan secara efektif, baik secara lisan maupun tulisan, serta membangun interaksi yang produktif dalam berbagai situasi.

Pembelajaran Mendalam (Deep Learning)

Pembelajaran Mendalam hadir sebagai respons atas tantangan mutu pendidikan Indonesia, seperti rendahnya kemampuan berpikir tingkat tinggi (HOTS), ketimpangan kualitas pendidikan, serta tantangan masa depan seperti bonus demografi 2035 dan visi Indonesia Emas 2045.
atsite.com

PRINSIP UTAMA

- Berkesadaran: Membangun kesadaran belajar dan regulasi diri.
- Bermakna: Pengetahuan relevan dengan kehidupan nyata.
- Menggembirakan: Pembelajaran penuh semangat, tantangan, dan motivasi intrinsik.

PENGERTIAN

Pembelajaran Mendalam (PM) adalah pendekatan yang memuliakan, menekankan pada proses pembelajaran yang berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan melalui olah pikir, hati, rasa, dan raga, secara holistik dan terpadu.

PENGALAMAN BELAJAR

1. Memahami: Mengkonstruksi pengetahuan dasar, aplikatif, dan nilai.
2. Mengaplikasi: Menerapkan pengetahuan dalam konteks nyata.
3. Merefleksi: Evaluasi dan regulasi diri terhadap proses dan hasil belajar.

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN

1. Perencanaan: Identifikasi peserta didik dan karakteristik materi, penentuan tujuan dan topik pembelajaran kontekstual.
2. Pelaksanaan: Menerapkan prinsip PM secara fleksibel melalui pengalaman belajar yang melibatkan olah pikir, hati, rasa, dan raga.
3. Asesmen: Menggunakan pendekatan assessment as, for, and of learning dengan penekanan pada asesmen autentik dan umpan balik reflektif.



NEED ASESMEN

ANGKET KEBUTUHAN PESERTA DIDIK (KELAS 7)

Nama :

Kelas :

Petunjuk :

NO	P E R N Y A T A A N	YA	TIDAK
1	Saya belum bersungguh-sungguh beribadah pada Tuhan YME		
2	Kadang-kadang perbuatan saya tidak sesuai dengan yang diucapkan		
3	Saya kadang lupa bersyukur atas nikmat dan karunia dari Tuhan YME		
4	Saya merasa pernah menyontek pada waktu ulangan		
5	Saya lebih senang budaya luar (asing) daripada budaya Indonesia		
6	Saya merasa kurang memiliki rasa tanggung jawab		
7	Saya gampang marah tanpa tahu penyebabnya		
8	Saya merasa rendah diri		
9	Saya merasa malu dengan kondisi fisik (jasmani) yang dimiliki		
10	Saya merasa kurang mendapatkan perhatian dari orang tua		
11	Saya belum tahu cara menjaga kesehatan yang baik dan benar		
12	Saya belum tahu tentang potensi diri saya sendiri		
13	Saya sering mengalami sakit / alergi		
14	Saya belum memahami kelebihan dan kekurangan yang saya miliki		
15	Orang tua saya tidak mempunyai penghasilan tetap		
16	Saya merasa kesulitan mengatur waktu belajar dan bermain		
17	Saya belum mengenal jati diri saya yang sebenarnya		
18	Saya belum tahu perubahan apa saja yang terjadi pada masa remaja		
19	Saya belum terbiasa disiplin dalam kehidupan		
20	Saya belum tahu cara menjadi pribadi mandiri		
21	Pemahaman saya masih sedikit tentang bahaya atau dampak rokok		
22	Kata maaf, tolong dan terimakasih kadang lupa saya ucapkan dalam pergaulan		
23	Saya merasa malu untuk berinteraksi dengan para guru dan karyawan di sekolah		
24	Saya belum banyak mengenal lingkungan sekolah baru saya (guru, fasilitas, prestasi, dll)		
25	Saya merasa sulit bergaul/kaku dengan teman-teman di sekolah		
26	Saya ingin menyelesaikan masalah dengan teman bermain		
27	Saya belum banyak teman atau sahabat		

28	Saya belum tahu tentang bullying dan cara menyikapinya		
29	Saya sering lupa waktu ketika bermain/membuka medsos(fb, wa, dll)		
30	Saya merasa malu jika bergaul dengan teman yang beda jenis kelamin		
31	Saya jarang bermain/berteman di lingkungan tempat saya tinggal		
32	Orang tua saya tidak peduli dengan kegiatan belajar saya		
33	Saya masih kesulitan dalam memahami pelajaran tertentu		
34	Saya merasa tidak nyaman kalau belajar di rumah sendiri		
35	Saya belajarnya jika akan ada ulangan atau ujian saja		
36	Saya belajar di rumah kalau disuruh/diperintah orang tua		
37	Saya sering menunda-nunda pekerjaan sekolah		
38	Saya belum tahu cara meraih prestasi di sekolah		
39	Saya selalu malas untuk belajar		
40	Saya belum terbiasa belajar kelompok, biasanya saya selalu belajar sendiri		
41	Saya belum paham cara yang baik belajar di sekolah baru		
42	Saya belum ada teman yang cocok untuk belajar bersama		
43	Saya belum tahu cara memperoleh bantuan pendidikan (beasiswa)		
44	Saya terpaksa harus bekerja untuk mencukupi kebutuhan hidup		
45	Saya merasa bingung memilih kegiatan ekstrakurikuler di sekolah		
46	Saya merasa pesimis bisa naik kelas		
47	Saya belum mempunyai cita-cita yang pasti		
48	Saya belum banyak tahu tentang jenis-jenis pekerjaan di masyarakat		
49	Saya belum tahu tentang OSIS dan kegiatannya		
50	saya merasa belum paham hubungan antara hobi, bakat, minat dan kemampuan		



CAPAIAN LAYANAN BK

CAPAIAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

No	Aspek Perkembangan	Capaian Layanan	Tataran Internalisasi Tujuan
1	Landasan Hidup Religius	Mencapai perkembangan diri sebagai remaja yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.	<p>Pengenalan : Mengaitkan nilai nilai agama yang telah dipelajari dengan aktivitas sehari hari.</p> <p>Akomodasi : Menghargai berbagai bentuk tata cara ibadah yang dijalankan olehnya maupun orang lain</p> <p>Tindakan : Memperbaiki kebiasaan melaksanakan ibadah pada kegiatan sehari-hari yang kurang sesuai dengan tata cara ibadah berdasarkan ajaran agama yang diyakini.</p>
2	Landasan Perilaku Etis	Mengenal sistem etika dan nilai-nilai bagi pedoman hidup sebagai pribadi, anggota masyarakat, dan minat manusia.	<p>Pengenalan : Mengaitkan norma dan etika perilaku sosial remaja dengan permasalahan remaja yang sering terjadi pada lingkungan masyarakat.</p> <p>Akomodasi : Meyakini pentingnya norma dan etika perilaku sosial bagi remaja pada kehidupan bermasyarakat.</p> <p>Tindakan : Menampilkan perilaku sosial yang sesuai norma dan etika perilaku sosial remaja pada kehidupan bermasyarakat.</p>
3	Kematangan Emosi	Mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, dan ekonomi	<p>Pengenalan : Menganalisis ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain yang dapat menimbulkan konflik.</p> <p>Akomodasi : Mengelola ekspresi perasaan diri sendiri secara tepat atas dasar pertimbangan kontekstual.</p> <p>Tindakan : Mengembangkan ekspresi perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik.</p>
4	Kematangan Intelektual	Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk mengikuti dan melanjutkan pelajaran dan/atau mempersiapkan karier serta berperan dalam kehidupan masyarakat.	<p>Pengenalan : Menganalisis alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah menggunakan konsep-konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar.</p> <p>Akomodasi : Memadukan keragaman alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah menggunakan konsep-konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar.</p> <p>Tindakan : Mengembangkan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan pengalaman pada saat menggunakan konsep-konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar.</p>
5	Kesadaran Tanggungjawab	Memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas.	<p>Pengenalan : Menjelaskan cara memperoleh hak dan kewajiban dalam kehidupan sehari hari Mengaitkan hak dan kewajiban dalam aktivitas di lingkungan sekitar yang sudah diidentifikasi sebelumnya</p> <p>Akomodasi : Menyadari hak dan kewajiban serta tanggung jawab untuk menjalin persahabatan dan keharmonisan dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>Tindakan : Saling menghormati, memahami, dan memiliki dalam berinteraksi dengan orang lain atas dasar rasa kasih sayangi.</p>

No	Aspek Perkembangan	Capaian Layanan	Tataran Internalisasi Tujuan
6	Kesadaran Gender	Mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria atau wanita.	<p>Pengenalan : Menjelaskan fungsi peran sosial antara laki-laki dan perempuan sesuai dengan budaya dan nilai-nilai yang berlaku.</p> <p>Akomodasi : Menghargai fungsi dan peran sebagai laki-laki atau perempuan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan budaya dan nilai-nilai yang berlaku.</p> <p>Tindakan : Menampilkan perilaku yang sesuai dengan fungsi dan peran sebagai laki-laki atau perempuan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan budaya dan nilai-nilai yang berlaku.</p>
7	Pengembangan Pribadi	Mempersiapkan diri, menerima, dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat	<p>Pengenalan: Mengidentifikasi berbagai aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya.</p> <p>Akomodasi : Bersikap positif terhadap aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya.</p> <p>Tindakan : Melakukan aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya.</p>
8	Perilaku Kewirausahaan/ Kemandirian Perilaku Ekonomis	Memiliki kemandirian perilaku ekonomis.	<p>Pengenalan : Mengidentifikasi perilaku hemat, ulet, dan kompetitif dengan karakteristik jiwa kewirausahaan</p> <p>Akomodasi : Menyadari manfaat perilaku hemat, ulet, kompetitif, kompetitif, dan kolaboratif dengan karakteristik wirausaha.</p> <p>Tindakan : Menampilkan contoh perilaku hemat, ulet, kompetitif, kompetitif, dan kolaboratif dalam karakteristik jiwa kewirausahaan.</p>
9	Wawasan Kesiapan Karir	Mengenal kemampuan, bakat, minat, serta arah kecenderungan karier dan apresiasi seni	<p>Pengenalan : Memilih alternatif pendidikan SLTA yang sesuai dengan kemampuan diri dalam rangka merencanakan karier.</p> <p>Akomodasi : Meyakini alternatif pendidikan SLTA yang sesuai dengan kemampuan diri.</p> <p>Tindakan : Menentukan pilihan pendidikan SLTA dan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan diri.</p>
10	Kematangan Hubungan dengan Teman Sebaya	Mencapai kematangan hubungan dengan teman sebaya.	<p>Pengenalan : Menyelaraskan norma-norma pergaulan dengan teman sebaya yang lebih beragam latar belakang.</p> <p>Akomodasi : Menghargai perbedaan norma yang dianut oleh lingkungan teman sebaya.</p> <p>Tindakan : Menyelaraskan norma-norma pergaulan dengan teman sebaya yang lebih beragam latar belakang.</p>



ALUR CAPAIAN LAYANAN

Alur Capaian Layanan Bimbingan dan Konseling Fase D SMP Kelas 7, 8 dan 9

No	Aspek Perkembangan	Internalisasi Tujuan	Alur Capaian Layanan BK Pada Fase D
1	Landasan Religius	Mengenal arti dan tujuan ibadah.	Mengidentifikasi berbagai bentuk aktivitas sehari-hari yang terdapat di lingkungannya; menjelaskan manusia sebagai makhluk Tuhan dengan segenap kemuliaannya sehingga harus menyembah-Nya sebagai nilai-nilai agama; mengaitkan nilai-nilai agama dengan segenap aktivitas yang telah diidentifikasi sebelumnya; menelaah aktivitasnya sendiri sehari-hari yang bernilai ibadah; menyimpulkan agar segala aktivitasnya ditujukan untuk ibadah.
		Berminat mempelajari arti dan tujuan setiap bentuk ibadah.	Meminati untuk mempelajari aktivitas yang mengandung nilai ibadah; meyakini arti dan tujuan setiap bentuk ibadah.
		Melakukan berbagai kegiatan ibadah dengan kemauan sendiri.	Mematuhi norma-norma agama dalam beraktivitas; melakukan ibadah atas kemauan sendiri.
2	Landasan perilaku etis	Mengenal alasan perlunya menaati aturan/norma berperilaku	Mengidentifikasi berbagai permasalahan yang terjadi di sekitarnya; menjelaskan berbagai sumber norma yang berlaku di masyarakat; mengaitkan berbagai sumber norma yang berlaku di sekitarnya dengan permasalahan yang terjadi di masyarakat; menganalisis alasan perlunya menaati aturan/norma yang berlaku di masyarakat ketika berperilaku.
		Memahami keragaman aturan/ patokan dalam berperilaku dalam konteks budaya.	Mematuhi keragaman aturan/patokan dalam berperilaku dalam konteks budaya; menyimpulkan fungsi keragaman aturan/patokan dalam berperilaku dalam konteks budaya.
		Bertindak atas pertimbangan diri terhadap norma yang berlaku.	Menyesuaikan tindakan dengan norma yang berlaku; melakukan tindakan sesuai dengan norma yang berlaku.
3	Kematangan Emosi	Mengenal cara-cara mengekspresikan perasaan secara wajar.	Mengidentifikasi berbagai luapan perasaan seseorang yang pernah dilihat atau ditemui; Menjelaskan berbagai ekspresi perasaan baik yang secara wajar maupun secara emosional; mengklasifikasi berbagai ekspresi perasaan yang pernah dilihat atau ditemui; menganalisis kebaikan dan kekurangan dalam mengekspresikan perasaan baik secara wajar maupun secara emosional; menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya.

No	Aspek Perkembangan	Internalisasi Tujuan	Alur Capaian Layanan BK Pada Fase D
		Memahami keragaman ekspresi perasaan diri dan orang lain	Menerima keberadaan ragam ekspresi perasaan diri maupun orang lain; menyadari terdapat ragam kemampuan individu dalam menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional.
		Mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual.	Menyikapi situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi, melakukan reaksi dengan didahului penilaian secara kritis sebelumnya.
4	Kematangan Intelektual	Mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah	Mengidentifikasi berbagai persoalan/ permasalahan yang terjadi disekitarnya; menjelaskan dalam menghadapi segala persoalan dengan menggunakan logika, pertimbangan yang logis, dan berdasarkan ilmu pengetahuan seluas-luasnya; memecahkan persoalan/masalah yang sudah diidentifikasi sebelumnya menggunakan logika, pertimbangan yang logis, dan berdasarkan ilmu pengetahuan seluas-luasnya.
		Menyadari adanya risiko dari pengambilan keputusan.	Menyetujui adanya risiko dari pengambilan keputusan; mengikuti pertimbangan yang logis.
		Mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan risiko yang mungkin terjadi.	Menggunakan ilmu pengetahuan seluas-luasnya dalam mengambil keputusan atau memecahkan masalah.
5	Kesadaran Tanggung Jawab Sosial	Mempelajari cara memperoleh hak dan memenuhi kewajiban dalam lingkungan kehidupan sehari-hari.	Mengidentifikasi aktivitas keseharian di sekitar lingkungannya; menjelaskan hak dan kewajiban dan bagaimana cara memperoleh hak dan kewajiban tersebut; mengaitkan hak dan kewajiban dalam aktivitas di lingkungan sekitar yang sudah diidentifikasi sebelumnya; Menganalisis hak dan kewajiban yang sudah dilaksanakan.
		Menghargai nilai-nilai persahabatan dan keharmonisan dalam kehidupan sehari-hari.	Berminat untuk menjalin persahabatan dengan kawan-kawan di sekitarnya; meyakini nilai-nilai persahabatan dan keharmonisan dalam kehidupan sehari-hari
		Berinteraksi dengan orang lain atas dasar nilai-nilai persahabatan dan keharmonisan hidup.	Melakukan tindakan selalu didasari oleh rasa kasih sayang, saling menghormati, saling memahami, dan saling memiliki
6	Kesadaran Gender	Mengenal peran-peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan.	Mengidentifikasi aktivitas laki-laki dan perempuan di sekitarnya; Menjelaskan peran fungsi dan peran sosial antara laki-laki dan perempuan yang dibentuk dan disosialisasikan sesuai dengan budaya dan nilai-nilai yang berlaku.

No	Aspek Perkembangan	Internalisasi Tujuan	Alur Capaian Layanan BK Pada Fase D
		Menghargai peranan diri dan orang lain sebagai laki-laki atau perempuan dalam kehidupan sehari-hari.	Mematuhi peran fungsi dan peran sosial antara laki-laki dan perempuan yang dibentuk dan disosialisasikan sesuai dengan budaya dan nilai-nilai yang berlaku; mendukung tindakan diri maupun orang lain sesuai dengan peran sebagai laki-laki atau perempuan.
		Berinteraksi dengan lain jenis secara kolaboratif dalam memerankan peran jenis.	Menerapkan peran fungsi dan peran sosial antara laki-laki dan perempuan dengan berkolaborasi; menunjukkan kolaborasi dalam memerankan peran jenis.
7	Pengembangan Pribadi	Mengenal kemampuan dan keinginan diri.	Mengidentifikasi berbagai aktivitas keseharian bersama kawan-kawan; Menjelaskan hobi atau kegemarannya; Mengaitkan hobi dengan berbagai aktivitas keseharian yang sudah diidentifikasi; Menganalisis berbagai aktivitas keseharian yang sesuai dengan hobi dan kemampuannya.
		Menerima keadaan diri secara positif.	Menyadari dan menerima kemampuan diri yang dimiliki secara positif; membangun sikap diri secara positif.
		Menampilkan perilaku yang merefleksikan keragaman diri dalam lingkungannya.	Menyesuaikan aktivitas dengan kemampuan dirinya; menerapkan perilaku yang merefleksikan keragaman diri dalam lingkungannya.
8	Perilaku Kewirausahaan/ Kemandirian Perilaku Ekonomis	Mengenal nilai-nilai perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari.	Mengidentifikasi berbagai usahawan di sekitarnya; Menjelaskan perilaku hemat, ulet, dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari; Mengaitkan perilaku hemat, ulet, dan kompetitif dengan perilaku berbagai usahawan yang sudah diidentifikasi sebelumnya; Menganalisis keadaan diri terkait dengan perilaku hemat, ulet dan kompetitif; Menyimpulkan tindakan yang harus dilakukan terkait dengan perilaku hemat, ulet, dan kompetitif dirinya dari hasil analisis sebelumnya.
		Menyadari manfaat perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari.	Mendukung perilaku hemat, ulet dan kompetitif ; memprakarsai perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari.
		Membiasakan diri hidup hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari.	Menunjukkan perilaku hemat, ulet dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari; mengembangkan perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari.

No	Aspek Perkembangan	Internalisasi Tujuan	Alur Capaian Layanan BK Pada Fase D
9	Wawasan Kesiapan Karir	Mengekspresikan ragam pekerjaan, pendidikan, dan aktivitas dalam kaitan dengan kemampuan diri.	Mengidentifikasi berbagai ragam pekerjaan dan pendidikan yang diketahuinya; menjelaskan secara sistematis informasi lingkungan karier dan berbagai alternatif pendidikan yang diperlukan bagi peserta didik/konseli untuk merencanakan karier; mengaitkan berbagai ragam pekerjaan yang telah diidentifikasi sebelumnya dengan alternatif pendidikan yang diperlukan, menganalisis kemampuan diri dengan alternatif pendidikan yang diperlukan dan karir yang sesuai dengan kemampuan diri; memilih alternatif pendidikan yang sesuai dengan kemampuan diri dalam rangka merencanakan karier.
		Menyadari keragaman nilai, persyaratan, dan aktivitas yang menuntut pemenuhan kemampuan tertentu.	Mengidentifikasi alternatif pendidikan pilihan yang sesuai dengan kemampuan diri; meyakini alternatif pendidikan pilihan yang sesuai dengan kemampuan diri.
		Mengidentifikasi ragam alternatif pekerjaan, pendidikan, dan aktivitas yang mengandung relevansi dengan kemampuan diri.	Menyesuaikan pendidikan pilihan dengan kemampuan diri; melaksanakan pendidikan pilihan yang sesuai dengan kemampuan diri.
10	Kematangan Hubungan dengan Teman	Mempelajari norma-norma pergaulan dengan teman sebaya yang beragam latar belakangnya.	Mengidentifikasi berbagai fenomena pergaulan dengan teman sebaya; Menjelaskan berbagai norma pergaulan dengan teman sebaya yang berbeda latar belakangnya; Mengaitkan antara berbagai norma pergaulan dengan teman sebaya yang berbeda latar belakangnya dengan hasil identifikasi sebelumnya terkait dengan berbagai fenomena pergaulan dengan teman sebaya; Menelaah pergaulan dirinya dengan teman sebaya yang beragam latar belakang; Menyimpulkan keragaman latar belakang teman sebaya yang harus dihormati.
		Menyadari keragaman latar belakang teman sebaya yang mendasari pergaulan.	Mendukung norma-norma dalam bergaul dengan teman sebaya yang beragam latar belakangnya.; meyakini norma-norma dalam bergaul dengan teman sebaya yang beragam latar belakangnya.
		Bekerja sama dengan teman sebaya yang beragam latar belakangnya.	Menyesuaikan norma-norma pergaulan dengan teman sebaya yang beragam latar belakangnya.



Komponen Layanan

KOMPONEN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Layanan Dasar

Layanan ini ditujukan kepada semua peserta didik untuk membantu mereka dalam mengembangkan **sikap, pengetahuan, dan keterampilan** di bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Kegiatan dilakukan melalui **bimbingan klasikal, kelompok, dan lintas kelas**, serta media seperti **papan bimbingan dan leaflet**. Layanan ini bisa terintegrasi dalam pembelajaran tematik oleh guru kelas.

2. Layanan Responsif

Layanan ini menangani **masalah jangka pendek** yang dialami peserta didik dalam kehidupan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Bentuknya mencakup **konseling individu/kelompok, konsultasi, konferensi kasus, rujukan (referral), dan advokasi**. Tujuan utamanya adalah **intervensi cepat dan setara bagi semua peserta didik**, termasuk mereka yang memiliki hambatan sosial atau psikologis.

3. Layanan Peminatan dan Perencanaan Individual

Layanan ini membantu peserta didik dalam **merancang dan melaksanakan rencana pribadi, sosial, belajar, dan karir**, serta mengevaluasi dan memperbaruinya secara berkala. Aktivitas dapat berupa **konseling, bimbingan klasikal/lintas kelas, konsultasi, serta kolaborasi** yang terintegrasi dengan **kegiatan ekstrakurikuler**.

4. Dukungan Sistem

Merupakan komponen pendukung berupa **manajemen, administrasi, dan pengembangan profesional konselor**. Kegiatan meliputi **asesmen, kunjungan rumah, evaluasi, pelaporan program, serta pelatihan dan lokakarya**. Pengembangan kompetensi konselor dilakukan secara **tatap muka, daring, atau kombinasi** untuk memastikan efektivitas pelaksanaan layanan BK.



Bidang Layanan

BIDANG LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

PRIBADI	
Aspek	Capaian
Landasan Religius	Peserta didik/konseli dapat memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab tentang perkembangan aspek pribadinya, sehingga dapat mencapai perkembangan pribadinya secara optimal dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, dan keselamatan dalam kehidupannya.
Landasan Perilaku Etis	
Kematangan Emosional	
Pengembangan Diri	
SOSIAL	
Aspek	Capaian
Kesadaran Bertanggung jawab	Peserta didik/konseli dapat memahami lingkungannya dan dapat melakukan interaksi sosial secara positif, terampil berinteraksi sosial, mampu mengatasi masalah-masalah sosial yang dialaminya, mampu menyesuaikan diri dan memiliki keserasian hubungan dengan lingkungan sosialnya sehingga mencapai kebahagiaan dan kebermaknaan dalam kehidupannya.
Kematangan Hubungan dengan Teman Sebaya	
Kesadaran Gender	
AKADEMIK	
Aspek	Capaian
Kematangan Intelektual	Peserta didik/ konseli dapat mengenali potensi diri untuk belajar, memiliki sikap dan keterampilan belajar, terampil merencanakan pendidikan, memiliki kesiapan menghadapi ujian, memiliki kebiasaan belajar teratur dan mencapai hasil belajar secara optimal sehingga dapat mencapai kesuksesan, kesejahteraan, dan kebahagiaan dalam kehidupannya.
KARIR	
Aspek	Capaian
Perilaku Kewirausahaan	Peserta didik/konseli mengalami pertumbuhan, perkembangan, eksplorasi, aspirasi, dan pengambilan keputusan karir sepanjang rentang hidupnya secara rasional dan realistis berdasar informasi potensi diri dan kesempatan yang tersedia di lingkungan hidupnya sehingga mencapai kesuksesan dalam kehidupannya.
Wawasan dan Kesiapan Karir	



Rencana Kegiatan/ Action Plan

Rencana Kegiatan/ Action Plan

Judul Materi	Bidang Layanan	Capaian Layanan	Meaningful Learning	Mindful Learning	Joyful Learning	Metode	Media	Evaluasi	Pelaksanaan
Mengenal Diri dan Potensi	Pribadi	Siswa mengenali potensi dan kelemahan diri.	Menghubungkan potensi diri dengan pengalaman masa kecil, hobi, dan harapan masa depan.	Refleksi diri tentang kekuatan pribadi melalui jurnal atau cerita pendek.	Ice breaking: “Pohon Potensiku”, game “Kenali Dirimu.”	Diskusi, refleksi, ceramah	Lembar kerja, alat gambar, kartu potensi	Jurnal refleksi, observasi partisipasi siswa	Juli
Menerima Keunikan Diri	Pribadi	Siswa mampu menerima perbedaan dan menghargai keunikan pribadi.	Mengaitkan konsep keunikan dengan keberagaman di lingkungan sosial dan keluarga.	Refleksi: “Apa yang membuat saya berbeda dan istimewa?”	Tebak gaya, poster “Bangga Jadi Aku.”	Ceramah, diskusi kelompok, visualisasi	Gambar diri, video, papan poster	Penilaian karya dan diskusi kelompok	Agustus
Resolusi Konflik Diri	Sosial	Siswa mampu menyelesaikan dilema pribadi dengan pendekatan positif.	Mengaitkan dengan situasi nyata saat siswa bingung mengambil keputusan.	Mengamati emosi dan menyadari pola berpikir saat menghadapi dilema.	Simulasi konflik ringan dan diskusi “Apa yang Harus Aku Lakukan?”	Studi kasus, simulasi, roleplay	Cerita dilematis, alat peraga	Refleksi pribadi dan evaluasi kelompok	November
Etika Berteman dan Komunikasi Positif	Sosial	Siswa memahami prinsip pertemanan sehat dan etika berkomunikasi sopan.	Mengaitkan perilaku pertemanan yang positif dengan pengalaman sehari-hari.	Mengamati cara berbicara dan gestur saat berkomunikasi.	Bermain peran, game “Teman Ideal vs Tidak.”	Roleplay, observasi sosial	Video pendek, papan tulis, alat komunikasi sederhana	Penilaian performa dan sikap	Juli
Pencegahan Perundungan (Bullying)	Sosial	Siswa mampu mengenali dan mencegah tindakan bullying.	Menghubungkan pengalaman teman atau diri sendiri dengan dampak bullying.	Refleksi sebagai pelaku, korban, atau pengamat bullying.	Kampanye “Stop Bullying”, membuat poster kelompok.	Diskusi, studi kasus, drama mini	Video testimoni, papan diskusi, lembar kasus	Lembar observasi dan hasil produk kreatif	November

Manajemen Waktu Belajar	Belajar	Siswa mampu menyusun jadwal belajar secara efektif.	Mengaitkan waktu belajar dengan rutinitas harian dan kegiatan produktif.	Refleksi penggunaan waktu dan kesadaran terhadap prioritas.	Game “Tebak Waktu Efektif”, simulasi jadwal belajar.	Diskusi, refleksi, simulasi	Kalender belajar, form jadwal, alarm visual	Lembar penilaian & rencana mingguan	Agustus
Gaya Belajar dan Strategi Efektif	Belajar	Siswa mengenali gaya belajar pribadi dan strategi belajar efektif.	Mengaitkan gaya belajar dengan pengalaman saat sukses atau gagal belajar.	Refleksi kelebihan dan kekurangan gaya belajar masing-masing.	Tes gaya belajar, presentasi kelompok hasil strategi.	Tes, diskusi, simulasi	Form gaya belajar, presentasi, video pendek	Evaluasi formatif dan pemetaan strategi belajar	September
Mengenal Minat dan Bakat	Belajar	Siswa mengenali minat dan bakat pribadi.	Mengaitkan minat dengan kegiatan favorit dan peran di masa depan.	Refleksi terhadap kegiatan yang disukai dan membuat bahagia.	Kuis bakat, “Pojoek Minat Saya.”	Tes, diskusi, observasi	Lembar kuis, kartu bakat, lembar peminatan	Hasil penelusuran minat-bakat	Oktober
Merancang Cita-Cita dan Rencana Diri	Karir	Siswa memiliki gambaran cita-cita dan langkah awal untuk mencapainya.	Menghubungkan impian dengan kemampuan, peluang, dan nilai keluarga.	Refleksi “Aku di Masa Depan” dan visualisasi cita-cita.	Papan mimpi (dream board), drama masa depan.	Visualisasi, diskusi, wawancara	Kartu cita-cita, majalah bekas, lem papan mimpi	Produk kreativitas dan presentasi	Oktober
Pengendalian Diri	Pribadi	Siswa mampu mengendalikan emosi dan impuls secara positif.	Mengaitkan pengalaman konflik dan cara mengelola respons diri.	Refleksi peristiwa emosional dan latihan teknik relaksasi sederhana.	Game “Emosi dan Solusinya”, latihan tarik napas dalam.	Roleplay, simulasi, latihan pernapasan	Kartu emosi, video reaksi, skenario konflik	Observasi dan refleksi pribadi	November
Mengelola Stress dan Tekanan	Pribadi	Siswa mengetahui penyebab stres dan cara mengatasinya.	Mengaitkan tekanan belajar dan sosial yang dirasakan dengan strategi mengelola stres.	Kesadaran terhadap tanda-tanda stres dalam diri sendiri.	Simulasi relaksasi, membuat “Jurnal Ketahanan Diri.”	Refleksi, diskusi, aktivitas seni	Jurnal stres, musik tenang, alat tulis	Catatan reflektif dan wawancara singkat	Desember

Empati dan Toleransi	Sosial	Siswa menunjukkan perilaku empatik dan toleransi dalam kehidupan sehari-hari.	Mengaitkan pengalaman perbedaan di kelas atau lingkungan.	Refleksi “bagaimana rasanya berada di posisi orang lain.”	Bermain peran, cerita inspiratif, simulasi empati.	Diskusi, roleplay, narasi	Cerita empatik, kartu “jika aku dia...”	Observasi dan umpan balik teman sebaya	Desember
Pergaulan Sehat dan Aman	Sosial	Siswa mampu memilih lingkungan pergaulan yang sehat dan aman.	Menghubungkan dengan pengalaman pertemanan yang memberi pengaruh positif/negatif.	Refleksi pengalaman ikut-ikutan dan kesadaran tentang batas diri.	Permainan “Zona Aman Pergaulanku.”	Ceramah, diskusi, peta sosial	Kertas lingkaran pengaruh, video testimoni	Refleksi diri dan diskusi klasikal	Januari
Evaluasi Belajar Diri	Belajar	Siswa mampu melakukan evaluasi terhadap proses belajar diri.	Mengaitkan keberhasilan atau hambatan belajar dengan strategi yang digunakan.	Kesadaran akan perkembangan dan tantangan pribadi dalam belajar.	Menyusun portofolio “Perjalananku dalam Belajar.”	Refleksi, analisis portofolio	Lembar evaluasi belajar, catatan hasil belajar	Penilaian portofolio dan presentasi	Februari
Belajar dari Kesalahan	Pribadi	Siswa belajar mengambil hikmah dari kesalahan yang pernah dilakukan.	Menghubungkan pengalaman salah dengan pertumbuhan karakter dan tanggung jawab.	Refleksi pribadi atas keputusan yang pernah disesali.	Kegiatan “Surat untuk Diriku yang Pernah Salah.”	Ceramah, diskusi, narasi reflektif	Surat refleksi, jurnal pribadi	Analisis diri dan umpan balik guru	Februari
Membangun Tujuan Hidup	Karir	Siswa memiliki visi dan arah dalam hidup secara umum.	Mengaitkan tujuan hidup dengan nilai, minat, dan potensi yang dimiliki.	Latihan kesadaran nilai hidup dan tujuan jangka panjang.	Membuat “Peta Tujuan Hidup” visual.	Diskusi, pemetaan tujuan	Kartu nilai hidup, lembar peta tujuan	Produk peta dan presentasi individu	Maret
Pengenalan Dunia Wirausaha	Karir	Siswa mengenal prinsip dasar wirausaha dan peluang usaha sederhana.	Mengaitkan aktivitas jual beli yang ditemui dengan potensi wirausaha.	Kesadaran potensi diri dalam berpikir kreatif dan melihat peluang.	Simulasi bisnis kecil “Pasar Mini Sekolah.”	Simulasi, pengamatan, presentasi	Uang mainan, produk buatan sendiri, poster	Hasil simulasi dan laporan kelompok	April



Pengembangan Tema/ Topik

Pengembangan Tema/Topik Program BK

Layanan Dasar

Tema/Topik	Judul Materi	Fokus Kompetensi
Mengenal Diri dan Potensi	Siapa Aku? Yuk, Kenali Potensimu!	Kesadaran diri dan keunikan pribadi
Menerima Keunikan Diri	Unik Itu Keren!	Penerimaan diri dan menghargai perbedaan
Etika Berteman dan Komunikasi Positif	Teman yang Asyik dan Sopan	Keterampilan sosial dan sopan santun
Pencegahan Perundungan	Lawan Bullying dengan Empati	Kesadaran sosial dan empati
Gaya Belajar dan Strategi Efektif	Belajar Gaya Gue!	Penemuan gaya belajar yang cocok
Empati dan Toleransi	Kamu dan Aku Beda, Tapi Teman	Toleransi dan persahabatan lintas perbedaan
Pergaulan Sehat dan Aman	Circle yang Sehat	Keterampilan memilah pergaulan
Evaluasi Belajar Diri	Evaluasi Diri: Aku Bisa Lebih Baik	Refleksi proses dan hasil belajar

Layanan Responsif

Tema/Topik	Judul Materi	Fokus Kompetensi
Resolusi Konflik Diri	Saat Hati Bingung	Pengambilan keputusan dan manajemen konflik
Mengelola Stress dan Tekanan	Anti Stres, Anti Panik	Regulasi emosi dan coping strategi
Belajar dari Kesalahan	Belajar dari Kesalahan	Resiliensi dalam menghadapi kegagalan belajar
Temukan Api dalam Dirimu	Aku Punya Nyala, Aku Bisa	Motivasi diri dan semangat berkarya

Layanan Peminatan dan Perencanaan Individual

Tema/Topik	Judul Materi	Fokus Kompetensi
Mengenal Minat dan Bakat	Aku Suka Apa, Bisa Jadi Apa?	Eksplorasi minat dan kecenderungan karir
Merancang Cita-Cita dan Rencana	Surat untuk Masa Depan	Perencanaan masa depan
Meraih Cita-cita	Cita-citaku, Mimpiku, Jalanku	Strategi dan langkah mengejar cita-cita
Membangun Tujuan Hidup	Hidupku Mau ke Mana?	Menyusun visi hidup jangka panjang
Pengenalan Dunia Wirausaha	Jadi Bos Sejak Dini!	Jiwa kewirausahaan dan ide bisnis sederhana
Belajar dari Tokoh Sukses	Dari Mereka, Aku Belajar	Meneladani nilai-nilai tokoh inspiratif

Dukungan Sistem

Tema/Topik	Judul Materi	Fokus Kompetensi
Administrasi & Asesmen	Jurnal, Profil Digital, Asesmen Non-tes	Monitoring perkembangan siswa
Kolaborasi	Workshop Wali Kelas dan Orang Tua	Pendampingan rencana belajar/karir siswa
Pengembangan Profesional	Pelatihan Guru BK	Peningkatan kompetensi guru
Media BK Inovatif	Podcast, Video, Papan Digital	Media penyampaian layanan kreatif



Program Semester



Modul Ajar

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 6 Sudimoro
- **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
- **Semester** : Ganjil
- **Topik / Tema** :
- **Judul Materi** : “Siapa Aku? Yuk, Kenali Potensimu!”
- **Durasi** : 2 Pertemuan x 1 JP (40 menit)
- **Pendekatan** : Pembelajaran Mendalam

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengenali potensi dan kekuatan diri sendiri.
2. Mampu menyebutkan minimal 3 kelebihan pribadi.
3. Menunjukkan rasa percaya diri dalam mengungkapkan potensi diri.

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Mengidentifikasi potensi diri secara positif.
- Menyebutkan 3–5 kekuatan atau kelebihan diri sendiri.
- Menyusun rencana sederhana untuk mengembangkan potensi.

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Beriman dan Bertakwa	Akhlak pribadi	Syukur atas potensi diri sebagai ciptaan Tuhan
Mandiri	Regulasi diri	Mengenali dan menerima keunikan diri
Bernalar Kritis	Reflektif	Mengevaluasi dan mengenali potensi diri
Kreatif	Inovasi	Mengekspresikan potensi dalam karya
Kolaboratif	Gotong royong	Menghargai potensi diri dan orang lain
Komunikatif	Interpersonal	Mengungkapkan potensi diri dengan percaya diri
Berkebinekaan Global	Rasa ingin tahu	Membandingkan potensi diri dan orang lain dengan empati
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menyadari pentingnya mengenal dan mencintai diri sendiri

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

1. PERTEMUAN 1

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: “Tukar Kartu” – siswa menulis satu hal yang mereka sukai dari diri sendiri di secarik kertas, lalu bertukar dan membacakan punya temannya.
- Guru bertanya: “*Siapa yang sudah tahu apa kelebihan dirinya?*”

KEGIATAN INTI (30 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Pemutaran video inspiratif: “*Bakat Itu Tidak Harus Hebat*” (link YouTube atau video lokal).
- Diskusi singkat:
 - Apa yang membuat tokoh dalam video yakin pada dirinya?
 - Apa dampak dari mengenal potensi sendiri?

Mengaplikasi (10 menit)

• LKPD “PETA POTENSIKU”

Siswa mengisi peta potensi yang berisi:

- Aku paling percaya diri saat...
- Teman bilang aku hebat dalam...
- Prestasi kecil yang membuatku bangga...

Merefleksi (10 menit)

- Jurnal 3 Baris:
 - “Potensiku adalah ...”
 - “Aku ingin mengembangkannya dengan ...”
 - “Aku merasa ... saat tahu aku punya kekuatan ini.”

PENUTUP (5 MENIT)

- Sesi afirmasi kelas: “Aku hebat, karena aku unik!”

2. PERTEMUAN 2

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- breaking: “Bintang Kekuatan” – siswa menyebutkan satu potensi teman di kelas.

KEGIATAN INTI (30 MENIT)

a. Simulasi Mini (15 menit)

- Dalam kelompok, siswa membuat simulasi “Panggung Potensiku” — setiap anggota menyebutkan dan memerankan satu kelebihan atau keterampilan yang dimilikinya.

b. Kartu Afirmasi Potensi (10 menit)

- Siswa membuat kartu kecil berisi:
 - “Aku bangga karena bisa...”
 - “Aku akan terus mengembangkan...”
 - Dihias dan dipajang di sudut kelas.

Refleksi Interaktif (5 menit)

- Siswa menulis harapan dan target pribadinya di stiker, lalu menempelkannya di papan “Harapan Masa Depanmu”.

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru menyimpulkan dan memberi motivasi: “*Kenali dirimu, dan dunia akan mengenalmu!*”

F. FORMAT LKPD: PETA POTENSIKU

Nama: _____

Kelas: _____

1. Aku paling percaya diri saat...

2. Teman-temanku bilang aku hebat dalam...

3. Prestasi kecil yang pernah aku raih adalah...

4. Aku ingin mengembangkan potensi ini dengan...

5. Targetku bulan ini:

G. FORMAT JURNAL REFLEKSI PRIBADI

Hari ini aku belajar bahwa...

Potensi terbesarku adalah...

Aku akan menjaga dan mengembangkan potensi itu dengan cara...

H. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Pengakuan awal tentang potensi diri
Formatif	LKPD dan diskusi	Kualitas pengisian dan partisipasi aktif
Sumatif	Jurnal dan Kartu Potensi	Orisinalitas dan kejujuran refleksi

I. KETERPADUAN DENGAN PEMBELAJARAN MENDEPAM (DEEP LEARNING)

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Siswa menyadari potensi dan kekuatannya
Bermakna	Kegiatan terkait langsung dengan pengalaman pribadi
Menggembirakan	Permainan, seni, dan afirmasi diri menciptakan rasa nyaman
Memahami	Belajar dari tokoh inspiratif dan pengalaman pribadi
Mengaplikasi	Menyusun peta potensi dan proyek kelompok
Merefleksi	Jurnal dan target perkembangan diri
Praktik Pedagogis	Refleksi visual dan ekspresi kreatif
Kemitraan Pembelajaran	Kolaborasi antarsiswa dan komunikasi dalam kelompok

Komponen PM	Implementasi Modul
Lingkungan Pembelajaran	Suportif, terbuka, dan penuh apresiasi terhadap keunikan
Pemanfaatan Digital	Video inspiratif, canva/worksheet digital (opsional)

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK



Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

Simulasi “Panggung Potensiku” (Durasi: 15 menit)

Tujuan: Melatih keberanian, kepercayaan diri, dan kemampuan mengidentifikasi serta mengekspresikan potensi diri secara positif.

✓ Langkah Teknis Pelaksanaan:

1. Pembagian Kelompok (2 menit)

- Guru membagi siswa menjadi **kelompok kecil berisi 4–5 orang**.
- Setiap kelompok diberi **1 lembar instruksi** dan **1 alat bantu sederhana** (kertas plano, kostum lucu opsional, atau alat peraga mini seperti mic mainan).

2. Persiapan & Latihan Cepat (5 menit)

- Tiap anggota menuliskan **1 potensi diri** di secarik kertas.

Contoh:

- “Aku pandai menggambar”
- “Aku jago menenangkan teman yang sedih”
- “Aku percaya diri bicara di depan kelas”

- Lalu, mereka diminta **menyiapkan ekspresi sederhana** (1–2 kalimat dan gerakan/peragaan singkat).

Contoh ekspresi:

- “Hai, aku Nisa. Aku bisa menggambar komik. Ini tanganku, teman setiakku!”
- “Aku Riko. Aku bisa bikin teman tertawa lagi setelah bertengkar. Coba deh kamu cerita ke aku!”

3. Panggung Ekspresi Kelompok (6 menit)

- Setiap kelompok **menampilkan giliran mereka** secara bergantian **di dalam kelompoknya sendiri (bukan di depan kelas)**.
- Tiap anggota tampil **maksimal 1 menit**: menyebutkan namanya + potensi + ekspresi kecil (kata atau gerakan).
- Siswa lain dalam kelompok **memberi apresiasi**: satu kata pujian (“Keren!”, “Bagus!”, “Hebat!”)

4. Peneguhan dan Apresiasi Kelas (2 menit)

- Setelah semua selesai, guru minta tiap kelompok memilih **satu anggota yang paling menginspirasi** (bukan “terbaik”) untuk berbagi di depan kelas (optional).
 - Guru beri penguatan: “Semua punya panggungnya masing-masing. Tugas kita adalah berani naik dan menunjukkan versi terbaik dari diri kita!”
-

Alat & Bahan Pendukung (Opsional)

- Kertas warna dan spidol
 - Stiker bintang penghargaan
 - Mic mainan atau properti mini (untuk kesan panggung)
-



Catatan Guru BK

- Kegiatan ini tidak untuk menilai siapa yang paling hebat, tapi **untuk menumbuhkan ekspresi diri dan saling menghargai potensi**.
- Guru harus memastikan **suasana positif, tidak ada ejekan atau perbandingan negatif**.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
- **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
- **Semester** : Ganjil
- **Topik/ Tema** : Menerima Keunikan Diri
- **Subtopik** : "Unik Itu Keren!"
- **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Menyadari bahwa setiap individu memiliki keunikan masing-masing.
2. Mampu menerima dan menghargai keunikan diri sendiri.
3. Menunjukkan sikap positif terhadap perbedaan dan keberagaman.

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menyebutkan minimal 2 hal unik dari dirinya sendiri.
- Menunjukkan penerimaan diri terhadap keunikan yang dimiliki.
- Menghargai keunikan teman sebaya tanpa menghakimi atau membandingkan.

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Mandiri	Regulasi diri	Mengenal dan menerima keunikan diri
Beriman dan Bertakwa	Akhlak pribadi	Syukur atas keunikan sebagai ciptaan Tuhan
Berkebinekaan Global	Empati	Menghargai perbedaan individu
Bernalar Kritis	Reflektif	Menganalisis karakter dan keunikan pribadi
Kreatif	Inovasi	Mengekspresikan keunikan dalam karya positif
Kolaboratif	Gotong royong	Membangun interaksi dengan menghargai keunikan
Komunikatif	Interpersonal	Mampu menyampaikan dan menerima perbedaan
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menerima diri dengan sehat secara emosional

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Cari Teman yang Punya..." (misalnya: hobi unik, warna kulit yang berbeda, kebiasaan unik saat belajar).
- Guru memantik diskusi: "Apa kamu pernah merasa berbeda dari orang lain?"
- Menyampaikan tujuan kegiatan: menghargai keunikan diri dan orang lain.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Menampilkan video pendek: "Celebrate Your Uniqueness" (YouTube) atau cerita inspiratif tokoh yang unik namun sukses.
- Diskusi: Apa keunikan tokoh tersebut? Apa keunikanmu sendiri?

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD "Daun Keunikanku":
 - Siswa menggambar bentuk daun.
 - Menuliskan di dalamnya:
 1. Hal unik dari fisik atau wajahku
 2. Hal unik dari cara berpikirku
 3. Hal unik dari hobiku
 - Dihias dan ditempel pada "Pohon Keunikan Kelas" (di papan kelas)

Merefleksi (15 menit)

- Siswa menuliskan refleksi:

"Hal yang membuatku unik adalah..."

"Awalnya aku merasa... tapi sekarang aku merasa..."

"Aku berjanji untuk tidak membandingkan diriku dengan orang lain karena..."
- Beberapa siswa berbagi refleksi di kelas (sukarela).

PENUTUP (5 MENIT)

- Afirmasi bersama: "Aku unik, aku berharga, dan aku pantas dicintai."
- Guru menyimpulkan bahwa keunikan adalah anugerah, bukan kekurangan.

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Respon terhadap pertanyaan unik diri
Formatif	LKPD dan diskusi	Keaktifan, orisinalitas isi
Sumatif	Refleksi tertulis	Ketulusan dan kesadaran diri

G. SUMBER & MEDIA

- Video inspiratif tentang keunikan (YouTube)
- Kertas warna, spidol, gunting, double tape
- Gambar pohon besar di karton/manila untuk pajangan

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Cerita tokoh dan video	Refleksi, diskusi, visualisasi	Daun keunikan dan refleksi tertulis

I. LEMBAR KERJA SISWA: "DAUN KEUNIKANKU"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Hal unik dari fisik atau penampilan diriku:

2. Hal unik dari cara berpikirku:

3. Hal unik dari hobiku/minatku:

4. Kenapa aku bersyukur dengan keunikan ini?

Guntinglah bentuk daun dan hias secantik mungkin. Tempelkan pada Pohon Keunikan Bersama di kelas!

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

"Hal yang membuatku unik adalah..."

"Awalnya aku merasa... tapi sekarang aku merasa..."

"Aku berjanji untuk tidak membandingkan diriku dengan orang lain karena..."

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Menyadari keunikan diri melalui diskusi dan refleksi
Bermakna	Dihubungkan langsung dengan pengalaman dan identitas pribadi
Menggembirakan	Aktivitas visual, ekspresif, dan suasana kelas yang apresiatif
Memahami	Cerita tokoh dan video tentang keunikan manusia
Mengaplikasi	Membuat daun keunikan dan menempelnya di pohon kelas
Merefleksi	Refleksi pribadi tentang perasaan menerima keunikan
Praktik Pedagogis	Berbasis proyek mini (pohon keunikan) dan ekspresi diri
Kemitraan Pembelajaran	Kolaborasi siswa membentuk ruang aman untuk berekspresi

Komponen PM	Implementasi Modul
Lingkungan Pembelajaran	Inklusif, hangat, dan mendukung penerimaan diri dan orang lain
Pemanfaatan Digital	Pemutaran video pendek inspiratif sebagai pemantik diskusi

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eva Astriana'.

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
- **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.pd
- **Semester** : Ganjil
- **Topik/ Tema** : Resolusi Konflik Diri
- **Subtopik** : "Saat Hati Bingung"
- **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Mampu mengenali konflik batin yang sedang atau pernah dialami.
2. Mampu mengungkapkan perasaan dan pikiran terhadap konflik diri.
3. Mengetahui langkah-langkah penyelesaian konflik batin secara sehat.

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Mengidentifikasi bentuk konflik batin yang umum dialami remaja.
- Mengungkapkan perasaan dan pikiran saat mengalami konflik diri.
- Menyusun solusi sederhana untuk menyelesaikan konflik batin secara sehat.

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Mandiri	Regulasi diri	Mengenali dan mengelola emosi saat bingung
Beriman dan Bertakwa	Akhlak pribadi	Bersabar dan ikhlas dalam menghadapi kebingungan
Bernalar Kritis	Reflektif	Menyadari sumber konflik dan solusinya
Kreatif	Solusi masalah	Menemukan cara damai menyelesaikan konflik diri
Kolaboratif	Gotong royong	Bersedia menerima dukungan teman/guru saat bingung
Komunikatif	Interpersonal	Mengungkapkan isi hati dengan cara sehat
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menjaga stabilitas emosi saat menghadapi tekanan
Berkebinekaan Global	Empati	Menyadari bahwa konflik juga dialami orang lain

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Kartu Pilihan Bingung" – siswa memilih satu dari beberapa kartu yang berisi pernyataan seperti:
 - "Aku bingung memilih teman dekat"

- "Aku bingung saat nilai jelek padahal sudah belajar"
- "Aku bingung saat orang tua marah tapi aku tidak salah"
- Guru menjelaskan bahwa konflik batin adalah hal manusiawi dan bisa diselesaikan.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru membacakan cerita pendek fiktif: *"Dinda dan Pilihan yang Sulit"*
- Diskusi: Apa konflik batin yang dialami Dinda? Apa yang membuat dia bingung?

Mengaplikasi (10 menit)

- LKPD **"Tanya Hati - Catatan Saat Bingung"**
 - Apa yang membuatku bingung?
 - Apa perasaanku saat itu?
 - Siapa yang bisa aku ajak bicara?
 - Solusi apa yang pernah aku coba?
 - Langkah sehat apa yang bisa aku lakukan ke depan?

Simulasi Mini (10 menit)

- Berpasangan, siswa memainkan peran sebagai "Teman Curhat" dan "Pendengar Baik".
- Siswa bergantian menceritakan konflik ringan (boleh fiktif) dan mencoba memberi dukungan.

Merefleksi (10 menit)

- Menulis refleksi pribadi:
 - "Saat aku bingung, aku biasanya..."
 - "Hari ini aku belajar bahwa..."
 - "Mulai sekarang aku akan..."

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru memberi penguatan: "Kebingungan bukan kelemahan. Itu tanda kamu sedang bertumbuh."
- Afirmasi bersama: "Aku bisa mengatasi bingungku dengan cara sehat."

F. ASESMEN

<i>Jenis Asesmen</i>	Teknik	Instrumen
<i>Diagnostik</i>	Kartu pilihan bingung	Respons awal siswa terhadap konflik
<i>Formatif</i>	LKPD dan simulasi	Kedalaman isi dan empati saat berpasangan
<i>Sumatif</i>	Refleksi tertulis	Kesadaran diri dan langkah penyelesaian

G. SUMBER & MEDIA

- Cerita fiktif dan ilustrasi konflik remaja
- LKPD Tanya Hati
- Kartu pernyataan konflik ringan
- Musik lembut (opsional saat refleksi)

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Cerita dan ilustrasi	Diskusi, refleksi, simulasi	LKPD, hasil refleksi, peran curhat

I. LEMBAR KERJA SISWA: "TANYA HATI – CATATAN SAAT BINGUNG"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Hal yang membuatku bingung akhir-akhir ini:

2. Perasaanku saat itu:

3. Orang yang bisa aku ajak bicara:

4. Apa yang sudah aku lakukan untuk mengatasi:

5. Langkah sehat yang ingin aku coba setelah ini:

Gunakan waktu untuk merenung sejenak sebelum menulis. Jawabanmu bisa menjadi panduan ke depan.

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

"Saat aku bingung, aku biasanya..."

"Hari ini aku belajar bahwa..."

"Mulai sekarang aku akan..."

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Menyadari emosi dan konflik batin melalui refleksi
Bermakna	Dihubungkan langsung dengan pengalaman pribadi remaja
Menggembirakan	Aktivitas bermain peran dan menulis diri disajikan dalam suasana hangat
Memahami	Cerita tokoh dan diskusi tentang konflik diri
Mengaplikasi	LKPD dan peran sebagai teman curhat
Merefleksi	Penulisan refleksi tentang konflik dan solusi yang ditemukan
Praktik Pedagogis	Reflektif, simulatif, dan berbasis permasalahan
Kemitraan Pembelajaran	Kolaborasi antarteman dan suasana saling percaya
Lingkungan Pembelajaran	Aman, suportif, dan terbuka untuk menyampaikan perasaan

Pemanfaatan Digital

Cerita audio/video atau template LKPD digital (opsional)

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Eva Astriana".

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

Cerita Fiktif: Dinda dan Pilihan yang Sulit

Dinda duduk termenung di sudut perpustakaan. Sudah dua hari ini ia merasa gelisah. Besok adalah hari pengumuman lomba pidato tingkat sekolah—dan nama Dinda masuk sebagai salah satu perwakilan.

Masalahnya, lomba itu bertepatan dengan hari ulang tahun neneknya di kampung, yang sangat dekat dengannya. Nenek sudah menelpon dan mengatakan, “Ayo pulang ya, Nak. Nenek kangen banget.”

Di sisi lain, guru Bahasa Indonesia dan teman-teman sekelas sudah sangat berharap Dinda tampil. Mereka yakin Dinda bisa menang karena latihan-latihannya sangat bagus.

Dinda bingung. Jika ia tidak ikut lomba, mungkin guru kecewa. Tapi jika ia tidak pulang, ia takut menyakiti perasaan neneknya.

Malam itu, Dinda menangis kecil di kamar. Ia mencoba menulis dua daftar:

- Jika aku ikut lomba...
- Jika aku pulang ke kampung...

Dinda membaca ulang tulisannya. Ia sadar bahwa apapun keputusannya, akan ada perasaan tidak enak. Tapi ia juga belajar bahwa tidak ada keputusan yang sempurna.

Akhirnya, Dinda memutuskan untuk bicara jujur kepada guru dan keluarga. Ia berkata, “Aku ingin ikut lomba, karena itu juga impian dan perjuanganku. Tapi setelah itu, aku akan langsung pulang ke kampung.”

Guru dan neneknya menerima keputusan itu dengan senang hati. Dinda pun belajar satu hal penting hari itu:

“Kadang hati bingung karena semua pilihan punya arti. Tapi bukan berarti kita tak bisa membuat keputusan dengan bijak.”

🗨️ **Pertanyaan Pemantik Diskusi:**

1. Apa yang membuat Dinda bingung?
2. Apa konflik batin yang ia alami?
3. Bagaimana Dinda menyelesaikan kebingungannya?
4. Pernahkah kamu mengalami hal seperti Dinda?

🗨️ **Simulasi Mini: Teman Curhat dan Pendengar Baik (10 menit)**

Tujuan Kegiatan:

- Melatih keberanian siswa untuk mengungkapkan perasaan atau konflik diri.
- Mengembangkan kemampuan empati dan mendengarkan secara aktif.

✓ **Langkah Teknis Pelaksanaan**

1. Pembagian Peran (1 menit)

- Guru membagi siswa menjadi **pasangan (2 orang)**.
- Minta mereka **menentukan peran**: siapa yang menjadi **“Teman Curhat”** dan siapa yang menjadi **“Pendengar Baik”** (bisa bergantian setelah 5 menit).

2. Instruksi Peran (1 menit)

- **Teman Curhat:**
Ceritakan salah satu konflik batin ringan yang kamu alami (boleh fiktif atau nyata).
Contoh:
 - Bingung memilih ikut ekskul mana
 - Bingung membagi waktu antara belajar dan bermain
 - Bingung saat bertengkar dengan teman
- **Pendengar Baik:**
Dengarkan tanpa menyela. Tunjukkan empati lewat tatapan, anggukan, atau kata-kata seperti:
 - “Aku bisa mengerti perasaanmu”
 - “Wajar kok kamu merasa begitu”
 - “Menurutku kamu sudah hebat mau cerita”

3. Simulasi Sesi 1 (3 menit)

- “Teman Curhat” menceritakan masalahnya.
- “Pendengar Baik” memberi respon positif dan dukungan, tanpa menghakimi atau menyalahkan.

4. Tukar Peran – Sesi 2 (3 menit)

- Peran dibalik. Sekarang “Pendengar Baik” menjadi “Teman Curhat” dan sebaliknya.
- Ulangi langkah seperti sesi sebelumnya.

5. Refleksi Cepat (2 menit)

- Guru memandu diskusi singkat:
 - “Apa yang kamu rasakan saat menjadi Teman Curhat?”
 - “Apa rasanya menjadi Pendengar Baik?”
 - “Apa yang membuatmu merasa nyaman saat curhat?”
 - “Apa yang bisa kamu lakukan ketika temanmu sedang bingung?”

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
- **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
- **Semester** : Ganjil
- **Topik/ Tema** : Etika Berteman dan Komunikasi Positif
- **Judul Materi** : "Teman yang Asyik dan Sopan"
- **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Mengetahui pentingnya etika dalam pertemanan.
2. Mampu membedakan sikap dan ucapan yang sopan dan tidak sopan.
3. Menunjukkan sikap positif dan komunikasi yang baik dalam pertemanan.
- 4.

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menjelaskan 2 contoh etika berteman yang baik.
- Menunjukkan komunikasi yang sopan saat berinteraksi dengan teman.
- Menyusun strategi membina hubungan sosial yang sehat dan saling menghargai.
-

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Mandiri	Regulasi diri	Mengendalikan diri saat berinteraksi
Beriman dan Bertakwa	Akhlak pribadi	Bertutur kata baik dan sopan kepada sesama
Berkebinekaan Global	Empati	Menghargai teman yang berbeda latar belakang
Komunikatif	Interpersonal	Menjalin komunikasi yang positif dan sopan
Gotong Royong	Kolaborasi	Bekerja sama dan saling menghormati dalam kelompok
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menjaga hubungan pertemanan yang sehat

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Bisik Sopan" – siswa membisikkan satu kalimat positif/sopan ke teman sebelahnya.
- Guru bertanya: "Apa yang kamu rasakan saat mendengar kata-kata sopan dari teman?"

- Menyampaikan tujuan kegiatan: pentingnya berteman dengan etika dan komunikasi yang sehat.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Menampilkan dua cuplikan video/peran singkat:
 - Video 1: Teman yang suka memotong pembicaraan dan mengejek
 - Video 2: Teman yang mendengarkan dan memberi semangat
- Diskusi: Mana yang lebih nyaman? Kenapa?

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD “Teman yang Asyik dan Sopan”:
 - Tulis 3 kalimat yang menunjukkan sopan santun dalam berteman
 - Tuliskan 3 perilaku teman yang bikin nyaman
 - Buat satu komik mini 3 kotak: "Aku dan Teman yang Baik"

Simulasi Singkat (10 menit)

- Berpasangan, siswa mempraktikkan percakapan sederhana:
 - Skenario 1: Menghibur teman yang sedih
 - Skenario 2: Menolak ajakan teman dengan sopan
 - Skenario 3: Menyampaikan kritik tanpa menyakiti hati

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis refleksi:
 - “Teman yang asyik menurutku adalah...”
 - “Aku ingin menjadi teman yang...”
 - “Hal yang akan aku ubah dalam cara berteman adalah...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru mengajak siswa mengulang afirmasi: “Aku bisa jadi teman yang baik dan sopan!”
- Menyimpulkan nilai utama: menghargai, mendengar, berbicara dengan hormat.

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Respon siswa terhadap pengalaman berteman
Formatif	LKPD dan simulasi	Kalimat sopan, isi komik, sikap saat bermain peran
Sumatif	Refleksi tertulis	Kejujuran dan rencana perubahan sikap

G. SUMBER & MEDIA

- Video pendek atau peran guru (sopan vs tidak sopan)
- LKPD dan kertas gambar komik mini
- Spidol warna, kertas A4, timer bermain peran

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Visual, cerita, dialog	Diskusi, simulasi, gambar	Komik mini, kalimat sopan, refleksi

I. LEMBAR KERJA SISWA: "TEMAN YANG ASYIK DAN SOPAN"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Tulis 3 kalimat sopan yang bisa kamu ucapkan ke temanmu:

- _____
- _____
- _____

2. Sebutkan 3 sikap teman yang membuatmu nyaman berteman:

- _____
- _____
- _____

3. Gambar komik mini (3 kotak): "Aku dan Teman yang Baik"



Gambarlah situasi pertemanan yang positif dan sopan.

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

"Teman yang asyik menurutku adalah..."

"Aku ingin menjadi teman yang..."

"Hal yang akan aku ubah dalam cara berteman adalah..."

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Sadar bagaimana perkataan dan sikap memengaruhi pertemanan
Bermakna	Kegiatan dikaitkan langsung dengan pengalaman sosial sehari-hari
Menggembirakan	Ice breaking, komik mini, dan bermain peran
Memahami	Video dan diskusi sopan vs tidak sopan
Mengaplikasi	Menyusun kalimat, membuat komik, simulasi dialog
Merefleksi	Refleksi tertulis dan rencana perbaikan diri
Praktik Pedagogis	Bermain peran dan ekspresi visual
Kemitraan Pembelajaran	Kolaborasi antar siswa dan penghargaan satu sama lain
Lingkungan Pembelajaran	Kelas ramah, terbuka, dan saling menghargai
Pemanfaatan Digital	Video pendek atau audio pemantik (opsional)

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eva Astriana'.

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

MATERI BAHASAN: TEMAN YANG ASYIK DAN SOPAN

A. Mengapa Berteman Itu Penting?

Setiap orang butuh teman. Teman bisa menjadi:

- Tempat berbagi cerita
- Pendamping saat sedih maupun bahagia
- Orang yang membantu kita berkembang

Tapi, tidak semua hubungan pertemanan itu sehat. Kadang ada teman yang menyakiti dengan kata-kata, meremehkan, atau tidak menghargai. Karena itu, **etika dalam berteman dan komunikasi yang baik** sangat penting.

B. Ciri Teman yang Asyik dan Sopan

✓ Teman yang Asyik:

- Membuat kita nyaman tanpa merasa tertekan
- Mau mendengarkan dan tidak memotong pembicaraan
- Bisa diajak kerja sama dan bermain dengan adil

✓ Teman yang Sopan:

- Bertutur kata baik dan tidak menyakitkan
- Menyampaikan pendapat dengan tenang dan hormat
- Tidak menghina, menyindir, atau membentak

C. Perilaku yang Mengganggu dalam Pertemanan

- ⊗ Suka mengejek atau membandingkan
- ⊗ Tidak mau mendengar dan selalu memotong pembicaraan
- ⊗ Mengajak hal negatif atau memaksa pendapat sendiri
- ⊗ Mempermalukan di depan umum

D. Komunikasi Positif dalam Berteman

Komunikasi yang baik adalah kunci hubungan pertemanan yang sehat.

🗨️ Contoh kalimat sopan dalam berteman:

- “Boleh aku bicara sekarang?”
- “Maaf kalau aku salah ngomong ya.”
- “Aku senang bisa kerja kelompok sama kamu.”

♀️ Sikap dalam komunikasi positif:

- Mendengarkan aktif (mengangguk, melihat lawan bicara, tidak main HP)
- Menggunakan nada suara lembut
- Memberi respon yang menunjukkan perhatian

F. Kesimpulan Nilai Utama

Menjadi teman yang baik bukan soal menjadi populer, tapi tentang **menjadi orang yang bisa dipercaya, nyaman diajak bicara, dan menghargai orang lain.**

✦✦ Afirmasi Kelas:

“*Aku bisa jadi teman yang baik dan sopan!*”
“*Aku mau mendengarkan, menghargai, dan menjaga ucapan.*”

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
- **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
- **Semester** : Ganjil
- **Topik/ Tema** : Pencegahan perundungan
- **Judul Materi** : "Lawan Bullying dengan Empati"
- **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Menyadari bentuk-bentuk perilaku perundungan yang sering terjadi di sekolah.
2. Menunjukkan sikap empati terhadap korban bullying.
3. Mampu menyusun langkah-langkah pencegahan dan penolakan terhadap bullying.

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menjelaskan 3 bentuk perundungan yang sering terjadi.
- Menunjukkan empati terhadap teman yang pernah menjadi korban bullying.
- Menyusun strategi pencegahan bullying di lingkungan sekolah.

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Beriman dan Bertakwa	Akhlak pribadi	Menjaga sikap hormat dan tidak menyakiti
Berkebinekaan Global	Empati	Menyadari dan memahami perasaan orang lain
Mandiri	Regulasi diri	Mengendalikan emosi saat menghadapi provokasi
Komunikatif	Interpersonal	Menolak bullying dengan komunikasi asertif
Gotong Royong	Kolaborasi	Melindungi dan mendukung teman yang dilecehkan
Bernalar Kritis	Reflektif	Mengenali dan mengevaluasi sikap bullying
Kreatif	Solusi masalah	Menyusun aksi nyata pencegahan bullying
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menjaga ketenangan saat menghadapi konflik sosial

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Kata Empati" – siswa diminta menyebutkan satu kata yang mereka pikirkan ketika mendengar kata 'empati'.
- Guru memantik tanya jawab: "Apa kamu pernah melihat atau mengalami perundungan? Apa yang kamu rasakan?"

- Menyampaikan tujuan kegiatan: mengenali bullying dan membangun empati untuk mencegahnya.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru menampilkan video pendek atau membacakan narasi berjudul: “Bayu yang Selalu Diejek”
- Diskusi kelas: Bentuk perundungan yang terjadi? Perasaan Bayu? Peran teman-temannya?

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD “Jejak Empati”:
 1. Apa bentuk bullying yang pernah kamu lihat di sekolah?
 2. Bagaimana perasaan korban menurutmu?
 3. Apa yang bisa kamu lakukan sebagai teman?
 4. Tulis satu kalimat dukungan yang bisa kamu katakan kepada korban bullying.
 5. Buat poster mini (A5) dengan slogan: "Stop Bullying, Start Caring!"

Simulasi Mini (10 menit)

- Dalam kelompok 3 orang:
 - Skenario: Ada siswa yang dijadikan bahan ejekan karena cara bicara/penampilan
 - Satu berperan sebagai pelaku, satu korban, satu penolong
 - Lanjutkan dengan membahas: bagaimana seharusnya teman bereaksi?

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis refleksi:
 - “Saya ingin menghentikan bullying karena...”
 - “Mulai sekarang, saya akan...”
 - “Saya percaya semua teman berhak untuk...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru memandu afirmasi kelas: “Aku tidak akan diam saat melihat bullying. Aku akan peduli dan membantu.”
- Menyimpulkan nilai empati dan aksi nyata pencegahan bullying.

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Cerita pengalaman siswa tentang bullying
Formatif	LKPD dan simulasi	Isi lembar empati dan partisipasi dalam simulasi
Sumatif	Poster dan refleksi	Kreativitas dan kesadaran sikap antiperundungan

G. SUMBER & MEDIA

- Video/narasi bullying remaja
- LKPD Jejak Empati dan alat gambar
- Kartu skenario simulasi
- Musik refleksi dan kata-kata afirmasi

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk

Video, cerita, ilustrasi	Diskusi, simulasi, poster	Poster mini, slogan, refleksi
--------------------------	---------------------------	-------------------------------

I. LEMBAR KERJA SISWA: "JEJAK EMPATI"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Bentuk bullying yang pernah aku lihat:

2. Perasaan korban menurutku:

3. Yang bisa aku lakukan sebagai teman:

4. Kalimat dukungan yang bisa aku sampaikan:

5. (Gambar) Buat poster mini bertuliskan slogan:

"Stop Bullying, Start Caring!"

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

"Saya ingin menghentikan bullying karena..."

"Mulai sekarang, saya akan..."

"Saya percaya semua teman berhak untuk..."

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Menyadari perasaan korban bullying dan reaksi terhadapnya
Bermakna	Materi terhubung dengan pengalaman nyata siswa di sekolah
Menggembirakan	Aktivitas visual (poster), reflektif, dan simulatif
Memahami	Video dan narasi korban bullying
Mengaplikasi	LKPD empati dan simulasi reaksi teman
Merefleksi	Penulisan refleksi tentang peran diri dalam mencegah bullying

Praktik Pedagogis	Simulasi sosial dan ekspresi empati
Kemitraan Pembelajaran	Kolaborasi antarsiswa dalam kelompok kecil dan diskusi
Lingkungan Pembelajaran	Aman, suportif, dan anti diskriminatif
Pemanfaatan Digital	Pemutaran video dan visual poster digital opsional

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eva Astriana'.

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
- **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
- **Semester** : Ganjil
- **Topik/ Tema** : Manajemen Waktu Belajar
- **Subtopik** : "Waktuku, Tanggung Jawabku"
- **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Menyadari pentingnya mengelola waktu belajar secara efektif.
2. Mampu mengenali penyebab kurangnya manajemen waktu.
3. Mampu menyusun jadwal belajar sederhana dan realistis.

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menjelaskan 2 dampak dari manajemen waktu yang buruk.
- Menyebutkan 3 cara mengatur waktu belajar yang sehat.
- Menyusun jadwal kegiatan harian secara proporsional.

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Mandiri	Regulasi diri	Mengelola waktu dan tanggung jawab belajar
Bernalar Kritis	Reflektif	Mengevaluasi cara penggunaan waktu
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menjaga keseimbangan antara belajar, istirahat, dan hiburan
Kreatif	Solusi masalah	Membuat strategi belajar yang efektif
Gotong Royong	Kolaborasi	Belajar mengatur waktu dalam kerja kelompok
Komunikatif	Interpersonal	Berkomunikasi tentang batas waktu dan tanggung jawab

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Waktu Favoritku" – siswa menyebutkan jam favorit dalam sehari dan alasannya.
- Guru bertanya: "Pernah nggak, tugas belum selesai karena keasyikan main HP?"
- Menyampaikan tujuan: belajar mengatur waktu sebagai bentuk tanggung jawab.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru membacakan cerita pendek: "*Dio Si Penunda Tugas*"
- Diskusi: Apa dampak dari kebiasaan Dio? Apa yang bisa Dio ubah?

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD “Waktuku, Tanggung Jawabku”:
 1. Apa saja kegiatanmu dari bangun sampai tidur?
 2. Mana yang paling banyak menyita waktumu?
 3. Kegiatan apa yang ingin kamu kurangi dan tambahkan?
 4. Buat Jadwal Harian Ideal (tabel pagi-siang-malam)

Simulasi Mini (10 menit)

- Dalam kelompok kecil, siswa menyusun jadwal mingguan kelompok dan mendiskusikan waktu belajar bersama.
- Presentasi singkat kelompok: tips mengatur waktu versi mereka.

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis refleksi:
 - “Selama ini aku sering membuang waktu karena...”
 - “Mulai hari ini, aku akan...”
 - “Waktu adalah...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru memberi motivasi: “Waktu tak bisa diulang. Tapi kita bisa menggunakannya dengan lebih bijak.”
- Afirmasi kelas: “Waktuku adalah tanggung jawabku!”

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Cerita dan kebiasaan penggunaan waktu siswa
Formatif	LKPD dan simulasi	Jadwal harian, partisipasi diskusi kelompok
Sumatif	Refleksi tertulis	Rencana perubahan diri dalam mengatur waktu

G. SUMBER & MEDIA

- Cerita motivasi dan ilustrasi jadwal
- LKPD dan kertas tabel jadwal belajar
- Timer kelas, spidol warna

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Cerita, tabel visual	Diskusi, refleksi, simulasi	Jadwal harian, presentasi, refleksi

I. LEMBAR KERJA SISWA: "WAKTUKU, TANGGUNG JAWABKU"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Sebutkan 3 kegiatan utama kamu dari bangun sampai tidur:
 - _____
 - _____
 - _____
2. Kegiatan apa yang ingin kamu kurangi? Mengapa? _____
3. Kegiatan apa yang ingin kamu tambahkan? _____

4. Buat jadwal harianmu: (boleh digambar atau ditulis)

Pagi: _____

Siang: _____

Malam: _____

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

“Selama ini aku sering membuang waktu karena...”

“Mulai hari ini, aku akan...”

“Waktu adalah...”

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Menyadari pola penggunaan waktu harian
Bermakna	Terhubung langsung dengan kebiasaan nyata siswa
Menggembirakan	Aktivitas menyusun jadwal, diskusi kreatif, dan refleksi ringan
Memahami	Cerita tokoh penunda waktu dan akibatnya
Mengaplikasi	Menyusun jadwal pribadi dan kelompok kecil
Merefleksi	Refleksi terhadap kesalahan waktu dan langkah perubahan
Praktik Pedagogis	Berbasis proyek mini (jadwal & tips kelompok)
Kemitraan Pembelajaran	Kolaborasi diskusi dan jadwal kelompok
Lingkungan Pembelajaran	Mendukung, terbuka, dan sadar waktu
Pemanfaatan Digital	(Opsional) penggunaan template jadwal digital atau timer online

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
 - **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd.
 - **Semester** : Ganjil
 - **Topik/ Tema** : Gaya Belajar dan Strategi Efektif
 - **Subtopik** : "Belajar Ala Gue"
 - **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)
-

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Mengenal berbagai gaya belajar (visual, auditori, kinestetik).
 2. Menemukan gaya belajar dominan dalam diri masing-masing.
 3. Menyusun strategi belajar yang sesuai dengan gaya belajarnya.
-

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menjelaskan 3 tipe gaya belajar dan karakteristiknya.
 - Mengidentifikasi gaya belajar diri sendiri.
 - Menyusun 2 strategi belajar yang sesuai dengan gaya belajarnya.
-

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Mandiri	Regulasi diri	Menemukan cara belajar efektif bagi diri sendiri
Bernalar Kritis	Reflektif	Mengevaluasi strategi belajar yang digunakan
Kreatif	Inovasi	Mencoba strategi belajar yang sesuai gaya belajar pribadi
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menyesuaikan pola belajar dengan kenyamanan pribadi

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: “Gaya Belajar Ala Artis” – siswa menebak gaya belajar tokoh terkenal (misal: “Raisa suka belajar dengan lagu”, “Cristiano Ronaldo belajar lewat gerak”).
- Guru bertanya: “Kamu lebih mudah paham kalau belajar lewat apa?”
- Menyampaikan tujuan kegiatan: mengenali gaya belajar untuk hasil belajar yang lebih baik.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru menjelaskan 3 tipe gaya belajar:
 - **Visual:** suka melihat gambar, warna, grafik
 - **Auditori:** mudah mengingat saat mendengar
 - **Kinestetik:** suka belajar sambil bergerak/praktik
- Siswa mengikuti kuis singkat “Tes Gaya Belajarku”

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD “Belajar Ala Gue”:
 1. Gaya belajarku adalah...
 2. Tanda-tanda yang menunjukkan itu:
 - _____
 3. Strategi belajar yang cocok buatku:
 - Strategi #1: _____
 - Strategi #2: _____
 4. Aktivitas belajar yang ingin kucoba minggu ini:

Kegiatan Kreatif (10 menit)

- Siswa membuat poster mini atau catatan visual (dengan spidol/warna) berisi: “Belajar Ala Gue” – isi dengan gaya belajar dan strategi unik mereka.
- Hasil ditempel di papan “Pojok Gaya Belajar” kelas.

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis refleksi:

“Aku sekarang tahu bahwa aku paling cocok belajar dengan...”

“Sebelumnya aku sering... tapi sekarang aku akan...”

“Aku bangga dengan caraku belajar karena...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru memberi penguatan: “Gaya belajar itu unik. Tidak ada yang salah atau lebih baik. Yang penting cocok untukmu.”
 - Afirmasi kelas: “Belajar Ala Gue, Hasilnya untuk Masa Depan!”
-

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Pengalaman belajar siswa dan preferensinya
Formatif	LKPD dan poster	Identifikasi gaya belajar dan strategi yang disusun
Sumatif	Refleksi tertulis	Kesadaran akan gaya belajar dan rencana perubahan

G. SUMBER & MEDIA

- Tes Gaya Belajar (kuis sederhana)
- LKPD Belajar Ala Gue dan alat gambar
- Kartu warna, papan pajang, audio instrumen (opsional)

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Gaya belajar visual-auditori-kinestetik	Kuis, diskusi, kreativitas	Poster mini, catatan strategi, refleksi

I. LEMBAR KERJA SISWA: "BELAJAR ALA GUE"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Gaya belajarku yang dominan:

2. Aku tahu ini karena:

3. Strategi belajar yang ingin aku coba:

- _____
- _____

4. Tantangan belajar yang sering aku alami:

5. Harapanku setelah tahu gaya belajarku:

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

“Aku sekarang tahu bahwa aku paling cocok belajar dengan...”

“Sebelumnya aku sering... tapi sekarang aku akan...”

“Aku bangga dengan caraku belajar karena...”

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Menyadari kekuatan belajar berdasarkan preferensi pribadi
Bermakna	Terkait langsung dengan cara siswa memahami pelajaran

Menggembirakan	Aktivitas kuis, poster, dan ekspresi kreatif
Memahami	Penjelasan gaya belajar dan cirinya
Mengaplikasi	Menyusun strategi belajar pribadi dan mencoba strategi baru
Merefleksi	Refleksi terhadap perubahan pola belajar
Praktik Pedagogis	Kuis, diskusi, dan visualisasi
Kemitraan Pembelajaran	Siswa saling mengenal cara belajar masing-masing
Lingkungan Pembelajaran	Mendukung eksplorasi dan menghargai perbedaan
Pemanfaatan Digital	Opsional: kuis online gaya belajar dan template visual

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

Lampiran Materi :

MATERI BIMBINGAN KONSELING: BELAJAR ALA GUE

A. Pendahuluan

Setiap orang itu unik, termasuk dalam cara belajar. Ada yang belajar paling nyaman dengan melihat gambar, ada yang suka mendengar penjelasan, dan ada juga yang tidak betah belajar kalau tidak bergerak langsung. Namun, di sekolah sering kali kita hanya belajar dengan satu cara: mendengarkan guru. Padahal, dengan mengenali **gaya belajar**, kita bisa belajar lebih efektif, tidak gampang bosan, dan lebih percaya diri.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan tiga tipe gaya belajar.
2. Mengidentifikasi gaya belajar dominan yang dimiliki.
3. Menyusun strategi belajar yang sesuai dengan gaya belajarnya.

C. Tiga Tipe Gaya Belajar

1. Visual (Penglihatan)

Ciri-ciri:

- Suka membaca, melihat gambar, grafik, diagram
- Lebih suka belajar lewat buku atau video animasi
- Mudah lupa kalau hanya mendengar

Contoh strategi belajar:

- Membuat mind map
- Menggunakan warna-warni pada catatan
- Menonton video pembelajaran

2. Auditori (Pendengaran)

Ciri-ciri:

- Mudah paham saat mendengar orang menjelaskan
- Suka berdiskusi dan mendengarkan penjelasan teman/guru
- Tidak suka tempat belajar yang ramai

Contoh strategi belajar:

- Mendengarkan audio belajar atau podcast
- Belajar sambil membaca keras-keras
- Diskusi kelompok atau menjelaskan ke orang lain

3. Kinestetik (Gerakan)

Ciri-ciri:

- Tidak bisa diam terlalu lama
- Suka menyentuh, merakit, menulis ulang, atau bergerak
- Mudah bosan jika hanya membaca atau mendengarkan

Contoh strategi belajar:

- Praktik langsung atau simulasi
- Belajar sambil membuat proyek (poster, model, eksperimen)
- Menyusun kartu belajar dan menghafal sambil berjalan

D. Tes Gaya Belajarku (Mini Kuis)

Guru membacakan 10–12 pernyataan. Siswa menjawab “YA” atau “TIDAK” untuk setiap pernyataan. Contoh pernyataan:

- “Aku suka belajar sambil menggambar atau melihat gambar” ✓ → Visual
- “Aku suka mendengarkan orang lain menjelaskan” ✓ → Auditori
- “Aku tidak bisa diam saat belajar” ✓ → Kinestetik

Setelah menjawab, siswa menghitung jumlah YA di setiap kategori. Skor tertinggi menunjukkan gaya belajar dominan.

E. Mengapa Gaya Belajar Itu Penting?

Karena:

- Membantu kita belajar lebih cepat dan mudah
- Menghindari stres atau kebosanan saat belajar
- Membuat belajar jadi kegiatan yang menyenangkan
- Membantu kita mencapai hasil maksimal sesuai potensi diri

F. Strategi Belajar Berdasarkan Gaya

Gaya Belajar	Strategi Efektif
Visual	Buat rangkuman bergambar, catatan warna, video
Auditori	Rekam suara, diskusi, baca keras-keras
Kinestetik	Simulasi, eksperimen, belajar sambil gerak

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
 - **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
 - **Semester** : Ganjil
 - **Topik/ Tema** : Mengetahui minat dan Bakat
 - **Subtopik** : "Aku Suka Apa, Bisa Jadi Apa?"
 - **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)
-

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Mengetahui minat dan bakat yang dimiliki.
 2. Menyadari hubungan antara minat dan pilihan karier di masa depan.
 3. Mengembangkan rencana awal untuk mengasah potensi diri.
-

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menyebutkan minimal 2 minat dan bakat yang dimiliki.
 - Mengaitkan minat dan bakat dengan profesi atau bidang studi tertentu.
 - Menyusun langkah awal mengembangkan potensi diri.
-

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Mandiri	Regulasi diri	Mengetahui dan mengembangkan potensi diri
Beriman dan Bertakwa	Syukur	Bersyukur atas kemampuan yang dimiliki
Bernalar Kritis	Reflektif	Mengevaluasi kekuatan dan minat diri sendiri
Kreatif	Inovasi	Mengembangkan bakat menjadi sesuatu yang berguna
Komunikatif	Interpersonal	Mengungkapkan minat dan cita-cita dengan percaya diri
Gotong Royong	Kolaborasi	Saling mengetahui kekuatan diri dalam kelompok

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Kalau aku bisa jadi apa saja..." – siswa menyebutkan profesi impian secara acak.

- Guru memantik diskusi: “Pernah tidak kamu merasa bingung apa yang kamu sukai atau kamu bisa?”
- Menyampaikan tujuan pembelajaran: mengenal minat dan bakat sebagai bekal merancang masa depan.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru menjelaskan pengertian **minat** (sesuatu yang disukai) dan **bakat** (kemampuan alami).
- Guru memberikan contoh hubungan minat–bakat–profesi:
 - Suka menggambar + detail = desainer

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD “**Aku Suka Apa, Bisa Jadi Apa?**”:
 1. Hal yang paling aku sukai:
 2. Aku merasa paling bisa saat...
 3. Teman/keluarga bilang aku hebat dalam...
 4. Pekerjaan apa yang sesuai dengan hal-hal di atas?
 5. Apa langkah kecil yang bisa kulakukan dari sekarang?

Kegiatan Kreatif (10 menit)

- Siswa membuat “**Peta Potensiku**” dalam bentuk diagram:
 - Di tengah: namanya
 - Cabang: minat, bakat, ide profesi, langkah awal
 - Hias dengan warna dan ikon

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis refleksi:
 - “Aku paling sukai...”
 - “Aku merasa bisa ketika...”
 - “Sekarang aku tahu, aku bisa menjadi...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru memberi penguatan: “Setiap orang punya potensi. Menemukannya adalah langkah awal menuju masa depan.”
- Afirmasi kelas: “Aku tahu potensiku, dan aku akan mengembangkannya!”

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Cerita minat dan kebingungan siswa tentang masa depan
Formatif	LKPD dan Peta Potensi	Kesesuaian isi dan partisipasi
Sumatif	Refleksi tertulis	Kesadaran dan kepercayaan diri dalam potensi diri

G. SUMBER & MEDIA

- Cerita tokoh inspiratif
- LKPD “Aku Suka Apa, Bisa Jadi Apa?”
- Kertas warna, alat gambar, papan potensi

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Minat dan bakat	Diskusi, eksplorasi, refleksi	LKPD, Peta Potensi, Refleksi

I. LEMBAR KERJA SISWA: "AKU SUKA APA, BISA JADI APA?"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Hal yang paling aku sukai:

2. Aku merasa paling bisa saat:

3. Orang lain bilang aku hebat dalam:

4. Profesi yang cocok untukku:

5. Langkah awal yang ingin kulakukan:

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

“Aku paling suka...”

“Aku merasa bisa ketika...”

“Sekarang aku tahu, aku bisa menjadi...”

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Siswa menyadari minat dan bakat yang dimiliki
Bermakna	Kegiatan dikaitkan langsung dengan potensi dan masa depan siswa
Menggembirakan	Aktivitas kreatif dan afirmasi positif
Memahami	Penjelasan hubungan minat–bakat–profesi
Mengaplikasi	Menyusun peta potensi dan langkah awal pengembangan diri
Merefleksi	Refleksi pribadi tentang potensi dan arah masa depan

Praktik Pedagogis	LKPD, diskusi, visualisasi
Kemitraan Pembelajaran	Kerja kelompok dan saling memberi dukungan
Lingkungan Pembelajaran	Aman, menghargai keberagaman minat dan kemampuan siswa
Pemanfaatan Digital	(Opsional) Tes minat online atau eksplorasi video profesi

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Eva Astriana'.

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

Lampiran Materi :

Aku Suka Apa, Bisa Jadi Apa?

Topik: Mengenal Minat dan Bakat

A. Apa Sih Minat dan Bakat Itu?

Minat itu apa?

Minat adalah **hal yang kamu suka lakukan**. Kalau kamu **senang** melakukan sesuatu dan **tidak cepat bosan**, itu tandanya kamu punya **minat** di sana.

Contoh:

- Suka menggambar komik
- Suka main bola
- Suka bantu teman mengerjakan tugas
- Suka bicara di depan kelas

Bakat itu apa?

Bakat adalah **kemampuan yang kamu miliki secara alami**. Kalau kamu bisa melakukan sesuatu **lebih cepat atau lebih mudah dari orang lain**, mungkin itu bakatmu!

Contoh:

- Mudah menghafal
- Suaranya merdu
- Tulisannya rapi dan enak dibaca
- Pandai menghitung cepat

B. Kenapa Kita Perlu Tahu Minat dan Bakat?

Karena...

- Bisa membantu kamu memilih kegiatan, jurusan, atau cita-cita.
- Bikin belajar dan berkembang jadi lebih menyenangkan.
- Kamu jadi tahu **apa yang harus kamu kembangkan** dari sekarang.

Kalau kamu tahu apa yang kamu suka dan bisa, kamu bisa menjawab pertanyaan:

“Nanti aku bisa jadi apa, ya?”

C. Contoh Hubungan Minat – Bakat – Cita-cita

Aku suka...	Aku bisa...	Aku bisa jadi...
Menggambar	Menggambar detail	Desainer, arsitek
Ngomong di depan	Percaya diri saat presentasi	Guru, pembawa acara
Main bola	Bergerak cepat dan fokus	Atlet, pelatih olahraga
Bantu teman belajar	Sabar dan jelas jelaskan	Guru, tutor, psikolog
Menulis cerita	Imajinasi dan menulis bagus	Penulis, jurnalis, kreator

E. Kegiatan Seru: Peta Potensiku

Buat **Peta Potensimu** di kertas warna:

- Tengah: Tulis **namamu besar-besar**
- Cabang:

- **Minatku** (apa yang kusuka)
- **Bakatku** (apa yang kubisa)
- **Cita-citaku**
- **Langkah kecilku** (apa yang bisa mulai kulakukan)

✦✦ Tambahkan warna, ikon, atau gambar hobi/cita-cita!

F. Refleksi Diri

“Aku paling suka...”

“Aku merasa bisa ketika...”

“Sekarang aku tahu, aku bisa menjadi...”

G. Pesan Guru BK

“Semua orang punya potensi. Tidak ada yang tidak berbakat.

Yang penting kamu MAU KENAL DIRI dan BERANI MELANGKAH.”

Afirmasi Kelas (Katakan Bersama):

“Aku tahu apa yang kusuka. Aku tahu apa yang kubisa. Aku bisa jadi versi terbaik diriku!”

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
- **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
- **Semester** : Ganjil
- **Topik/ Tema** : Merancang Cita-Cita dan Rencana Diri
- **Judul Materi** : "Surat untuk Masa Depan"
- **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Menyadari pentingnya memiliki cita-cita dan rencana hidup.
2. Menentukan cita-cita dan target jangka pendek yang ingin dicapai.
3. Menyusun rencana pribadi dalam bentuk surat motivasi kepada diri sendiri di masa depan.

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menyebutkan cita-cita atau tujuan hidupnya.
- Menguraikan langkah awal untuk mewujudkan cita-cita tersebut.
- Menyusun surat motivasi yang berisi harapan dan rencana masa depan.

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Mandiri	Regulasi diri	Menentukan arah dan tujuan pribadi
Bernalar Kritis	Reflektif	Menyusun rencana dan mengevaluasi potensi diri
Kreatif	Imajinasi	Membayangkan masa depan dan merancangnya
Beriman dan Bertakwa	Syukur	Mensyukuri potensi dan kesempatan belajar
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menetapkan impian yang sehat secara psikologis

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Kalau 10 tahun lagi kamu jadi apa?" – siswa menyebutkan impian masa depan secara spontan.
- Guru mengaitkan pertanyaan dengan pentingnya merancang masa depan sejak sekarang.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru menjelaskan pentingnya cita-cita sebagai arah hidup.
- Menjelaskan bahwa rencana hidup tidak harus langsung besar, tapi dimulai dari langkah kecil.

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD "Surat untuk Masa Depan":

1. Namaku dan cita-citaku:
2. Kenapa aku ingin menjadi itu?
3. Hal baik yang aku miliki sekarang:
4. Hal yang perlu aku perbaiki:
5. Targetku dalam 1 tahun ke depan:
6. Pesan untuk diriku sendiri di masa depan:

Kegiatan Kreatif (10 menit)

- Siswa menulis surat pribadi berjudul: "Untuk Aku 10 Tahun Lagi..."
 - Di dalam surat: tuliskan cita-cita, pesan semangat, dan harapan.
 - Dapat dihias dan dikumpulkan dalam amplop, lalu disimpan oleh guru BK untuk dibuka saat kelas IX atau akhir tahun.

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis:
 - “Dulu aku belum tahu cita-citaku, tapi sekarang...”
 - “Aku sadar bahwa untuk masa depan, aku harus...”
 - “Aku bangga karena hari ini aku...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru memberi pesan: “Masa depan tidak ditunggu, tapi disiapkan.”
- Afirmasi kelas: “Aku punya impian, dan aku siap meraihnya!”

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Pernyataan spontan tentang cita-cita
Formatif	LKPD dan surat	Isi surat, kesesuaian rencana, keaslian refleksi
Sumatif	Refleksi tertulis	Kesadaran dan komitmen pada masa depan

G. SUMBER & MEDIA

- Kertas surat, amplop, alat tulis warna-warni
- LKPD “Surat untuk Masa Depanmu”
- Musik lembut (opsional saat menulis surat)

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk

I. LEMBAR KERJA SISWA: "SURAT UNTUK MASA DEPANKU"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Cita-citaku adalah:

2. Alasanku ingin jadi itu:

3. Hal baik yang aku miliki sekarang:

4. Hal yang ingin aku perbaiki:

5. Target dalam 1 tahun ke depan:

6. Pesan untuk diriku sendiri:

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

“Dulu aku belum tahu cita-citaku, tapi sekarang...”

“Aku sadar bahwa untuk masa depan, aku harus...”

“Aku bangga karena hari ini aku...”

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Siswa menyadari arah hidup dan pentingnya merencanakan masa depan
Bermakna	Dihubungkan dengan tujuan dan keinginan pribadi siswa
Menggembirakan	Menulis surat kepada diri sendiri, dihias, dan disimpan sebagai kenangan
Memahami	Konsep cita-cita dan pentingnya rencana hidup
Mengaplikasi	Menulis rencana jangka pendek dan motivasi diri
Merefleksi	Evaluasi tentang impian dan cara mencapainya
Praktik Pedagogis	Personalisasi rencana diri dan ekspresi kreatif

Kemitraan Pembelajaran	Guru menyimpan surat untuk dibuka kembali di masa depan
Lingkungan Pembelajaran	Aman, suportif, dan mendorong pertumbuhan positif siswa
Pemanfaatan Digital	(Opsional) bisa ditulis ulang di blog pribadi/Google Docs sebagai arsip

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eva Astriana'.

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
- **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
- **Semester** : Ganjil
- **Topik/ Tema** : Pengendalian Diri
- **Judul Materi** : "Stay Cool, Stay Calm!"
- **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Memahami pentingnya mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Mengenali situasi yang memicu emosi negatif seperti marah, kecewa, atau panik.
3. Mampu menerapkan teknik sederhana untuk menenangkan diri dan berpikir jernih.

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menyebutkan minimal 2 pemicu emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari.
- Menjelaskan 2 strategi mengelola emosi secara sehat.
- Menerapkan satu teknik pengendalian diri dalam situasi tertentu.

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Mandiri	Regulasi diri	Mengendalikan emosi dan perilaku
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menjaga kestabilan emosi dan pikiran
Bernalar Kritis	Reflektif	Menganalisis situasi sebelum bereaksi
Beriman dan Bertakwa	Akhlah pribadi	Menunjukkan sikap sabar dan tidak mudah marah
Komunikatif	Interpersonal	Menyampaikan perasaan secara asertif

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Emoji Rahasia" – siswa menunjukkan satu ekspresi wajah dan teman lainnya menebak perasaannya.
- Guru membuka diskusi: "Pernah nggak kamu marah banget dan nyesel setelahnya?"
- Menyampaikan tujuan pembelajaran: mengenali emosi dan belajar mengendalikannya.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru menjelaskan pengertian emosi dan pentingnya pengendalian diri.
- Memberi contoh situasi yang sering memicu emosi siswa (misalnya saat diejek, saat dimarahi tanpa alasan, saat nilai jelek).

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD “Stay Cool, Stay Calm!”:
 1. Peristiwa yang pernah bikin aku emosi:
 2. Reaksi spontan yang aku lakukan:
 3. Perasaan setelah itu:
 4. Apa yang seharusnya bisa aku lakukan?
 5. Teknik menenangkan diri yang ingin aku coba:
 - (Contoh: tarik napas 3x dalam, hitung 1–10, atau diam dan ambil jarak)

Kegiatan Praktik (10 menit)

- **Latihan Teknik Tenang Diri:**
 - Guru memandu teknik pernapasan sederhana (tarik napas 3 hitungan, tahan 2, buang 4)
 - Simulasi skenario ringan: siswa memainkan reaksi tenang saat dimarahi teman atau saat ingin membalas ejekan.

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis:
 - “Aku biasanya marah saat...”
 - “Mulai sekarang aku akan mencoba...”
 - “Menurutku orang yang bisa mengendalikan diri itu...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru menyimpulkan: “Kita tidak bisa mengontrol orang lain, tapi kita bisa mengontrol diri sendiri.”
- Afirmasi bersama: “Stay Cool, Stay Calm — Aku Kendalikan Diriku!”

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Pengalaman emosi siswa dan reaksi yang muncul
Formatif	LKPD dan praktik	Kejelasan jawaban dan keseriusan simulasi
Sumatif	Refleksi tertulis	Kedalaman pemahaman dan niat perubahan diri

G. SUMBER & MEDIA

- LKPD “Stay Cool, Stay Calm!”
- Musik relaksasi (opsional)
- Kartu skenario emosi ringan
- Ruang tenang (jika memungkinkan)

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Situasi emosi	Diskusi, praktik, refleksi	LKPD, simulasi, refleksi

I. LEMBAR KERJA SISWA: "STAY COOL, STAY CALM!"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Peristiwa yang pernah bikin aku emosi:

2. Reaksi spontan yang aku lakukan:

3. Perasaanku setelah itu:

4. Apa yang seharusnya bisa aku lakukan?

5. Teknik menenangkan diri yang ingin aku coba:

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

“Aku biasanya marah saat...”

“Mulai sekarang aku akan mencoba...”

“Menurutku orang yang bisa mengendalikan diri itu...”

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Menyadari emosi pribadi dan pemicunya
Bermakna	Dihubungkan langsung dengan pengalaman siswa sehari-hari
Menggembirakan	Aktivitas ekspresif dan simulasi
Memahami	Penjelasan emosi dan pentingnya pengendalian diri
Mengaplikasi	Menulis LKPD dan praktik teknik tenang
Merefleksi	Refleksi tentang reaksi diri dan alternatif yang lebih sehat
Praktik Pedagogis	Skenario sosial dan ekspresi diri
Kemitraan Pembelajaran	Kerja berpasangan dan belajar dari pengalaman teman lain
Lingkungan Pembelajaran	Suasana aman untuk mengekspresikan emosi dan belajar tenang
Pemanfaatan Digital	(Opsional) video animasi/infografis tentang regulasi emosi

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Eva Astriana".

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

Pengendalian Diri

Judul Materi: "Stay Cool, Stay Calm!"

A. Pengertian Emosi dan Pengendalian Diri

Apa Itu Emosi?

Emosi adalah **perasaan yang muncul sebagai respons terhadap suatu situasi**.

Emosi bisa **positif** (senang, semangat, bangga) atau **negatif** (marah, sedih, kecewa, takut). Semua emosi adalah wajar, **yang penting adalah bagaimana cara kita mengendalikannya**.

? Mengapa Emosi Perlu Dikendalikan?

Karena kalau tidak dikendalikan, emosi bisa membuat kita:

- Menyakiti orang lain (dengan kata-kata atau tindakan)
- Menyesal karena bertindak tanpa pikir panjang
- Kehilangan teman, kepercayaan, dan bahkan peluang baik

B. Contoh Situasi yang Memicu Emosi

- Diejek oleh teman
- Dimarahi guru/orang tua padahal bukan salah sendiri
- Tidak diajak main atau dikeluarkan dari grup
- Hasil ulangan jelek padahal sudah belajar
- Disalahpahami oleh orang lain

Pertanyaannya:

Apakah kamu pernah merasakan hal-hal di atas? Bagaimana reaksi kamu waktu itu?

C. Apa Itu Pengendalian Diri?

Pengendalian diri adalah **kemampuan untuk tetap tenang dan tidak terbawa emosi negatif**.

Contohnya:

- Tidak langsung membalas saat diejek
- Diam sebentar dan menarik napas sebelum menjawab
- Memilih pergi sebentar daripada marah
- Berbicara dengan tenang saat menyampaikan perasaan

D. Teknik Mengendalikan Emosi (Stay Cool, Stay Calm)

🌀 Teknik Pernapasan 3-2-4

- **Tarik napas** pelan-pelan selama **3 detik**
- **Tahan napas** selama **2 detik**
- **Buang napas** perlahan selama **4 detik**
- Ulangi **3-5 kali** sambil memejamkan mata

Teknik ini membantu otak dan tubuh kembali tenang.

● Teknik “Pause”

Kalau kamu merasa marah atau ingin meledak:

1. **Diam sejenak**
2. **Ambil jarak** atau pindah tempat
3. **Tulis perasaanmu** atau curhat ke guru/teman
4. Baru bicara saat tenang

E. Praktik Langsung: Latihan Tenang

🌀 Langkah-Langkah:

1. **Guru memandu teknik napas 3-2-4**
2. **Siswa duduk tenang**, letakkan tangan di perut
3. **Bernapas perlahan bersama-sama selama 1-2 menit**
4. Setelah itu, lakukan **simulasi ringan**, contoh:
 - Saat kamu dimarahi teman karena salah paham
 - Saat kamu ingin membalas tapi akhirnya memilih diam

🗣️ Latih **respon tenang**, bukan reaktif.

F. Refleksi Diri

“Aku biasanya marah saat...”

“Mulai sekarang aku akan mencoba...”

“Menurutku orang yang bisa mengendalikan diri itu...”

✍️ Afirmasi Penutup

“Aku tidak bisa mengontrol orang lain, tapi aku bisa mengontrol diriku.”

“Stay cool, stay calm — aku kendalikan diriku!”

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
LAYANAN KLASIKAL**

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
 - **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
 - **Semester** : Ganjil
 - **Topik/ Tema** : Mengelola stress dan Tekanan
 - **Judul Materi** : "Anti Stres dan Anti Panik!"
 - **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)
-

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Mengetahui penyebab stres dan tekanan yang umum terjadi pada remaja.
 2. Mengetahui tanda-tanda saat tubuh dan pikiran sedang mengalami stres.
 3. Menerapkan teknik sederhana untuk mengelola stres dan tetap tenang.
-

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menyebutkan minimal 2 penyebab stres dalam kehidupan sekolah.
 - Menjelaskan 2 tanda stres pada diri sendiri.
 - Mempraktikkan minimal 1 teknik manajemen stres.
-

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Mandiri	Regulasi diri	Mengelola tekanan dan emosi secara mandiri
Sehat Jasmani Rohani	Keseimbangan diri	Menjaga kesehatan mental dan ketenangan jiwa
Bernalar Kritis	Reflektif	Mengenali dan mengevaluasi situasi pribadi
Beriman dan Bertakwa	Syukur	Bersyukur dan menerima proses kehidupan

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Emoji Stres" – siswa menggambar wajah emoji saat stres.
- Guru bertanya: "Pernahkah kamu merasa panik saat ulangan atau tugas menumpuk?"
- Menyampaikan tujuan layanan: mengenali dan mengelola stres dengan cara sehat.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru menjelaskan pengertian stres dan bedanya dengan panik.

- Menjelaskan penyebab umum stres di usia remaja:
 - Tugas menumpuk
 - Konflik dengan teman
 - Tekanan dari orang tua/guru
 - Ketidakpercayaan diri
- Menjelaskan tanda-tanda stres:
 - Sulit tidur, mudah marah, perut sakit, cemas berlebihan

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD “**Anti Stres dan Anti Panik!**”:
 1. Hal yang paling membuatku stres akhir-akhir ini:
 2. Apa yang aku rasakan saat stres?
 3. Apa yang biasanya aku lakukan saat stres?
 4. Strategi yang bisa aku coba mulai hari ini:
 - Tarik napas pelan 3x
 - Dengarkan musik yang menenangkan
 - Cerita ke teman/keluarga
 - Menulis jurnal
 - Gerak badan/olahraga ringan
 - Doa atau dzikir
 5. Aku mau coba strategi ini karena:
-

Kegiatan Praktik (10 menit)

- **Latihan relaksasi sederhana:**
 - Duduk tenang, putar musik instrumental lembut
 - Guru memandu teknik “5-4-3-2-1”:
 - 5 hal yang bisa kamu lihat
 - 4 hal yang bisa kamu sentuh
 - 3 hal yang bisa kamu dengar
 - 2 hal yang bisa kamu cium
 - 1 hal yang kamu syukuri

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis:

“Ternyata aku stres karena...”

“Hari ini aku belajar bahwa stres bisa diatasi dengan...”

“Mulai sekarang, aku akan...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru menegaskan: “Stres itu wajar, panik itu bisa diatasi. Yang penting kita tahu caranya.”
- Afirmasi bersama: “Aku bisa tetap tenang dan kuat saat stres datang!”

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Cerita pengalaman stres siswa
Formatif	LKPD dan relaksasi	Jawaban reflektif dan partisipasi praktik
Sumatif	Refleksi tertulis	Kejelasan strategi yang dipilih dan alasannya

G. SUMBER & MEDIA

- LKPD “Anti Stres dan Anti Panik!”
- Musik instrumental
- Kartu strategi manajemen stres (opsional)
- Aroma terapi ringan (opsional)

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Situasi stres	Diskusi, praktik, refleksi	LKPD, latihan relaksasi, refleksi

I. LEMBAR KERJA SISWA: "ANTI STRES DAN ANTI PANIK!"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Hal yang paling membuatku stres:

2. Apa yang aku rasakan saat stres:

3. Reaksi atau kebiasaan saat stres:

4. Strategi yang ingin aku coba:

- Tarik napas dalam Musik
- Cerita ke orang lain Menulis
- Doa/dzikir Olahraga ringan

5. Aku mau mencoba strategi ini karena:

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

“Ternyata aku stres karena...”

“Hari ini aku belajar bahwa stres bisa diatasi dengan...”

“Mulai sekarang, aku akan...”

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Mengenali stres dan reaksi tubuh
Bermakna	Sesuai dengan pengalaman nyata siswa di sekolah
Menggembirakan	Aktivitas visual, audio, dan relaksasi ringan
Memahami	Materi tentang stres dan teknik mengelola tekanan
Mengaplikasi	Menentukan strategi dan mencoba teknik praktis
Merefleksi	Evaluasi terhadap emosi dan perubahan diri
Praktik Pedagogis	Latihan relaksasi dan lembar kerja reflektif
Kemitraan Pembelajaran	Diskusi terbuka dan saling memberi dukungan dalam kelompok
Lingkungan Pembelajaran	Aman, tenang, dan mendukung ketenangan emosional siswa
Pemanfaatan Digital	(Opsional) Putar video animasi edukatif tentang stres

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

Latihan Relaksasi Sederhana dengan Teknik 5-4-3-2-1”

Tujuan Kegiatan:

Membantu siswa menenangkan diri dengan **mengalihkan fokus pada indra dan rasa syukur**, mengurangi stres, cemas, atau panik secara praktis dan alami.

Persiapan (2 Menit):

1. Guru menyiapkan suasana tenang:

- Redupkan sedikit pencahayaan (jika memungkinkan).
- Putar musik instrumental lembut (bisa piano/alam/dzikir instrumental pelan).

2. Instruksikan siswa:

- Duduk rileks di kursi atau lesehan.
- Letakkan tangan di paha atau meja, mata boleh tertutup atau setengah terbuka.
- Tarik napas 3 kali bersama-sama: *“Tarik napas... tahan... buang perlahan...”*

Teknik 5-4-3-2-1 (6 Menit):

Guru memandu dengan suara lembut dan jeda di setiap langkah agar siswa punya waktu merenung.

◆ 5 – Hal yang Bisa Kamu Lihat

“Perhatikan sekelilingmu secara perlahan... Sebutkan dalam hati 5 hal yang bisa kamu lihat. Misalnya: papan tulis, tembok, jam, sepatu teman, pena di meja...”

✓ Tujuan: membawa fokus ke lingkungan sekitar.

◆ 4 – Hal yang Bisa Kamu Sentuh

“Sekarang, coba rasakan 4 hal yang bisa kamu sentuh. Misalnya: permukaan meja, seragammu, rambutmu, lantai di bawah kakimu...”

✓ Tujuan: menyadarkan tubuh secara fisik.

◆ 3 – Hal yang Bisa Kamu Dengar

“Lalu dengarkan baik-baik... Ada 3 suara di sekitarmu. Bisa suara musik, napas teman, kipas angin, atau suara luar kelas...”

✓ Tujuan: melatih kepekaan dan fokus pada saat ini.

◆ 2 – Hal yang Bisa Kamu Cium

“Coba tarik napas... dan sadari 2 aroma di sekitarmu. Bisa aroma spidol, parfum, makanan, atau bahkan udara pagi...”

✓ Tujuan: mengaktifkan indra penciuman sebagai jalur relaksasi.

◆ 1 – Hal yang Kamu Syukuri

“Dan sekarang... pikirkan 1 hal yang kamu syukuri hari ini. Sesederhana apa pun. Misalnya: masih bisa ke sekolah, punya teman, bisa sarapan, atau punya kesempatan belajar...”

✓ Tujuan: membangun ketenangan batin lewat rasa syukur.

Penutup Kegiatan (±2 Menit):

1. Ajak siswa membuka mata perlahan dan menarik napas dalam.
2. Tanyakan secara reflektif:
 - “Apa yang kalian rasakan sekarang?”
 - “Bagaimana perasaanmu dibanding sebelum latihan tadi?”
3. Guru menyampaikan:

“Kapan pun kamu merasa stres atau panik, kamu bisa ulangi teknik ini. Cukup 2–3 menit saja, tubuh dan pikiranmu akan kembali tenang.”

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
LAYANAN KLASIKAL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMPN 6 Sudimoro
 - **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
 - **Semester** : Ganjil
 - **Topik** : Empati dan Toleransi
 - **Subtopik** : "Kamu dan Aku Beda, Tapi Teman"
 - **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)
-

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Memahami arti empati dan toleransi dalam kehidupan sosial.
 2. Menyadari bahwa perbedaan bukan alasan untuk menjauh atau bertengkar.
 3. Mampu menunjukkan sikap empati dan toleransi dalam hubungan pertemanan.
-

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menjelaskan arti empati dan toleransi secara sederhana.
 - Mengidentifikasi perbedaan umum yang ada di lingkungan sosial (agama, suku, hobi, pendapat).
 - Menunjukkan sikap menghargai perbedaan dalam kegiatan bersama.
-

D. DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Berkebinekaan Global	Toleransi	Menghargai perbedaan identitas dan pendapat
Komunikatif	Interpersonal	Membangun hubungan yang inklusif
Gotong Royong	Kolaborasi	Menjaga kerja sama dalam keberagaman
Mandiri	Regulasi diri	Menahan diri dari sikap diskriminatif

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Kita Sama, Kita Beda" – siswa diminta berdiri jika memiliki kesamaan tertentu (misal: suka mie instan, punya adik, suka sepak bola).
- Guru bertanya: "Apa kamu pernah berteman dengan seseorang yang berbeda dari kamu?"
- Menyampaikan tujuan pembelajaran: belajar saling menghargai meski kita berbeda.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru menjelaskan:
 - **Empati:** mencoba merasakan perasaan orang lain.
 - **Toleransi:** menghormati perbedaan dan tidak memaksakan kehendak.
- Beri contoh nyata: beda agama, beda gaya bicara, beda hobi, tetap bisa berteman.

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD “**Kamu dan Aku Beda, Tapi Teman**”:
 1. Hal apa yang sering membuat orang sulit berteman?
 2. Apakah kamu pernah merasa berbeda?
 3. Bagaimana perasaanmu saat itu?
 4. Sikap seperti apa yang ingin kamu terima dari teman?
 5. Apa yang bisa kamu lakukan agar tetap rukun dalam perbedaan?

Kegiatan Menarik (10 menit)

- **Simulasi Peran: “Cerita Dua Teman yang Beda”**
 - Pasangan siswa berperan sebagai dua orang yang berbeda (misal: suku, hobi, cara bicara)
 - Mereka diminta menyusun percakapan saling mengenal dan menunjukkan sikap saling menghargai
 - Beberapa kelompok tampil di depan kelas

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis:
 - “Aku pernah merasa beda saat...”
 - “Tapi sekarang aku tahu bahwa...”
 - “Aku ingin menjadi teman yang...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru menyimpulkan: “Perbedaan adalah kekuatan, bukan penghalang untuk berteman.”
- Afirmasi bersama: “Kita mungkin beda, tapi kita tetap teman!”

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Tanya jawab awal	Cerita pengalaman siswa tentang perbedaan
Formatif	LKPD dan simulasi	Kejelasan jawaban, empati dalam dialog
Sumatif	Refleksi tertulis	Kesadaran tentang pentingnya toleransi

G. SUMBER & MEDIA

- LKPD “Kamu dan Aku Beda, Tapi Teman”

- Contoh cerita inspiratif
- Kartu peran dan topik dialog perbedaan

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Perbedaan sosial	Diskusi, simulasi, refleksi	LKPD, simulasi percakapan, refleksi

I. LEMBAR KERJA SISWA: "KAMU DAN AKU BEDA, TAPI TEMAN"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Hal apa yang sering membuat orang sulit berteman?

2. Apakah kamu pernah merasa berbeda?

3. Bagaimana perasaanmu saat itu?

4. Sikap seperti apa yang ingin kamu terima dari teman?

5. Apa yang bisa kamu lakukan agar tetap rukun dalam perbedaan?

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

“Aku pernah merasa beda saat...”

“Tapi sekarang aku tahu bahwa...”

“Aku ingin menjadi teman yang...”

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Menyadari perbedaan dan sikap pribadi terhadapnya
Bermakna	Dihubungkan langsung dengan hubungan sosial sehari-hari siswa
Menggembirakan	Kegiatan interaktif dan bermain peran
Memahami	Penjelasan tentang empati dan toleransi
Mengaplikasi	LKPD dan simulasi percakapan antardiri
Merefleksi	Evaluasi sikap terhadap teman yang berbeda

Praktik Pedagogis	Skenario sosial dan peran nyata
Kemitraan Pembelajaran	Kerja kelompok, berdialog dalam pasangan
Lingkungan Pembelajaran	Aman dan inklusif untuk mengekspresikan perbedaan
Pemanfaatan Digital	(Opsional) Video pendek tentang persahabatan dalam keberagaman

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Eva Astriana".

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

Empati dan Toleransi

Judul Materi: “Kamu dan Aku Beda, Tapi Teman”

A. Apa Itu Empati dan Toleransi?

Empati

Empati adalah **kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain**, seolah-olah kamu berada di posisi mereka.

Misalnya:

- Temanmu sedih karena dimarahi guru, dan kamu ikut merasa tidak enak walau kamu tidak dimarahi.
- Teman baru tidak punya teman duduk, dan kamu mengajaknya duduk bersama.

🗣️ *“Kalau aku jadi dia, aku juga pasti merasa begitu...”* — itulah empati.

Toleransi

Toleransi adalah **sikap menghargai perbedaan yang ada di sekitar kita**, baik dalam:

- Suku
- Agama
- Bahasa
- Pendapat
- Gaya belajar
- Kebiasaan atau minat

Toleransi bukan berarti harus setuju dengan semua hal, tapi **tidak memaksa orang lain harus sama dengan kita**.

B. Kenapa Kita Harus Punya Empati dan Toleransi?

Karena kita:

- Hidup di tengah keberagaman
- Butuh teman dan kerja sama
- Tidak bisa hidup hanya dengan orang yang sama dengan kita
- Ingin dihargai, maka kita juga harus menghargai orang lain

“Perbedaan bukan penghalang buat berteman. Justru bisa saling melengkapi.”

C. Contoh Sederhana di Sekolah

Situasi Beda	Respon Empati & Toleransi
Temanmu dari daerah lain	Dengar ceritanya dan tidak menertawakan logatnya
Teman tidak suka sepak bola	Ajak ngobrol soal hobi lain
Teman tidak ikut kegiatan agama tertentu	Tetap diajak main dan belajar bersama

D. LKPD: “Kamu dan Aku Beda, Tapi Teman”

Nama: _____ Kelas: _____

1. Hal apa yang sering membuat orang sulit berteman?

2. Apakah kamu pernah merasa berbeda?

3. Bagaimana perasaanmu saat itu?

4. Sikap seperti apa yang ingin kamu terima dari teman?

5. Apa yang bisa kamu lakukan agar tetap rukun dalam perbedaan?

E. Kegiatan Menarik: Simulasi “Cerita Dua Teman yang Beda”

Langkah Pelaksanaan:

1. **Siswa dibagi berpasangan** (guru bisa undi acak).
2. **Setiap pasangan mendapat peran berbeda**, contoh:
 - Satu dari suku Jawa, satu dari Padang.
 - Satu suka olahraga, satu suka membaca.
 - Satu percaya diri, satu pemalu.
3. **Mereka berdialog:**
 - Saling memperkenalkan diri
 - Bertukar cerita soal perbedaan
 - Menyebutkan hal yang mereka sukai satu sama lain
 - Akhiri dengan kalimat, “Walau kita berbeda, kita tetap bisa jadi teman.”

Beberapa pasangan tampil di depan kelas.

Template Percakapan Peran: “Cerita Dua Teman yang Beda”

Gunakan template ini untuk kegiatan simulasi bermain peran siswa:

Judul: Kita Beda, Tapi Bisa Berteman

Pemain:

- A: _____ (asal, hobi, kebiasaan unik)
- B: _____ (asal, hobi, kebiasaan unik)

Contoh Alur Percakapan:

A: Hai, aku [nama A], aku berasal dari _____. Aku suka _____ di waktu luang.

B: Hai juga! Aku [nama B], aku dari _____. Hobi aku beda nih, aku suka _____.


A: Wah, beda ya! Tapi seru juga, jadi bisa saling belajar.

B: Iya, walau beda, kita bisa tetap kerja bareng dan saling bantu.

A: Kadang orang mikir kalau beda itu aneh. Tapi menurutku, beda itu keren.

B: Setuju! Kita bisa saling melengkapi. Yang penting saling menghargai.

A + B (bersama): Walaupun kita berbeda, kita tetap bisa berteman!

 **Catatan Guru:** Boleh dimodifikasi sesuai kreativitas siswa dan bisa tambahkan ekspresi, dialog lucu, atau improvisasi.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
LAYANAN KLASIKAL - PEMBAHARUAN MODUL

A. IDENTITAS MODUL

- **Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 6 Sudimoro
 - **Nama Guru BK** : Eva Astriana, S.Pd
 - **Semester** : Ganjil
 - **Topik/ Tema** : Pergaulan Sehat dan Aman
 - **Subtopik** : "Circle yang Sehat"
 - **Durasi** : 1 Pertemuan x 1 JP (40 menit)
-

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti layanan ini, peserta didik diharapkan:

1. Memahami ciri-ciri pergaulan yang sehat dan aman.
 2. Mampu membedakan pertemanan yang mendukung dan yang merugikan.
 3. Merancang strategi untuk membangun circle pertemanan yang positif.
-

C. CAPAIAN LAYANAN BK

Peserta didik mampu:

- Menyebutkan 3 ciri circle pertemanan yang sehat.
 - Mengidentifikasi risiko dari pergaulan yang tidak sehat.
 - Menyusun rencana untuk menjaga hubungan pertemanan yang aman dan mendukung.
-

D. 8 DIMENSI PROFIL LULUSAN

Dimensi	Elemen	Sub Elemen
Gotong Royong	Kolaborasi	Memilih dan membangun relasi yang positif
Mandiri	Regulasi diri	Menjaga batasan dan keputusan dalam pergaulan
Beriman dan Bertakwa	Akhlak pribadi	Menunjukkan sikap hormat dan jujur dalam relasi
Bernalar Kritis	Reflektif	Menganalisis pengaruh sosial terhadap perilaku

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL (5 MENIT)

- Ice breaking: "Circle Check!" – Siswa menggambar lingkaran kecil yang berisi 3 nama teman terdekat, tanpa menyebutkan ke kelas.
- Guru bertanya: "Apa kamu nyaman dan merasa jadi diri sendiri saat bersama mereka?"

- Menyampaikan tujuan layanan: mengenali dan membangun circle pertemanan yang sehat dan aman.

KEGIATAN INTI (40 MENIT)

Memahami (10 menit)

- Guru menjelaskan:
 - Ciri circle sehat: saling mendukung, jujur, tidak toxic, tidak memaksa
 - Circle yang tidak sehat: sering merendahkan, memaksa ikut hal negatif, membuat tidak nyaman
 - Pentingnya punya “*batas pribadi*” dalam relasi sosial

Mengaplikasi (15 menit)

- LKPD “**Circle yang Sehat**”:
 1. Sifat apa yang kamu harapkan dari seorang teman baik?
 2. Circle seperti apa yang membuatmu merasa nyaman dan aman?
 3. Tanda-tanda circle yang tidak sehat menurutmu:
 4. Apa yang bisa kamu lakukan jika temanmu memberi pengaruh buruk?
 5. Bagaimana kamu menjaga agar circle-mu tetap positif?

Kegiatan Menarik: “**Circle Check Reality**” (10 menit)

- Siswa menonton cuplikan pendek atau membaca kutipan kisah nyata tentang pertemanan toxic dan suportif.
- Guru memberi 2 kartu warna: Hijau (sehat), Merah (tidak sehat).
- Guru membacakan 5 situasi pergaulan:
 - Misal: “Teman ngajak bolos dengan ancaman dibully kalau nolak”
 - Siswa angkat kartu sebagai respon.
- Lanjutkan dengan diskusi mengapa memilih kartu tersebut.

Merefleksi (5 menit)

- Siswa menulis:
 - “Teman yang sehat menurutku adalah...”
 - “Aku ingin berada di circle yang...”
 - “Hal yang akan aku jaga dalam pertemananku adalah...”

PENUTUP (5 MENIT)

- Guru menyimpulkan: “Circle yang sehat bantu kita jadi versi terbaik diri sendiri.”
- Afirmasi bersama: “Aku berhak punya circle yang aman, sehat, dan suportif!”

F. ASESMEN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen
Diagnostik	Kegiatan awal	Lingkaran circle dan diskusi

Formatif	LKPD dan kartu respon	Isi dan alasan jawaban siswa
Sumatif	Refleksi tertulis	Komitmen menjaga pertemanan sehat

G. SUMBER & MEDIA

- LKPD “Circle yang Sehat”
- Kartu warna merah & hijau
- Kutipan kisah/cerita pertemanan
- Papan kecil/infografik batas pergaulan aman

H. STRATEGI DIFERENSIASI

Konten	Proses	Produk
Pergaulan remaja	Cerita, diskusi, refleksi	LKPD, kartu evaluasi, refleksi tulisan

I. LEMBAR KERJA SISWA: "CIRCLE YANG SEHAT"

Nama: _____

Kelas: _____

1. Sifat apa yang kamu harapkan dari seorang teman baik?

2. Circle seperti apa yang membuatmu merasa nyaman dan aman?

3. Tanda-tanda circle yang tidak sehat menurutmu:

4. Apa yang bisa kamu lakukan jika temanmu memberi pengaruh buruk?

5. Bagaimana kamu menjaga agar circle-mu tetap positif?

J. FORMAT REFLEKSI PRIBADI

“Teman yang sehat menurutku adalah...”

“Aku ingin berada di circle yang...”

“Hal yang akan aku jaga dalam pertemananku adalah...”

K. KETERPADUAN DENGAN KERANGKA DEEP LEARNING

Komponen PM	Implementasi Modul
Berkesadaran	Mengenali circle pribadi dan dampaknya terhadap diri
Bermakna	Berdasarkan realita sosial siswa SMP
Menggembirakan	Kegiatan visual, kartu, dan diskusi kasus ringan
Memahami	Pemahaman konsep circle sehat dan tidak sehat

Mengaplikasi	Penulisan strategi menjaga pertemanan sehat
Merefleksi	Refleksi nilai dan tindakan dalam relasi sosial
Praktik Pedagogis	Interaktif, reflektif, berbasis narasi nyata
Kemitraan Pembelajaran	Belajar saling jaga dan saling dukung antar teman sekelas
Lingkungan Pembelajaran	Mendorong hubungan sosial yang positif dan suportif
Pemanfaatan Digital	(Opsional) video pendek circle sehat/toksik dari YouTube/Canva

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs. Marjoko, M.MPd
NIP. 196809161999031010

Pacitan, 14 Juli 2025
Guru BK

Eva Astriana, S.Pd
NIP. 199105042022212014

Pergaulan Sehat dan Aman

Judul Materi: "Circle yang Sehat"

A. Apa Itu "Circle" atau Lingkaran Pertemanan?

Circle pertemanan adalah kelompok teman dekat tempat kita sering berbagi cerita, bermain, atau melakukan aktivitas bersama.

Circle ini **berpengaruh besar** terhadap:

- Cara berpikir kita
- Keputusan yang kita ambil
- Perilaku sehari-hari

! Jadi, penting banget memilih circle yang sehat dan aman!

B. Ciri-Ciri Circle yang Sehat

- Saling **mendukung** saat senang dan sedih
 - **Jujur**, tidak suka membicarakan di belakang
 - Tidak "toxic" (tidak merendahkan atau memaksa)
 - Menghargai batas pribadi dan keputusan masing-masing
 - Mendorong kita untuk jadi lebih baik
- 💡 Teman yang sehat membuat kita merasa **diterima apa adanya**, bukan dipaksa jadi orang lain.

C. Ciri-Ciri Circle yang Tidak Sehat

- Sering **merendahkan** atau mengejek kekurangan
- **Memaksa** ikut hal negatif (bolos, bohong, pacaran, dll.)
- Suka **membandingkan** atau menyindir
- Membuat kita **tidak nyaman**, merasa bersalah, atau takut keluar dari grup
- Tidak bisa menerima "perbedaan" (pendapat, gaya, prinsip)

D. Apa Itu Batas Pribadi?

Batas pribadi adalah aturan tidak tertulis yang kita buat untuk menjaga diri kita tetap nyaman dan aman.

Contoh:

- Aku tidak suka dipaksa ikut bolos
- Aku butuh waktu sendiri saat sedih
- Aku hanya nyaman cerita pada teman yang bisa dipercaya

Jika circle-mu tidak menghormati batas ini, itu tanda **tidak sehat**.

E. LKPD: "Circle yang Sehat"

Nama: _____ **Kelas:** _____

1. Sifat apa yang kamu harapkan dari seorang teman baik?
2. Circle seperti apa yang membuatmu merasa nyaman dan aman?
3. Tanda-tanda circle yang tidak sehat menurutmu:
4. Apa yang bisa kamu lakukan jika temanmu memberi pengaruh buruk?

5. Bagaimana kamu menjaga agar circle-mu tetap positif?


F. Kegiatan Interaktif: "Circle Check Reality"


Tujuan:

Melatih siswa mengenali situasi pertemanan sehat dan tidak sehat, serta berani mengambil sikap.

Cara Pelaksanaan:

1. Guru menyiapkan 2 kartu:

 **Hijau** = Circle sehat

 **Merah** = Circle tidak sehat


2. Guru membacakan situasi secara acak, misalnya:

- "Teman ngajak bolos lalu bilang kamu payah kalau nolak."
- "Teman selalu dukung kamu saat sedih dan memberi solusi."
- "Teman menertawakanmu saat kamu berbeda pendapat."

3. Siswa angkat kartu sebagai respons (boleh disertai ekspresi wajah).

4. Diskusi ringan:

- "Mengapa kamu angkat kartu merah/hijau?"
- "Apa yang bisa kamu lakukan di situasi seperti itu?"

 *Latihan ini bukan untuk menilai teman, tapi untuk melatih pilihan sikap yang sehat dan berani.*

G. Refleksi Diri

"Teman yang sehat menurutku adalah..."

"Aku ingin berada di circle yang..."

"Hal yang akan aku jaga dalam pertemananku adalah..."

Refleksi dapat ditulis di sticky note dan ditempel di papan "Teman Sehat, Hidup Hebat".

Afirmasi Penutup

"Aku layak punya teman yang membuatku nyaman jadi diriku sendiri."

"Circle sehat bantu aku jadi pribadi hebat!"