

**SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**

1. Topik : Mengarahkan agar siswa belajar fokus
2. Bidang Bimbingan : Belajar
3. Tujuan Pembelajaran : -Siswa mampu mengetahui apa dampak dari bermalasan  
 -Siswa mampu mengatasi rasa malas  
 -Siswa mengetahui pentingnya berusaha rajin
4. Fungsi : Pemahaman
5. Sasaran : Siswa kelas X
6. Waktu : 1 x 45 menit
7. Tempat : Ruang kelas
8. Pihak terkait : Konselor/ guru BK dan siswa
9. Metode/teknik : Ceramah, diskusi, dan melalui video
10. Media/alat : Alat tulis, papan tulis dan LCD
11. Uraian kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengucapkan salam dan berdoa.</li> <li>2. Guru BK memperkenalkan diri</li> <li>3. Guru BK mengecek kehadiran siswa</li> </ol>	7 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan tentang materi layanan tentang belajar dan fokus</li> <li>2. Guru BK memutar sebuah video</li> <li>3. Guru BK akan bertanya kepada siswa tentang video tersebut</li> <li>4. Siswa akan berdiskusi tentang video dan makna dari video yang sudah diputar</li> <li>5. Refleksi tentang makna video yang sudah ditayangkan</li> </ol>	30 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyebutkan kembali point-point materi layanan yang telah diberikan</li> <li>2. Guru BK menjelaskan keseluruhan kesimpulan dari materi dan games</li> <li>3. Guru BK merencanakan tindak lanjut</li> <li>4. Berdoa</li> <li>5. Penutup</li> </ol>	8 menit

13. Evaluasi
  - a. Penilaian Proses : Antusiasme siswa mengikuti kegiatan layanan

- b. Penilaian hasil : a. Siswa mampu lebih memahami tentang arti usaha  
b. Siswa tidak akan bermalas-malasan lagi  
c. Siswa mampu mengatasi rasa malasnya

14. Tindak lanjut : layanan individual

Yogyakarta, 1 Maret 2015

Mengetahui,  
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL Magang III

(Dra. Tri Susilowati)  
NIP. 19630815 198903 2 003

(RANDES HESTU PUTRA)  
NIM 13104241049

## **Yakin Masih mau Malas?**

Coba jawab dulu pertanyaan ini. Kenapa anda malas belajar? Pasti ada yang menjawab “belajar itu membosankan, tidak mengerti pelajaran, lebih baik saya membaca komik, main game online dan menonton TV.” Ini adalah jawaban yang sering diungkapkan oleh setiap pelajar bila ditanya kenapa mereka malas belajar.

Tetapi kalau kita lihat dari kaca mata pikiran, penyebab anda malas belajar adalah tidak adanya tujuan yang spesifik dan jelas dari mata pelajaran yang anda pelajari. Ini umum di kalangan para pelajar. Mengapa? Karena para pelajar tidak pernah diajarkan bagaimana pentingnya sebuah tujuan dan bagaimana cara membuat tujuan yang benar dalam belajar.

Ketika masuk kelas, umumnya anda langsung membuka tas dan mengambil buku pelajaran dan guru langsung mengajarkan materi pelajaran yang sedang dibahas sesuai kurikulum sekolah atau pemerintah. Tanpa ada perintah atau arahan untuk menulis tujuan dalam belajar.

Selain dari itu, banyak pelajar tidak mengetahui apa manfaat dan aplikasi dari pelajaran yang dibahas dalam kehidupan anda sehari-hari. Yang penting anda di suruh ke sekolah dan melakukan semua hal yang diminta dan diajarkan oleh guru untuk dikerjakan. Maka tidak heran belajar menjadi proses yang sangat membosankan bagi anda.

Rasa malas adalah salah satu bentuk perilaku dari suka menunda. Bila anda suka menunda maka anda pasti akrab dengan sifat malas. Cara paling efektif untuk mengatasi ini adalah melakukan upaya nyata dengan tepat untuk membentuk perilaku baru yang bisa membantu anda memiliki rasa disiplin dalam diri untuk belajar. Nah, berikut saya bagikan tipsnya :

### **Strategi Belajar**

Apakah anda menikmati proses belajar di sekolah anda? Apakah cara belajar anda menyenangkan atau membuat anda merasa tidak berdaya dan menambah sikap malas dalam belajar.

Strategi belajar yang tepat adalah salah satu solusi untuk mengatasi kebiasaan malas belajar anda di sekolah atau pun di rumah. Ini sangat bermanfaat karena akan memudahkan anda dalam belajar di sekolah.

Untuk menghafal misalnya, akan sangat sulit bila hanya menggunakan metode yang biasa diajarkan di sekolah. Tetapi bila menggunakan metode yang berbeda yang menggunakan kemampuan alami yang anda miliki maka akan sangat mudah bagi anda menghafal 20 kata-kata yang tidak beraturan dan acak.

### **Prioritas Belajar**

Anda perlu membuat prioritas dalam belajar. Apakah anda memberikan sedikit waktu atau lebih untuk mempelajari satu materi tertentu, mengerjakan tugas serta belajar untuk materi yang akan diajarkan esok hari.

Ini sangat penting. Bila anda tidak bisa membuat prioritas belajar, maka anda akan keteteran dalam belajar, baik di sekolah atau pun di rumah. Dengan membuat dan memberikan prioritas pada pelajaran yang anda kurang kuasai, anda akan semakin mudah mengerti materi yang sedang anda prioritaskan untuk kuasai.

Dalam prioritas belajar, anda juga harus belajar mengatur diri anda untuk mengatur diri. Anda harus menyesuaikan dengan diri dan kemampuan anda. Apakah anda harus belajar di pagi hari, menyelesaikan semua tugas rumah setelah pulang sekolah atau di malam hari. Tipsnya, jangan pernah belajar di atas jam 9 malam, karena akan membuat anda mudah untuk tertidur. Lebih baik anda lebih cepat belajar. Pikiran dan tubuh anda lebih bisa diajak untuk bekerja sama daripada di malam hari.

### **Tindakan**

Bila anda melakukan tindakan, meski pun itu tindakan yang sangat kecil. Bila terus dilakukan secara terus menerus maka, perlahan tapi pasti anda akan memiliki kebiasaan untuk belajar dan disiplin yang baik. Dengan begitu, anda bisa mengatasi kebiasaan malas belajar dalam diri anda.

Ingatlah prinsip ini “Semakin banyak anda bertindak, semakin cepat anda mendapatkan kebiasaan baru yang anda sedang bentuk dan prioritaskan.