

LAMPIRAN

INSTRUMEN OBSERVASI (Lembar Pengamatan Proses Layanan)

Nama Siswa :
Kelas :
Hari/Tgl. Pelaksanaan :
Materi :
Pemberian Layanan :

NO	Aspek yang Dinilai	Skor		
		3	2	1
1	Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK dengan teknik pemberian informasi dan teknik <i>self manajement</i>			
2	Peserta didik aktif menjawab dan menyampaikan pendapat			
3	Peserta didik memperhatikan materi yang disampaikan			
4	Peserta didik semangat mengerjakan tugas yang diberikan guru bk			
5	Peserta didik mampu menyimpulkan materi layanan yang diberikan			

Keterangan :

- a. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 5 = 5$, dan skor tertinggi adalah $3 \times 5 = 15$
- b. Kategori Hasil
 - Baik : 11 - 15
 - Cukup : 6 - 10
 - Kurang : < 5

RUBRIK OBSERVASI

Indikator peserta didik antusias mengikuti layanan BK dengan teknik pemberian informasi dan teknik <i>self manajemen</i>		
Skor 1	Skor 2	Skor 3
Diiberikan jika siswa sama sekali tidak menunjukkan antusias dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok, ditandai dengan kurang bersemangat dalam layanan, tidak adanya perhatian siswa saat layanan.	Diberikan jika siswa sudah mulai menunjukkan sikap cukup antusias dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.	Diberikan jika siswa menunjukkan sikap sangat antusias dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok, ditandai dengan siswa aktif dan bersemangat dalam layanan serta perhatian siswa dalam layanan.
Indikator peserta didik aktif merespon dan menyampaikan pendapat		
Skor 1	Skor 2	Skor 3
Diberikan jika siswa sama sekali tidak merespon jika ditanya dan sama sekali tidak menyampaikan pendapatnya.	Diberikan jika siswa sudah mulai menunjukkan sikap cukup merespon dan menyampaikan pendapatnya.	Diberikan jika siswa sudah menunjukkan sikap aktif dalam merespon dan menyampaikan pendapat.
Indikator peserta didik memperhatikan materi yang disampaikan		
Skor 1	Skor 2	Skor 3
Diberikan jika siswa sama sekali tidak memperhatikan materi yang telah disampaikan selama proses layanan.	Diberikan jika siswa sudah mulai menunjukkan sikap cukup memperhatikan materi yang disampaikan.	Diberikan jika siswa sangat memperhatikan dan fokus terhadap materi yang disampaikan.
Indikator peserta didik semangat mengerjakan tugas yang diberikan		
Skor 1	Skor 2	Skor 3
Diberikan jika siswa sama sekali tidak mengerjakan tugas yang diberikan.	Diberikan jika siswa cukup semangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan.	Diberikan jika siswa bersemangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan.
Indikator peserta didik mampu menyimpulkan materi layanan yang diberikan		
1	2	3
Diberikan jika siswa sama sekali tidak mampu menyimpulkan materi yang disampaikan.	Diberikan jika siswa sudah cukup mampu menyimpulkan materi yang disampaikan.	Diberikan jika siswa sudah mampu menyimpulkan dengan baik materi yang disampaikan.

INSTRUMEN ANGKET UJI VALIDITAS

A. Identitas Siswa

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Jenis Kelamin :
 Tanggal Pengisian :

B. Petunjuk Pengisian Angket

1. Bacalah pernyataan dengan cermat dan jawablah sesuai dengan keadaan kalian sebenarnya dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom jawaban
2. Kategori yang digunakan dalam menjawab adalah
 - a. SS : Sangat Setuju
 - b. S : Setuju
 - c. TS : Tidak Setuju
 - d. STS : Sangat Tidak Setuju

C. Daftar Pertanyaan Angket

NO	PERNYATAAN	Skala Penilaian			
		Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat tidak setuju
1	Saya menggunakan <i>gadget</i> lebih dari 3 jam dalam sehari				
2	Saya tetap menggunakan <i>gadget</i> walaupun sedang sakit				
3	Saya menggunakan <i>gadget</i> saat dibutuhkan				
4	Saya tetap membawa <i>gadget</i> ke sekolah meskipun tidak diperbolehkan				
5	Saya tidak bisa makan jika tidak sambil bermain <i>gadget</i>				
6	Saya tidak bisa jauh dari <i>gadget</i>				
7	Saya selalu membatasi diri dalam menggunakan <i>gadget</i>				
8	Saya mampu melakukan apapun dan kemanapun tanpa terikat <i>gadget</i>				
9	Seharian saya menggunakan <i>gadget</i> sampai terlambat makan dan mandi				
10	Saya selalu mengingat waktu saat bermain <i>gadget</i>				
11	Saya akan marah jika penggunaan <i>gadget</i> saya dibatasi				
12	Saya selalu bersyukur jika diingatkan tentang kesalahan saya saat lalai bermain <i>gadget</i>				
13	Saya tidak bisa tidur jika belum bermain <i>gadget</i>				

14	Saya bermain <i>gadget</i> sampai larut malam				
15	Saya akan tidur meskipun tanpa bermain <i>gadget</i>				
16	Saya akan berhenti bermain <i>gadget</i> pada malam hari				
17	Perasaan gelisah akan muncul jika tidak membawa <i>gadget</i> ke sekolah				
18	Saya merasa nyaman jika tidak membawa <i>gadget</i> ke sekolah				
19	Saya merasa kehilangan jika tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya				
20	Saya bisa melakukan hal yang menarik meskipun tanpa <i>gadget</i>				
21	<i>Gadget</i> adalah satu-satunya yang menemani saya saat kesepian				
22	Dalam kesepian saya menghibur diri dengan menggunakan <i>Gadget</i>				
23	Saya akan memilih menemui sahabat jika merasa sepi dari pada bermain <i>gadget</i>				
24	Saya malas belajar jika sedang berada di dekat <i>gadget</i>				
25	Motivasi belajar saya menurun semenjak menggunakan <i>gadget</i> untuk bermain <i>game</i>				
26	Saya lebih menyukai <i>gadget</i> daripada belajar				
27	Pembelajaran saya terasa lebih menyenangkan jika menggunakan <i>gadget</i>				
28	Motivasi belajar saya meningkat semenjak menggunakan <i>gadget</i>				
29	Selama saya bermain <i>gadget</i> saya sulit untuk berkontribusi di kelas				
30	Kretivitas saya semakin bertambah dengan menggunakan <i>Gadget</i>				
31	Meskipun 24 jam saya menggunakan <i>gadget</i> saya tidak merasa bosan				
32	Jika saya sedang bosan maka saya akan memilih melakukan melakukan hoby dan bakat saya dari pada bermain <i>gadget</i>				

Hasil Uji Validitas

Nomor responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	total
1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	4	108
2	3	1	2	4	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	86
3	4	2	3	4	1	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	97
4	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	77
5	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	100
6	2	1	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	3	3	2	1	2	2	1	3	1	4	2	2	69

Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Vallid	1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 29, 31, 32	25
Tidak Valid	2, 5, 15, 22, 27, 28, 30	7

Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item

No Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	keterangan
1	0,956	0,811	Valid	Dipakai
2	0,534	0,811	Invalid	Dibuang
3	0,867	0,811	Valid	Dipakai
4	0,865	0,811	Valid	Dipakai
5	0,426	0,811	Invalid	Dibuang
6	0,918	0,811	Valid	Dipakai
7	0,865	0,811	Valid	Dipakai
8	0,879	0,811	Valid	Dipakai
9	0,969	0,811	Valid	Dipakai
10	0,901	0,811	Valid	Dipakai
11	0,867	0,811	Valid	Dipakai
12	0,900	0,811	Valid	Dipakai
13	0,867	0,811	Valid	Dipakai
14	0,969	0,811	Valid	Dipakai
15	0,413	0,811	Invalid	Dibuang
16	0,865	0,811	Valid	Dipakai
17	0,918	0,811	Valid	Dipakai
18	0,900	0,811	Valid	Dipakai
19	0,879	0,811	Valid	Dipakai
20	0,918	0,811	Valid	Dipakai
21	0,918	0,811	Valid	Dipakai
22	0,501	0,811	Invalid	Dibuang
23	0,860	0,811	Valid	Dipakai
24	0,956	0,811	Valid	Dipakai
25	0,860	0,811	Valid	Dipakai
26	0,918	0,811	Valid	Dipakai
27	0,519	0,811	Invalid	Dibuang
28	0,501	0,811	Invalid	Dibuang
29	0,956	0,811	Valid	Dipakai
30	0,618	0,811	Invalid	Dibuang
31	0,918	0,811	Valid	Dipakai
32	0,869	0,811	Valid	Dipakai

Output Uji Reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Tafsiran
Kecanduan <i>Gadget</i>	,976	32	Reabilitas Sempurna

INSTRUMEN ANGKET KECANDUAN GADGET

A. Identitas Siswa

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Jenis Kelamin :
 Tanggal Pengisian :

B. Petunjuk Pengisian Angket

Bacalah pernyataan dengan cermat dan jawablah sesuai dengan keadaan kalian sebenarnya dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom jawaban kategori yang digunakan dalam menjawab adalah

- a. SS : Sangat Setuju
- b. S : Setuju
- c. TS : Tidak Setuju
- d. STS : Sangat Tidak Setuju

C. Daftar Pertanyaan Angket

NO	PERNYATAAN	Skala Penilaian			
		Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat tidak setuju
1	Saya menggunakan <i>gadget</i> lebih dari 3 jam dalam sehari				
2	Saya menggunakan <i>gadget</i> saat dibutuhkan				
3	Saya tetap membawa <i>gadget</i> ke sekolah meskipun tidak diperbolehkan				
4	Saya tidak bisa jauh dari <i>gadget</i>				
5	Saya selalu membatasi diri dalam menggunakan <i>gadget</i>				
6	Saya mampu melakukan apapun dan kemanapun tanpa terikat <i>gadget</i>				
7	Seharian saya menggunakan <i>gadget</i> sampai terlambat makan dan mandi				
8	Saya selalu mengingat waktu saat bermain <i>gadget</i>				
9	Saya akan marah jika penggunaan <i>gadget</i> saya dibatasi				
10	Saya selalu bersyukur jika diingatkan tentang kesalahan saya saat lalai bermain <i>gadget</i>				
11	Saya tidak bisa tidur jika belum bermain <i>gadget</i>				
12	Saya bermain <i>gadget</i> sampai larut malam				
13	Saya akan berhenti bermain <i>gadget</i> pada malam hari				

14	Perasaan gelisah akan muncul jika tidak membawa <i>gadget</i> ke sekolah				
15	Saya merasa nyaman jika tidak membawa <i>gadget</i> ke sekolah				
16	Saya merasa kehilangan jika tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya				
17	Saya bisa melakukan hal yang menarik meskipun tanpa <i>gadget</i>				
18	<i>Gadget</i> adalah satu-satunya yang menemani saya saat kesepian				
19	Saya akan memilih menemui sahabat jika merasa sepi dari pada bermain <i>gadget</i>				
20	Saya malas belajar jika sedang berada di dekat <i>gadget</i>				
21	Motivasi belajar saya menurun semenjak menggunakan <i>gadget</i> untuk bermain <i>game</i>				
22	Saya lebih menyukai <i>gadget</i> daripada belajar				
23	Selama saya bermain <i>gadget</i> saya sulit untuk berkonsentrasi di kelas				
24	Meskipun 24 jam saya menggunakan <i>gadget</i> saya tidak merasa bosan				
25	Jika saya sedang bosan maka saya akan memilih melakukan hoby dan bakat saya dari pada bermain <i>gadget</i>				
	Jumlah				
	Total Skor				

Hasil Angket Pra Siklus

Nilai Angket Pra Siklus																											
Inisial Siswa	Nomor Soal																									Skor	Kategori
	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		
JTR	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	3	1	4	4	4	4	1	4	83	Kecanduan Tinggi
A	4	3	4	2	4	4	2	4	1	1	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	85	Kecanduan Tinggi
JP	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	88	Kecanduan Tinggi
PPT	4	2	3	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	89	Kecanduan Tinggi
HJ	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	88	Kecanduan Tinggi
JP	4	3	2	4	4	3	1	4	2	2	4	4	4	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	82	Kecanduan Tinggi

Hasil Angket Siklus I

Nilai Angket Siklus I																											
Inisial Siswa	Nomor Soal																									Skor	Kategori
	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		
JTR	2	4	2	3	2	4	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	4	53	Kecanduan sedang
A	4	3	4	1	4	2	2	4	4	1	2	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	80	Kecanduan Tinggi
JP	2	2	3	1	2	4	1	2	1	1	3	2	2	3	3	1	2	2	4	4	4	1	1	4	1	56	Kecanduan sedang
PPT	4	2	3	3	2	3	1	4	2	1	4	4	4	1	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	79	Kecanduan Tinggi
HJ	2	2	1	3	2	1	2	4	1	1	3	3	3	2	2	1	2	2	4	1	4	4	4	3	3	60	Kecanduan Sedang
JP	3	3	3	3	4	2	3	4	1	2	4	4	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	77	Kecanduan Tinggi

Hasil Angket Siklus II

Nilai Angket Siklus II																											
Inisial	Nomor Soal																										
Siswa	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	Skor	Kategori
JTR	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	3	3	45	Kecandua Rendah
A	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	77	Kecanduan Tinggi
JP	1	1	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	1	2	2	43	Kecanduan Rendah
PPT	2	2	3	2	2	3	1	3	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	58	Kecnduan Sedang
HJ	1	1	1	2	1	1	3	4	4	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	3	1	3	1	1	48	kecanduan Rendah
JP	3	2	1	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	60	Kecanduan Sedang

**PEMERINTAH TANA TORAJA
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP PGRI MARINDING**

Jl. Lemo, Marinding, Mengkendek, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan 91871

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK)
BIMBINGAN KELOMPOK**

A. IDENTITAS

Sekolah : SMP PGRI Marinding	Komponen Layanan : Layanan Dasar
Kelas/Semester : VIII B/ Genap	Bidang Layanan : Pribadi
Waktu : 1 x 45 Menit	Tema/Topik : Bijak Menggunakan <i>Gadget</i>

B. TUJUAN LAYANAN

Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)	Kematangan Intelektual
Tujuan Umum/Rumusan Kompetensi (RK)	Peserta didik dapat menerapkan langkah bijak dalam penggunaan <i>gadget</i> (P2)
Tujuan Khusus/Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memahami pengertian <i>gadget</i> (C2) 2. Peserta didik dapat memahami fungsi <i>gadget</i> (C2) 3. Peserta didik dapat menerapkan langkah-langkah bijak dalam menggunakan <i>gadget</i> (P2)

C. KEGIATAN LAYANAN

Strategi/Model/Te kniklayanan	Media/Alat	Sumber
Teknik :Pemberian informasi dan teknik <i>self manajement</i>	Laptop, materi bijak menggunakan <i>gadget</i> bersumber dari artikel/tulisan di internet, pulpen, lembar jawaban, lembar observasi proses dan penilaian hasil.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slamet, dkk. 2016. Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konsling untuk SMP-MTs Kelas 8. Yogyakarta: Paramitra Publishing 2. Triyono, Mastur. 2014. Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Sosial, Yokyakarta: Paramitra

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN		
TAHAP AWAL/PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK mengucapkan salam dan berdoa sebelum memulai kegiatan layanan • Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar pelajaran sebelumnya) sebelum mengikuti kegiatan layanan • Guru BK menjelaskan apa pengertian dan tujuan bimbingan kelompok • Guru BK menyampaikan asas bimbingan kelompok (asas keterbukaan, kerahasiaan, kesukarelaan, dan kenormatifan) • Guru BK memberikan pemahaman tentang pentingnya bijak menggunakan <i>gadget</i> • Guru BK menyampaikan kontrak layanan (kesepakatan layanan) selama 1 jam 	
TAHAP PERALIHAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan • Guru BK mempelajari suasana yang terjadi dalam kelompok. • Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti 	
TAHAP INTI	Skenario Pelaksanaan Layanan	
	Aktivitas Guru	Aktivitas Siswa
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan materi tentang bijak menggunakan <i>gadget</i>. • Guru BK memastikan pemahaman peserta didik mengenai materi yang disampaikan • Guru BK memberikan informasi tentang teknik <i>self manajemen</i> yang dapat membantu peserta didik mengelola perilaku mereka sendiri. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemantauan diri (<i>Self monitoring</i>) ➤ Kontrak dengan diri sendiri (<i>Self Kontrak</i>) ➤ Penguasaan terhadap rangsangan (<i>Self Control</i>)<i>Self monitoring</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati dan mendengarkan penjelasan dari materi bijak menggunakan <i>gadget</i> • Mengungkapkan pemahaman mereka mengenai materi yang mereka dapatkan <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Self Monitoring</i> Memantau perilaku mereka sendiri dan mencatat perilaku yang muncul setelah penggunaan <i>gadget</i> berlebihan ➤ <i>Sel Kontrak</i> Individu membuat komitmen atau kontrak perjanjian dengan diri sendiri dalam perubahan perilaku penggunaan <i>gadget</i> yang berlebihan kedalam perilaku penggunaan <i>gadget</i> dengan bijak ➤ <i>Self Control</i> Individu mengevaluasi proses

		penerapan <i>self manajement</i> dan melihat apa pengahambat dalam mengubah perilaku serta mencari solusi untuk mengatasinya
TAHAP PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengungkapkan pesan dan kesan selama mengikuti layanan • Guru BK memberi penguatan, berisi umpan balik dari layanan hari ini • Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam (Religius) 	

D. EVALUASI

Evaluasi Proses	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi hasil pelaksanaan program layanan dan perolehan siswa pasca mengikuti layanan
Evaluasi Hasil	<ul style="list-style-type: none"> • Merasakan perubahan yang dialami, pentingnya topik yang dibahas, menerapkan apa yang sudah direncanakan.

Mengetahui,
Kepala SMP PGRI Marinding

Toraja, 07 Mei 2024
Mahasiswa BK

Sarinah Siri, S.Pd

Puspitasari

Lampiran Materi

Bijak Menggunakan *Gadget*

A. Pengertian *Gadget*

Apa itu *gadget*? *Gadget* adalah sebuah alat elektronik kecil bersifat portable yang mudah dan praktis dibawa kemana saja. *Gadget* merupakan salah satu teknologi terbaru yang dapat membantu aktivitas manusia menjadi lebih mudah.



B. Fungsi *Gadget*

Adapun beberapa fungsi *gadget* adalah sebagai berikut:

1. Media Komunikasi, fungsi *gadget* yang paling bermanfaat bagi manusia adalah sebagai media komunikasi. Setiap orang dapat terhubung dan saling berkomunikasi dengan menggunakan perangkat komunikasi seperti *handpone*, *leptop* dan sebagainya.
2. Akses informasi, selain sebagai media komunikasi, *gadget* juga berfungsi sebagai alat untuk mengakses sebagai informasi yang terdapat di internet.
3. Media hiburan, beberapa jenis *gadget* dibuat khusus untuk tujuan hiburan. Misalnya *ipad* untuk mendengarkan musik dan *handphone* yang dapat membuka video.
4. Gaya hidup, *gadget* sudah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan manusia saat ini. Jadi, boleh dikatakan bahwa *gadget* akan mempengaruhi gaya hidup setiap penggunanya.
5. Menambah wawasan, dari beberapa fungsi *gadget* yang disebutkan diatas maka hal tersebut akan membuat para pengguna *gadget* akan semakin bertambah wawasannya.

C. Cara Bijak Menggunakan *Gadget*

Berikut ini adalah beberapa tindakan yang bisa menghindari penyalahgunaan *gadget* :

1. Ketika berada dirumah sebaiknya mengatur waktu sebaik-baiknya antara belajar dan menggunakan *gadget*.
2. Belajar sebaik mungkin agar tidak sampai menggunakan *gadget* saat ujian.
3. Menggunakan *gadget* jika diperlukan dan untuk hal-hal yang penting saja.
4. Memberi kode pengaman pada *gadget* jika diperlukan.
5. Tidak menggunakan *gadget* untuk bermain *game* dan media sosial selama berjam-jam
6. Gunakan *gadget* untuk mencari bahan belajar
7. Gunakan *gadget* untuk mengakses pembelajaran

**PEMERINTAH TANA TORAJA
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP PGRI MARINDING**

Jl. Lemo, Marinding, Mengkendek, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan 91871

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK)
BIMBINGAN KELOMPOK**

A. IDENTITAS

Sekolah : SMP PGRI Marinding	Komponen Layanan : Layanan Dasar
Kelas/Semester : VIII B/ Genap	Bidang Layanan : Pribadi
Waktu : 1 x 45 Menit	Tema/Topik : Dampak Kecanduan <i>Gadget</i>

B. TUJUAN LAYANAN

Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)	Kematangan Intelektual
Tujuan Umum/Rumusan Kompetensi (RK)	Peserta didik dapat memahami dampak kecanduan <i>gadget</i> (C2)
Tujuan Khusus/Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memahami apa saja dampak kecanduan <i>gadget</i> (C2) 2. Peserta didik dapat mengelola diri agar tidak kecanduan <i>gadget</i> (A4)

C. KEGIATAN LAYANAN

Strategi/Model/Teknik layanan	Media/Alat	Sumber
Teknik :Pemberian informasi dan teknik <i>self management</i>	Laptop, materi dampak kecanduan <i>gadget</i> bersumber dari artikel/tulisan di internet, lembar observasi penilaian proses dan penilaian hasil, lembar jawaban siswa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rini & Huriah, T. 2020. Prevalansi dan Dampak Kecanduan Gawai pada Remaja: Sastra Tinjauan Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 5 (1). 185-194 2. Blog Fachri Djaman tentang 12 akibat jika kecanduan <i>gadget</i> https://makassar. Terkini.id/ngeri-12-akibat-jika-kecanduan-gadget/

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

TAHAP AWAL/PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK mengucapkan salam dan berdoa sebelum memulai kegiatan layanan • Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar pelajaran sebelumnya) sebelum mengikuti kegiatan layanan • Guru BK menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok • Guru BK menyampaikan asas bimbingan konseling (asas keterbukaan, kerahasiaan, kesukarelaan, kenormatifan.) • Guru BK memberikan pemahaman tentang pentingnya mengetahui dampak kecanduan <i>gadget</i> • Guru BK menyampaikan kontrak layanan (kesepakatan layanan) selama 1 jam 	
TAHAP PERALIHAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan • Guru BK mempelajari suasana yang terjadi dalam kelompok. • Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti 	
TAHAP INTI	Skenario Pelaksanaan Layanan	
	Aktivitas Guru	Aktivitas Siswa
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan materi tentang dampak kecanduan <i>gadget</i>. • Guru BK memastikan pemahaman peserta didik mengenai materi yang disampaikan • Guru BK memberikan informasi tentang teknik <i>self manajemen</i> yang dapat membantu peserta didik mengelola perilaku mereka sendiri. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemantauan diri (<i>Self monitoring</i>) ➤ Kontrak dengan diri sendiri (<i>Self Kontrak</i>) ➤ Penguasaan terhadap rangsangan (<i>Self Control</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati dan mendengarkan penjelasan dari materi dampak kecanduan <i>gadget</i> • Mengungkapkan pemahaman mereka mengenai materi yang mereka dapatkan <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Self Monitoring</i> Memantau perilaku mereka sendiri dan mencatat dampak kecanduan <i>gadget</i> yang mulai dirasakan ➤ <i>Sel Kontrak</i> Individu membuat komitmen atau kontrak perjanjian dengan diri sendiri dalam perubahan perilaku dalam penggunaan <i>gadget</i> untuk menghindari dampak negatif dari kecanduan <i>gadget</i>. ➤ <i>Self Control</i> Individu mengevaluasi proses penerapan <i>self manajemen</i> dan

		melihat apa pengahambat dalam mengubah perilaku dan mencari solusi untu mengatasinya
TAHAP PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengungkapkan pesan dan kesan selama mengikuti layanan • Guru BK memberi penguatan, berisi umpan balik dari layanan hari ini • Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam (Religius) 	

D. EVALUASI

Evaluasi Proses	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi hasil pelaksanaan program layanan dan perolehan siswa pasca mengikuti layanan
Evaluasi Hasil	<ul style="list-style-type: none"> • Merasakan perubahan yang dialami, pentingnya topik yang dibahas, menerapkan apa yang sudah direncanakan.

Mengetahui,
Kepala SMP PGRI Marinding

Toraja, 18 Mei 2024
Mahasiswa BK

Sarinah Siri, S.Pd

Puspitasari

Lampiran Materi

Dampak Kecanduan *Gadget*

A. Dampak Negatif Kecanduan *Gadget*

1. Gangguan penglihatan

Seperti yang diketahui penggunaan *gadget* yang terlalu sering dapat mengganggu penglihatan. Terlebih lagi jika penggunaan *gadget* di dalam ruangan dengan pencahayaan yang kurang.

2. Gangguan Pendengaran

penggunaan *gadget* dengan waktu yang cukup lama dapat merusak sistem pendengaran jika menyetel musik di *gadget* dengan volume yang sangat kencang

3. Mengakibatkan sakit kepala

Selain mengganggu sistem penglihatan dan pendengaran dampak penggunaan *gadget* terlalu lama juga dapat menimbulkan sakit kepala. Hal tersebut terjadi karena posisi leher yang salah dan otot mata yang tegang akibat penggunaan *gadget* yang lama.

4. Jari-jari kaku

Penggunaan aplikasi jejaring sosial atau aplikasi chatting dapat membuat jari-jari menjadi kaku jika terlalu sering mengetik.

5. Kecanduan

Fitur-fitur yang ada di dalam *gadget* dapat mengakibatkan seseorang kecanduan, diaman mereka akan merasa takut kehilangan dan tidak bisa jauh dari *gadget*.

6. Radiasi

Seperti yang diketahui, *gadget* memang memiliki tingkat radiasi yang tinggi, oleh sebab itu jangan menaruh *gadget* di samping saat tidur karna akan mengganggu fungsi otak.

7. Kesulitan untuk tidur

Gadget cenderung mengeluarkan cahaya biru yang diduga mengganggu hormon alami seperti melatonin yang membantu seseorang orang tidur. Jadi jika terlalu sering menggunakan *gadget* saat tidur maka proses melatonin akan melambat sehingga membuat seseorang kesulitan tidur.

B. Digital Awareness memberikan 6 tips sehat menggunakan HP antara lain:

1. Jangan menggunakan *gadget* selama 90 menit sebelum tidur
2. Nonaktifkan ponsel di malam hari atau mematikan sinyal ponsel
3. Hindari paparan sinar biru dari *gadget* yang dapat mengganggu tidur.
4. Cobalah hentikan kebiasaan atau keinginan terus menerus memeriksa ponsel
5. Jangan letakkan ponsel di tempat tidur anda, atau bahkan dibawah bantal
6. Cobalah latih diri beberapa hari untuk tidak selalu mengecek *gadget*

**PEMERINTAH TANA TORAJA
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP PGRI MARINDING**

Jl. Lemo, Marinding, Mengkendek, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan 91871

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK)
BIMBINGAN KELOMPOK**

A. IDENTITAS

Sekolah : SMP PGRI Marinding	Komponen Layanan : Layanan Dasar
Kelas/Semester : VIII B/ Genap	Bidang Layanan : Pribadi
Waktu : 1 x 45 Menit	Tema/Topik : Kontrol Diri Penggunaan <i>Gadget</i>

B. TUJUAN LAYANAN

Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)	Kematangan Intelektual
Tujuan Umum/Rumusan Kompetensi (RK)	Peserta didik dapat menerapkan cara mengontrol diri dalam penggunaan <i>gadget</i> (P2)
Tujuan Khusus/Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memahami pengertian kontrol diri (C2) 2. Peserta didik dapat memahami aspek-aspek kontrol diri (C2) 3. Peserta didik dapat menerapkan cara mengontrol diri dalam menggunakan <i>gadget</i> (P2)

C. KEGIATAN LAYANAN

Strategi/Model/Teknik layanan	Media/Alat	Sumber
Teknik :Pemberian informasi dan teknik <i>self manajement</i>	Lapto, materi kontrol diri penggunaan <i>gadget</i> bersumber dari artikel/tulisan di internet, lembar jawaban siswa, lembar observasi penilaian proses dan penilaian hasil.	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.indopositive.org/2019/12/pengertian-cotrol-diri-self-control.html. 2. https://www.halodoc.com/artikel/4-cara-mengatasi-remaja-yang-kecanduan-gadget.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN		
TAHAP AWAL/PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK mengucapkan salam dan berdoa sebelum memulai kegiatan layanan • Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar pelajaran sebelumnya) sebelum mengikuti kegiatan layanan • Guru BK menjelaskan apa pengertian dan tujuan bimbingan kelompok • Guru BK menyampaikan asas bimbingan kelompok (asas keterbukaan, kerahasiaan, kesukarelaan, dan kenormatifan) • Guru BK memberikan pemahaman tentang pentingnya kontrol diri menggunakan <i>gadget</i> • Guru BK menyampaikan kontrak layanan (kesepakatan layanan) selama 1 jam 	
TAHAP PERALIHAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan • Guru BK mempelajari suasana yang terjadi dalam kelompok. • Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti 	
TAHAP INTI	Skenario Pelaksanaan Layanan	
	Aktivitas Guru	Aktivitas Siswa
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan materi tentang kontrol diri penggunaan <i>gadget</i>. • Guru BK memastikan pemahaman peserta didik mengenai materi yang disampaikan • Guru BK memberikan informasi tentang teknik <i>self manajement</i> yang dapat membantu peserta didik mengelola perilaku mereka sendiri. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemantauan diri (<i>Self monitoring</i>) ➤ Kontrak dengan diri sendiri (<i>Self Kontrak</i>) ➤ Penguasaan terhadap rangsangan (<i>Self Control</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati dan mendengarkan penjelasan dari materi kontrol diri penggunaan <i>gadget</i> • Mengungkapkan pemahaman mereka mengenai materi yang mereka dapatkan <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Self Monitoring</i> Memantau perilaku mereka sendiri dan mencatat perilaku yang muncul selama kurangnya kontrol diri setelah penggunaan <i>gadget</i> ➤ <i>Sel Kontrak</i> Individu membuat komitmen atau kontrak perjanjian dengan diri sendiri dalam perubahan perilaku yang kurang kontrol diri dalam penggunaan <i>gadget</i> kedalam perilaku penggunaan <i>gadget</i> yang lebih baik ➤ <i>Self Control</i>

		Individu mengevaluasi proses penerapan <i>self manajement</i> dan melihat apa pengahambat dalam mengubah perilaku dan mencari solusi untuk mengatasinya
TAHAP PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memberikan pesan dan kesan selama mengikuti layanan • Guru BK memberi penguatan, berisi umpan balik dari layanan hari ini • Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam (Religius) 	

D. EVALUASI

Evaluasi Proses	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi hasil pelaksanaan program layanan dan perolehan siswa pasca mengikuti layanan
Evaluasi Hasil	<ul style="list-style-type: none"> • Merasakan perubahan yang dialami, pentingnya topik yang dibahas, menerapkan apa yang sudah direncanakan.

Mengetahui,
Kepala SMP PGRI Marinding

Toraja, 24 Mei 2024
Mahasiswa BK

Sarinah Siri, S.Pd

Puspitasari

Lampiran Materi

Kontrol Diri Penggunaan *Gadget*

A. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

B. Aspek-Aspek Kontrol Diri

1. Kontrol perilaku
Merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
2. Kontrol kognitif
Merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai atau menggabungkan suatu kejadian kedalam suatu kerangka kognitif.
3. Mengontrol keputusan
Merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujui.

C. Cara Mengontrol Diri dalam Penggunaan *Gadget*

1. Perbanyak sosialisasi dengan teman
Langkah pertama dalam mengatasi kecanduan *gadget* adalah memperbanyak waktu bersosialisasi dengan teman. Untuk menerapkan hal tersebut kamu bisa mengatur jadwal berkumpul dan bermain bersama temanmu tanpa melupakan tugas-tugas dari sekolah.
2. Mematikan *gadget* sebelum tidur
Langkah mengatasi kecanduan *gadget* selanjutnya adalah mematikan *gadget* 30-60 menit sebelum tidur. Cara ini mungkin terasa sulit diawal tetapi akan terbiasa jika rutin dilakukan.
3. Hapus aplikasi yang menjadi penyebab kecanduan
4. Mengetahui dampak kecanduan *gadget*

**PEMERINTAH TANA TORAJA
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP PGRI MARINDING**

Jl. Lemo, Marinding, Mengkendek, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan 91871

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPL BK)
BIMBINGAN KELOMPOK**

A. IDENTITAS

Sekolah : SMP PGRI Marinding	Komponen Layanan : Layanan Dasar
Kelas/Semester : VIII B/ Genap	Bidang Layanan : Pribadi
Waktu : 1 x 45 Menit	Tema/Topik : Manajemen Waktu dengan Baik

B. TUJUAN LAYANAN

Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)	Kematangan Intelektual
Tujuan Umum/Rumusan Kompetensi (RK)	Peserta didik mampu mengatur kegiatan sehari-hari membagi waktu belajar yang menjadi tanggung jawab sesuai dengan kondisi dirinya (C6)
Tujuan Khusus/Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu memahami cara mengatur waktu dengan baik (C2) 2. Peserta didik mampu merencanakan penggunaan waktu yang efektif dari kegiatan sehari-hari dan waktu belajar, mengurangi penggunaan <i>gadget</i> melalui jadwal (C6)

C. KEGIATAN LAYANAN

Strategi/Model/Tekniklayanan	Media/Alat	Sumber
Teknik :Pemberian informasi dan teknik <i>self management</i>	Laptop, Power Point , materi manajemen waktu yang baik bersumber dari artikel/tulisan di internet, lembar jawaban siswa, lembar observasi penilaian proses dan penilaian hasil.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slamet, dkk 2016, materi layanan klasikal bimbingan dan konseling untuk SMP-MTs kelas 7, Yokyakarta, Paramitra Publishing. 2. http://mintotulus.wordpress.com

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN		
TAHAP AWAL/PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK mengucapkan salam dan berdoa sebelum memulai kegiatan layanan • Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar pelajaran sebelumnya) sebelum mengikuti kegiatan layanan • Guru BK menjelaskan apa pengertian dan tujuan bimbingan kelompok • Guru BK menyampaikan asas bimbingan kelompok (asas keterbukaan, kerahasiaan, kesukarelaan, dan kenormatifan) • Guru BK memberikan pemahaman tentang pentingnya mengatur waktu dengan baik • Guru BK menyampaikan kontrak layanan (kesepakatan layanan) selama 1 jam 	
TAHAP PERALIHAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan • Guru BK mempelajari suasana yang terjadi dalam kelompok. • Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti 	
TAHAP INTI	Skenario Pelaksanaan Layanan	
	Aktivitas Guru	Aktivitas Siswa
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan materi tentang manajemen waktu dengan baik • Guru BK memastikan pemahaman peserta didik mengenai materi yang disampaikan • Guru BK memberikan informasi tentang teknik <i>self manajement</i> yang dapat membantu peserta didik mengelola perilaku mereka sendiri. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Pemantauan diri (<i>Self monitoring</i>) ➢ Kontrak dengan diri sendiri (<i>Self Kontrak</i>) ➢ Penguasaan terhadap rangsangan (<i>Self Control</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati dan mendengarkan penjelasan dari materi manajemen waktu yang baik • Mengungkapkan pemahaman mereka mengenai materi yang mereka dapatkan <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Self Monitoring</i> Memantau perilaku mereka sendiri dan mencatat perilaku akibat tidak memanajemen waktu dengan baik. ➢ <i>Sel Kontrak</i> Individu membuat komitmen atau kontrak perjanjian dengan diri sendiri dalam perubahan perilaku dalam penggunaan <i>gadget</i>. Peserta didik membuat jadwal sehari-hari, membagi waktu belajar, membantu orang tua dan mengurangi penggunaan <i>gadget</i> untuk menjadi kontrak

		<p>perjanjian.</p> <p>➤ <i>Self Control</i></p> <p>Individu mengevaluasi proses penerapan <i>self manajement</i> dan melihat apa pengahambat dalam mengubah perilaku dan mencari solusi untuk mengatasinya</p>
TAHAP PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengungkapkan pesan dan kesan selama mengikuti layanan • Guru BK memberi penguatan, berisi umpan balik dari layanan hari ini • Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam (Religius) 	

D. EVALUASI

Evaluasi Proses	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi hasil pelaksanaan program layanan dan perolehan siswa pasca mengikuti layanan
Evaluasi Hasil	<ul style="list-style-type: none"> • Merasakan perubahan yang dialami, pentingnya topik yang dibahas, menerapkan apa yang sudah direncanakan.

Mengetahui,
Kepala SMP PGRI Marinding

Toraja, 25 Mei 2024
Mahasiswa BK

Sarinah Siri, S.Pd

Puspitasari

Lampiran Materi

Manajemen Waktu dengan Baik

A. Mengatur Kegiatan Sehari-hari

Pada hakekatnya kegiatan anak-anak dibagi menjadi 3 (tiga) jenis, yaitu :

1. Kegiatan rumah
2. Kegiatan sekolah
3. Kegiatan sosial

Kegiatan rumah mencakup mengenai kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kewajiban anak sebagai anggota keluarga, membantu kesibukan orang tua di rumah, antara lain :membantu pekerjaan rumah sehingga dapat meringankan kesibukan orang tua sekaligus menunjukkan darma bakti kita terhadap orang tua. Kegiatan sekolah mencakup 2 hal yaitu :

1. Kegiatan intra kurikuler, yaitu kegiatan belajar mengajar di kelas
2. Kegiatan ekstra kurikuler, yaitu kegiatan sekolah yang berkaitan dengan pengembangan dan minat terhadap bidang ketrampilan tertentu, misalnya : bidang kesenian, kepramukaan,dan sebagainya. Disamping dua kegiatan tersebut masih terdapat satu kegiatan sekolah yang harus diselesaikan diluar jam pelajaran yakni berupa penyelesaian tugas-tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran tertentu, misalnya: pemberian tugas pekerjaan rumah (PR). Kegiatan sosial mencakup kegiatan yang berkaitan dengan pengembangan pribadi sebagai makhluk sosial. Kegiatan ini antara lain meliputi pergaulan dengan teman-teman.

Dengan demikian dalam pembuatan jadwal kegiatan sehari-hari pembagian porsi waktu terbanyak adalah menyelesaikan kegiatan sekolah. Sebagai contoh jadwal kegiatan anak adalah sebagai berikut :

Jadwal Kegiatan

Waktu	Kegiatan
04.00-05.30	Bangun pagi, menunaikan sholat subuh (bagi yang menjalankan) dilanjutkan dengan membantu pekerjaan orang tua.
05.30-06.00	Sarapan pagi
06.00- 07.00	Persiapan berangkat sekolah
07.30- 13.30	Melakukan kegiatan belajar di sekolah
13.30- 14.00	Istirahat siang
14.00- 17.00	Kegiatan ekstra kurikuler di sekolah (jika mengikuti)
17.30-18.00	Kegiatan membantu orang tua
19.00- 20.00	Belajar dan menegerjakan tugas sekolah
20.00- 21.00	Istirahat (melakukan sesuatu yang dapat menghibur diri)
22.00	Tidur

B. Mengatur Waktu Belajar

Belajar memerlukan suasana yang mendukung, antara lain badan yang segar, udara yang tidak terlalu panas, lingkungan yang tidak terlalu bising serta suasana hati yang tenang..Ada beberapa contoh untuk dapat memilih waktu belajar yang baik antara lain

1. Sesudah tidur siang sekitar jam 16.00 sampai jam 17.00
2. Sesudah subuh sekitar jam 04.30 sampai jam 05.30
3. Sesudah makan malam sekitar jam 19.00 sampai jam 20.00 Waktu belajar yang efisien antara lain 1 sampai 2 jam.

Berikut ini kiat-kiat mengatur waktu yang ditulis leh Heanne Shay Schummm dalam buku berjudul Sekolah? Siapa Takut ? berikut ini :

- a. Tetapkan Prioritas !Kalau banyak yang harus dikerjakan, buatlah daftar apa yang harus dan akan dikerjakan. Lalu, urutkan setiap tugas dalam urutan 1,2,3 dan seterusnya.
- b. Jangan membebani diri dengan jadwal yang berlebihan
- c. Luangkan waktu untuk membiasakan diri menjadi teratur
- d. Luangkan waktu untuk refreshing agar tidak terlalu suntuk/bosan dengan semua kegiatan
- e. Jangan menunda-nunda karna kegiatan dan tugas akan menumpuk.

Dokumentasi

Pembagian Angket Uji Validitas



Pembagian Angket Pra Siklus



Diskusi dengan Guru BK



Siklus I Pertemuan I



Siklus I Pertemuan II



Siklus II Pertemuan 1



Siklus II Pertemuan II

