



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Kelas / Semester : XI / Ganjil  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan/2 JP ( 2 X 45)  
Strategi Layanan : Klasikal

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Identifikasi</b> | <p><b>Profil Murid:</b> Murid memiliki potensi intelektual yang sedang berkembang pesat, namun sering kali diiringi oleh beban akademik, tekanan sosial, dan kekhawatiran masa depan. Mereka berada pada fase kritis dalam mengenali pola pikir yang menghambat, seperti overthinking, serta membutuhkan bimbingan untuk mengelola pikiran secara lebih sehat dan produktif.</p> <p><b>Materi Layanan : OVERTHINKING</b></p> <p><b>Tujuan Layanan :</b> Murid dapat memahami dan mampu mengembangkan keterampilan pengelolaan pikiran melalui strategi konkret yang dapat diterapkan secara mandiri</p> <p><b>Bidang Layanan: Pribadi-sosial</b></p> <p>A. Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Konseptual: Murid memahami pengertian overthinking dan bagaimana kebiasaan ini memengaruhi emosi, konsentrasi, dan produktivitas.</li><li>• Prosedural: Murid mengenal dan mencoba strategi sederhana seperti Worry Jar, Lampu Merah-Kuning-Hijau, dan Starter Pack Anti-Overthinking untuk mengelola pikirannya.</li><li>• Metakognitif: Murid belajar mengenali kapan pikirannya mulai berputar-putar tanpa arah dan mengidentifikasi tanda-tanda bahwa mereka sedang overthinking.</li><li>• Sosial-Emosional: Murid mengembangkan kesadaran diri terhadap kondisi emosinya, belajar memberi ruang pada diri sendiri untuk tidak perfeksionis, dan berlatih strategi relaksasi serta pengalihan pikiran yang sehat.</li></ul> <p>B. Relevansi dengan Kehidupan Nyata Murid</p> <p>Kebiasaan overthinking atau berpikir berlebihan merupakan tantangan yang semakin nyata di kehidupan murid zaman sekarang. Dalam keseharian mereka, murid kerap dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, ketidakpastian akan masa depan, serta tekanan sosial dari lingkungan maupun media digital. Banyak murid mengalami kekhawatiran berlebihan—baik soal nilai, tugas yang menumpuk,</p> |
|---------------------|---|

|  |   |  |  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|---|--|--|--|--|
|  | hubungan sosial, atau bahkan hal-hal kecil yang terus dipikirkan berulang tanpa solusi. Fenomena ini semakin diperparah dengan gaya hidup digital yang serba cepat dan penuh distraksi, membuat pikiran murid semakin penuh dan sulit terfokus.   |  |  |   |  |  |  |  |
|  | <b>Dimensi Profil Lulusan :</b>   |  |  |   |  |  |  |  |
|  | <table><tr><td><input type="checkbox"/> <b>DPL 1</b><br/>Keimanan<br/>dan<br/>Ketakwaan<br/>terhadap<br/>Tuhan YME</td><td><input type="checkbox"/> <b>DPL 3</b><br/>Penalaran<br/>Kritis</td><td><input type="checkbox"/> <b>DPL 5</b><br/>Kolaborasi</td><td><input type="checkbox"/> <b>DPL 7</b><br/>Kesehatan</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> <b>DPL 2</b><br/>Kewargaan</td><td><input type="checkbox"/> <b>DPL 4</b><br/>Kreativitas</td><td><input type="checkbox"/> <b>DPL 6</b><br/>Kemandirian</td><td> <b>DPL 8</b><br/>Komunikasi</td></tr></table>   | <input type="checkbox"/> <b>DPL 1</b><br>Keimanan<br>dan<br>Ketakwaan<br>terhadap<br>Tuhan YME | <input type="checkbox"/> <b>DPL 3</b><br>Penalaran<br>Kritis   | <input type="checkbox"/> <b>DPL 5</b><br>Kolaborasi | <input type="checkbox"/> <b>DPL 7</b><br>Kesehatan | <input type="checkbox"/> <b>DPL 2</b><br>Kewargaan | <input type="checkbox"/> <b>DPL 4</b><br>Kreativitas | <input type="checkbox"/> <b>DPL 6</b><br>Kemandirian |
| <input type="checkbox"/> <b>DPL 1</b><br>Keimanan<br>dan<br>Ketakwaan<br>terhadap<br>Tuhan YME | <input type="checkbox"/> <b>DPL 3</b><br>Penalaran<br>Kritis  | <input type="checkbox"/> <b>DPL 5</b><br>Kolaborasi  | <input type="checkbox"/> <b>DPL 7</b><br>Kesehatan   |   |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> <b>DPL 2</b><br>Kewargaan   | <input type="checkbox"/> <b>DPL 4</b><br>Kreativitas  | <input type="checkbox"/> <b>DPL 6</b><br>Kemandirian   |  <b>DPL 8</b><br>Komunikasi |   |  |  |  |  |
| <b>Desain Layanan</b>  | <p><b>Capaian Layanan:</b> Kompetensi kemandirian (SKKPD) yang dikembangkan yaitu <b>Kematangan Intelektual</b>. Murid dapat menyadari kecenderungan overthinking dalam keseharian mereka serta mengembangkan keterampilan pengelolaan pikiran melalui strategi konkret yang dapat diterapkan secara mandiri. Capaian ini berkontribusi terhadap penguatan kematangan intelektual dan kesiapan belajar murid.</p> <p><b>Praktik Pedagogis:</b> Layanan dasar diselenggarakan dengan strategi bimbingan klasikal. Metode yang digunakan antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Self-Reflection-Based Learning: Strategi ini digunakan melalui <i>Worry Jar</i> dan <i>Radar Emosi</i>, yang memungkinkan murid menggali pengalaman pribadi mereka dengan cara yang aman, jujur, dan introspektif.</li><li>• Cognitive Reappraisal: Melalui aktivitas <i>Lampu Merah-Kuning-Hijau</i>, murid diajak melatih berpikir ulang secara sadar terhadap isi pikirannya dan membedakan pikiran rasional dari asumsi negatif berlebihan.</li><li>• Experiential Learning: Pendekatan pembelajaran aktif dilakukan melalui praktik <i>Anti-Overthinking Starter Pack</i>, di mana murid memilih dan menerapkan strategi pengelolaan pikiran secara langsung untuk kemudian direfleksikan.</li></ul> |  |  |   |  |  |  |  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Kemitraan Pembelajaran:</b> Pelaksanaan layanan ini dapat diperkuat melalui kemitraan yang terbangun antara guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, serta orang tua. Guru BK dapat berkolaborasi dengan wali kelas dan guru mapel untuk mengidentifikasi murid yang menunjukkan tanda-tanda beban pikiran berlebih seperti sulit fokus, tampak cemas, atau sering menarik diri. Guru mata pelajaran dapat berperan dengan memberikan ruang empatik dan fleksibilitas dalam tugas ketika murid sedang mengalami tekanan akademik. Sementara itu, orang tua diajak untuk menciptakan lingkungan rumah yang terbuka terhadap percakapan emosional anak, serta mendukung penerapan strategi pengelolaan pikiran yang telah diperkenalkan di sekolah. Kemitraan ini bukan hanya memperkuat proses pemahaman murid atas kondisi pikirannya, tetapi juga memastikan ada ekosistem yang mendukung perubahan perilaku secara berkelanjutan di rumah dan sekolah.</p>  |
|  | <p><b>Lingkungan Pembelajaran:</b> Layanan ini dirancang dalam suasana belajar yang kondusif bagi refleksi dan keterbukaan. Fasilitator perlu menciptakan ruang yang tenang dan bebas tekanan, sehingga murid merasa aman untuk mengekspresikan isi pikirannya, baik secara tertulis maupun verbal. Setting kelas diatur agar memberikan jarak pribadi yang cukup ketika murid mengisi aktivitas seperti <i>Worry Jar</i> dan <i>Radar Emosi</i>, serta dapat diiringi dengan musik latar yang lembut untuk menciptakan nuansa tenang. Pendekatan non-judgmental menjadi landasan utama dalam interaksi guru dan murid. Di setiap sesi, penting untuk menegaskan bahwa pikiran negatif atau kekhawatiran yang muncul adalah hal yang manusiawi, dan kelas ini adalah tempat yang aman untuk memprosesnya bersama.</p>  |
|  | <p><b>Pemanfaatan Digital:</b> Teknologi digital dimanfaatkan secara selektif dan mendukung pengembangan kesadaran diri murid. Guru BK dapat menggunakan aplikasi sederhana untuk menampilkan visualisasi <i>Worry Jar</i> atau untuk menyusun <i>Anti-Overthinking Starter Pack</i> dalam bentuk infografis interaktif. Selain itu, murid dapat diperkenalkan pada aplikasi meditasi atau pernapasan (seperti Headspace atau Calm) untuk praktik <i>emotion regulation</i>. Video edukatif berdurasi pendek tentang overthinking yang sesuai dengan usia remaja juga dapat digunakan untuk membangun pemahaman awal secara visual dan emosional. Namun, dalam semangat menjaga keseimbangan digital, layanan ini juga mengajak murid untuk bereksperimen dengan detoks digital singkat sebagai bagian dari latihan pengelolaan pikiran. Dengan pendekatan ini, media digital bukan hanya alat bantu, tetapi juga objek refleksi yang dievaluasi penggunaannya dalam konteks kesejahteraan mental murid.</p> |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <p><b>Pengalaman Belajar</b></p> | <p><b>AWAL (Prinsip berkesadaran)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengucapkan salam dan menanyakan kondisi murid pada saat itu.</li> <li>• Guru mengecek kehadiran dan mengapresiasi murid yang hadir</li> <li>• Guru memulai sesi dengan sebuah pertanyaan pemantik yang menyentuh pengalaman pribadi murid, seperti: <i>"Pernah gak sih kamu merasa kepalamu penuh pikiran yang muter terus dan bikin gak bisa tidur?"</i></li> <li>• Guru mengajak murid menutup mata sejenak dan mengambil napas perlahan sambil merenungkan: <i>"Apa kekhawatiran yang paling sering muncul belakangan ini?"</i></li> <li>• Murid diajak menuliskan beberapa kata kunci dari pikiran mereka di sticky notes atau kertas kecil sebagai bentuk pengakuan awal terhadap overthinking yang mereka alami. Pengalaman ini membuka kesadaran bahwa berpikir berlebihan adalah sesuatu yang nyata, umum, dan bisa dihadapi dengan cara yang sehat.</li> </ul> <p><b>INTI</b></p> <p><b>1. Memahami (berkesadaran)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memaparkan konsep overthinking secara ringan dan komunikatif, didukung visual yang menampilkan perbedaan antara berpikir sehat dan berpikir berlebihan.</li> <li>• Guru membagikan LKPD</li> <li>• Murid membaca dan mendiskusikan isi LKPD bagian <i>"Apa Itu Overthinking?"</i> bersama teman sekelompok. Kemudian mereka menelaah isi LKPD di bagian <i>My Worry Jar</i> untuk mengenali berbagai jenis kekhawatiran yang mereka miliki.</li> <li>• Dalam kelompok, murid berdiskusi: <i>"Mengapa overthinking bisa terjadi? Apa akibatnya kalau kita biarkan terlalu lama?"</i> Aktivitas ini memperluas kesadaran murid tentang akar dan dampak overthinking dalam kehidupan mereka sehari-hari.</li> </ul> <p><b>2. Mengaplikasikan (bermakna, menyenangkan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta murid mengisi <i>Worry Jar</i> di LKPD dengan kekhawatiran pribadi mereka. Pengisian bisa dilakukan dalam bentuk gambar, symbol atau kalimat.</li> <li>• Murid memilah kekhawatiran tersebut ke dalam dua kategori: <i>Bisa Aku Kendalikan</i> dan <i>Di Luar Kendaliku</i>. Kegiatan ini dilanjutkan dengan permainan <i>"Lampu Merah-Kuning-Hijau"</i> dari LKPD, di mana murid memilih satu kekhawatiran dan memprosesnya secara bertahap: menyadari pikiran negatif (merah), mengenali reaksi tubuh dan pikiran (kuning), serta merancang tindakan kecil yang bisa dilakukan (hijau). Aktivitas ini dilakukan secara</li> </ul> |
|----------------------------------|---|

|                |  |
|----------------|--|
|                | <p>berpasangan dan dikemas dalam suasana santai namun fokus, sehingga murid merasa tertantang sekaligus terbantu dalam mengelola pikirannya.</p> <p><b>3. Merefleksi (berkesadaran, bermakna)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di akhir sesi inti, murid diajak melihat kembali hasil <i>Worry Jar</i> dan <i>Lampu Lalu Lintas Pikiran</i> mereka.</li> <li>• Guru mengajukan pertanyaan reflektif seperti: “<i>Apa hal baru yang kamu sadari tentang dirimu hari ini?</i>” atau “<i>Apa satu kebiasaan kecil yang ingin kamu coba mulai minggu ini untuk mengurangi overthinking?</i>”</li> <li>• Murid menuliskan jawaban reflektif tersebut dalam jurnal pribadi atau di bagian akhir LKPD, dengan penekanan bahwa refleksi adalah awal dari perubahan, bukan sekadar menilai apa yang salah.</li> </ul> |
|                | <p><b>PENUTUP (berkesadaran)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menutup sesi dengan teknik “<i>5-4-3-2-1 grounding</i>”, yaitu latihan sederhana untuk mengembalikan fokus murid pada saat ini.</li> <li>• Murid diminta menyebutkan 5 hal yang mereka lihat, 4 hal yang mereka dengar, 3 hal yang bisa disentuh, 2 hal yang bisa dicium, dan 1 hal yang mereka syukuri hari ini.</li> <li>• Guru menegaskan bahwa overthinking tidak bisa hilang seketika, tetapi bisa dikelola dengan latihan-latihan kecil yang konsisten. Pesan penutup: “<i>Pikiranmu bukan musuhmu. Kamu bisa menjadi pemimpin bagi pikiranmu sendiri.</i>”</li> </ul>  |
| <b>Asesmen</b> | <p><b>Assessment of Learning (Awal)</b></p> <p>3 pertanyaan pre-assessment untuk mengukur pemahaman awal siswa tentang komunikasi asertif:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah kamu yakin bahwa berpikir terlalu banyak justru membuat keputusanmu lebih baik? Jelaskan alasannya!</li> <li>2. Mengapa sebagian besar kekhawatiran kita justru datang dari hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan?</li> <li>3. Apa dampak tersembunyi dari overthinking terhadap produktivitas dan kesehatan mental remaja?</li> </ol>   |
|                | <p><b>Assessment as Learning (Proses)</b></p> <p>Asesmen terhadap proses layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Observasi sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <b>Assessment for Learning (Akhir)</b> |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
|  | Asesmen terhadap hasil layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Angket<br>Evaluasi Hasil sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir) |
|--|---|

Nganjuk, 14 Juli .2025

Mengetahui,

**Kepala Sekolah**

**Guru BK/Konselor**

HARBUDI SUSILO, M.Pd

NIP. 19770704 200801 1 010

ENDANG TRIWAHYUNI, S.Si.,S.Pd

NIP. 19711001 200604 2 014

## Pengantar

**Coba deh, siapa di sini yang pernah suka overthinking?** Kamu tau, kan, itu loh, kebiasaan mikir terus-terusan tentang sesuatu sampai bikin kepala pusing, hati deg-degan, bahkan kadang susah tidur. Kalau kamu sering ngalami itu, kamu nggak sendiri kok!

Overthinking itu gampangnya kebiasaan mikir berlebihan—kayak nonton film di kepala sendiri yang nggak kelar-kelar. Misalnya, kamu mikirin kenapa temen nggak balas chat kamu, mikirin tugas yang numpuk, atau takut masa depan yang belum jelas banget. Pikiran yang harusnya bantu, malah bikin kamu tambah stres.

Zaman sekarang, banyak banget tekanan dan informasi yang bikin kita gampang banget overthinking, apalagi buat kita para remaja yang lagi banyak banget hal baru dan perubahan.

Tapi, jangan khawatir! Penting banget buat kita belajar cara mengatasi overthinking supaya gak bikin hidup jadi berat. Caranya adalah dengan mulai sadar kapan pikiran kita mulai muter-muter gak jelas, terus alihkan fokus ke hal-hal yang bisa kita kontrol, dan belajar buat santai.

Kenapa ini penting? Karena dengan pikiran yang lebih tenang dan sehat, kamu bisa lebih fokus, bahagia, dan siap menghadapi apapun yang datang. Yuk, kita belajar bareng gimana caranya supaya overthinking gak jadi penghalang buat kamu jadi versi terbaik diri sendiri!





## MY 'WORRY JAR'

Ambil waktu sebentar. Tutup mata, tarik napas pelan, dan pikirin: **“Khawatir apa sih aku akhir-akhir ini?”**

Boleh soal tugas, nilai, teman, orang tua, masalah pribadi, masa depan, atau apa pun.

Pada gambar toples di halaman selanjutnya, bayangin itu adalah **“tempat nyimpen kekhawatiranmu.”**

Kamu bisa tulis langsung di dalam toples itu. Tiap kekhawatiran bisa kamu tulis di satu bagian (bentuk tulisan, awan, kotak, simbol bebas).

### Contoh tulisan:

- “Takut gagal di ujian bahasa Inggris.”
- “Cemas karena belum nemu minat karier.”
- “Takut dimusuhi karena beda pendapat.”
- “Overthinking tiap malam soal masa depan.”

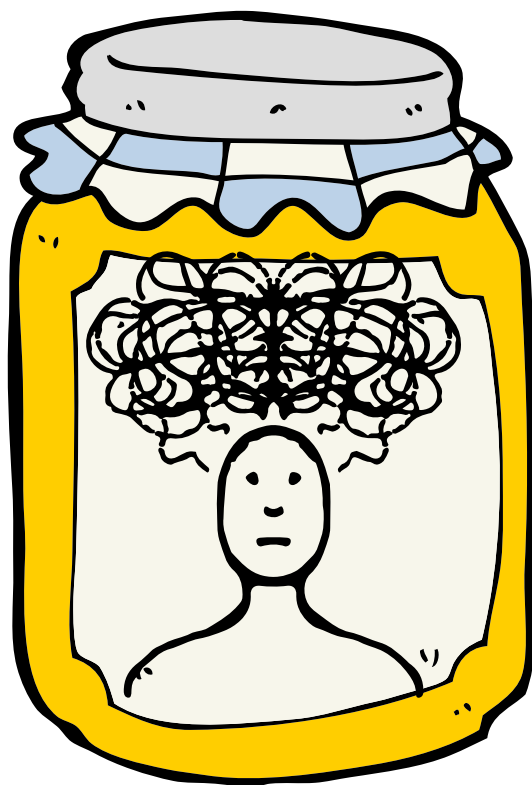
Kamu boleh tulis sebanyak-banyaknya kekhawatiran yang kamu lagi pikirin belakangan ini.

### Hias atau Warnai

Kalau kamu punya waktu, kamu bisa hias gambar toplesnya biar jadi lebih personal.

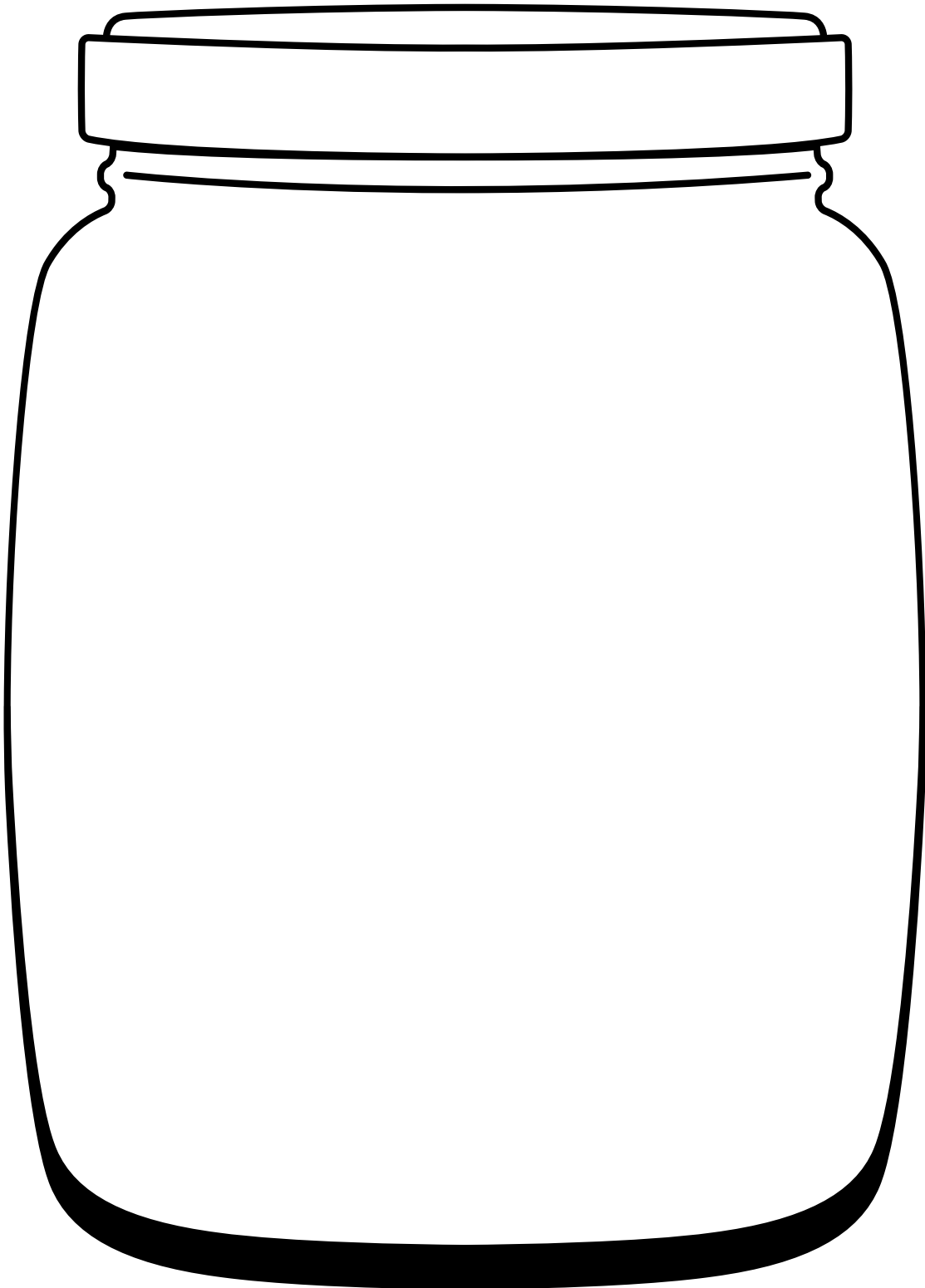
### Misalnya:

- Gambar stiker, emoji dan yang lainnya
- Warna-warnai bagian luar toples
- Tambahkan nama toplesmu: “Tempat Pikiran Ribetku” atau “Jar Rahasia”





## MY 'WORRY JAR'



## MY 'WORRY JAR'

Setelah kamu menuliskan semua hal yang bikin kamu khawatir di Worry Jar, sekarang saatnya kamu melihat lebih dekat:

• Mana aja sih dari kekhawatiran itu yang masih bisa kamu atur sendiri, dan mana yang sebenarnya di luar kendalimu?

● **BISA AKU  
KENDALIKAN**

“Apakah ini bisa aku ubah, atur, atau usahakan sendiri?”

- Kalau **YA**, letakkan di area **BISA AKU KENDALIKAN**
- Kalau **TIDAK**, letakkan di area **DI LUAR KENDALIKU**

● **DI LUAR  
KENDALIKU**

### Amati hasilnya

Setelah semua ditempel, lihat kembali:

- Lebih banyak yang bisa kamu kontrol atau yang gak bisa kamu kontrol? .....
- Apakah kamu terlalu banyak mikirin hal ya ng gak bisa kamu kontrol? .....
- Mana yang bisa kamu mulai ubah pelan-pelan?

.....

# INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES

(Sesuai lampiran 27 Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) BK)

## PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

### Identitas

Topik Layanan : Overthinking  
Kelas : .....

### Petunjuk

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

| No. | Pernyataan   | Skor |   |   |   |
|-----|--|------|---|---|---|
|     |  | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1   | Murid terlibat aktif                                       |      |   |   |   |
| 2   | Murid antusias dalam mengikuti kegiatan                    |      |   |   |   |
| 3   | Murid kreatif  |      |   |   |   |
| 4   | Murid saling menghargai                                    |      |   |   |   |
| 5   | Murid saling mengeluarkan pendapat                         |      |   |   |   |
| 6   | Murid berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing |      |   |   |   |
| 7   | Layanan terselenggara dengan menyenangkan                  |      |   |   |   |
| 8   | Layanan sesuai alokasi waktu                               |      |   |   |   |

### Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

### Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil: Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

....., .....2025

**Guru BK/Konselor**

.....

# INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL

(Sesuai lampiran 26 Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) BK)

## ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN

### Identitas

Topik Layanan : Overthinking

Nama Murid/Kelas : ..... / .....

### Petunjuk

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

| No. | Pernyataan  | Skor |   |   |   |
|-----|---|------|---|---|---|
|     |   | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1   | Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan                     |      |   |   |   |
| 2   | Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan                     |      |   |   |   |
| 3   | Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.                         |      |   |   |   |
| 4   | Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan        |      |   |   |   |
| 5   | Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan. |      |   |   |   |
| 6   | Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna           |      |   |   |   |

### Deskripsi skor

Skor 4 = sangat setuju

Skor 3 = setuju

Skor 2 = tidak setuju

Skor 1 = sangat tidak setuju

### Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 6 = 6$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil: Sangat baik = 21 – 24; Baik = 17 – 20; Cukup = 13 – 16; Kurang = >13

....., .....2025

**Guru BK/Konselor**

.....