

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING
SMP KELAS 7**

TOPIK : KENALI BAHAYA MEROKOK

Dengan Muatan

1. *Deep learning*

- Latihan berkesadaran (*Mindfulness*)
- Pembelajaran menyenangkan (*Joyfull*)
- Pembelajaran bermakna (*Meaningfull*)

2. Dimensi Profil Lulusan

3. Model Layanan (Model pembelajaran)

4. Pengalaman Belajar (Memahami, mengaplikasi, merefleksi)

5. Lembar Kerja (Lembar Aktifitas)

6. Numerasi dan Literasi

7. Assesmen Awal

8. Assesmen proses

9. Assesmen Akhir

10. Lampiran Materi Layanan

11. Media (kartu, gambar dll)

12. Link Video Youtube

13. Refleksi dan Tindak Lanjut

DISUSUN OLEH :

TUNAS BUDI RAHAYU, S.Pd.

SMP NEGERI 4 PURBALINGGA

KABUPATEN PURBALINGGA

2026

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KONSELING

LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

A	SPESIFIKASI	
1	Satuan Pendidikan	SMP
2	Kelas/ Sem	7 / 1
3	Waktu	1 Pertemuan
4	Materi Layanan	Kenali Bahaya Meokok
5	Bidang Bimbingan	Pribadi

B	IDENTIFIKASI	
1	Kesiapan Peserta didik	a. Pengetahuan Awal: Peserta didik memiliki pengetahuan awal yang beragam ada yang belum siap, ada yang cukup siap. b. Kebutuhan Belajar: 1) Metode yang variatif 2) Media yang menarik 3) Aktivitas yang menyenangkan
2	Karakteristik Materi Layanan	a. Jenis Pengetahuan : 1) Pengetahuan Essensial (Kandungan berbahaya rokok, Dampak rokok bagi remaja). 2) Pengetahuan aplikatif (Keterampilan menolak ajakan / Assertive Refusal). 3) Pengetahuan Nilai dan Karakter (Menjaga kesehatan fisik dan masa depan). b. Relevansi dengan kehidupan nyata: Dalam pergaulan sehari-hari remaja rentan terhadap pengaruh teman sebaya untuk mencoba rokok, melalui pemahaman ini diharapkan siswa memiliki ketahanan diri untuk menolak ajakan merokok.
3	Dimensi profil lulusan	☒ Iman & Takwa pada Tuhan YME ☐ Kolaborasi ☐ Kewargaan ☒ Kemandirian ☒ Penalaran Kritis ☒ Kesehatan ☐ Kreatifitas ☐ Komunikasi

C	DESAIN LAYANAN (PEMBELAJARAN)	
1	Capaian layanan (CL)	Untuk Bimbingan Konseling tidak perlu mencantumkan Capaian Layanan karena tidak memiliki (tidak ada di permen), Namun jika mau mencantumkan Capaian layanan dapat menyusun sendiri dengan teman guru 1 sekolah Contoh CL: Peserta didik mampu menampilkan perilaku yang berorientasi pada kesehatan fisik dan mental serta mampu mengambil keputusan yang tepat untuk menghindari perilaku berisiko tinggi seperti merokok.
2	Topik Layanan Kontekstual	a. Kandungan berbahaya pada rokok b. Dampak rokok bagi remaja c. Mitos vs Fakta tentang rokok d. Keterampilan Menolak Ajakan (Assertive Refusal)
3	Lintas Disiplin Ilmu	Pendidikan Agama: Mensyukuri dan menjaga nikmat kesehatan tubuh. IPA/Biologi: Sistem pernapasan dan bahaya zat adiktif. PJOK: Pengaruh rokok terhadap performa olahraga.
4	Tujuan Layanan	a. Pengenalan (C) 1) Peserta didik dapat memahami bahaya zat adiktif (khususnya rokok) terhadap kesehatan.

		b. Akomodasi (A) 2) Peserta didik memiliki perasaan dan kesadaran untuk menjauhi rokok. c. Tindakan (P) 5) Peserta didik mampu mempraktikkan teknik "Katakan TIDAK" (Assertive Refusal) terhadap ajakan merokok.
5	Kerangka Layanan	a. Praktik Pedagogik 1) Model Layanan (Pembelajaran) : Problem Based Learning 2) Metode : Diskusi Kelompok, presentasi b. Kemitraan pembelajaran : Kesiswaan, Lembaga psikologi dan kepolisian c. Lingkungan Pembelajaran 1) Lingkungan Fisik : Ruang kelas dalam seting kelompok dengan LCD, laptop, poster 2) Ruang virtual : Video 3) Budaya Belajar : Kolaboratif dan interaktif d. Pemanfaatan Digital : Video pembelajaran dan poster
D PENGALAMAN BELAJAR		
1	Kegiatan Awal (Berkesadaran, bermakna)	
		a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi peserta didik c. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran. d. Guru menyampaikan tujuan layanan e. Guru membagikan lembar observasi awal kepada murid. f. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan g. Memotivasi peserta didik dengan <i>ice breking/</i> permainan (menyenangkan/ Joyfull) h. Latihan mindfull dengan games konsentrasi (terlampir) i. Apersepsi : Tanya jawab seputar fenomena remaja merokok dan mitos merokok itu keren (Mindfull : refleksi awal).
2	Kegiatan Inti (Bermakna, menggembarakan)	
	Memahami	PERTEMUAN 1 a. Orientasi peserta didik pada masalah; 1) Peserta didik mengamati poster tentang bullying 2) Guru dan peserta didik curah pendapat tentang bahaya merokok b. Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; 1) Guru menjelaskan materi layanan dengan menggunakan materi power point tentang kandungan rokok, dampak rokok, dan cara menolak (Assertive Refusal).
	Mengaplikasi	c. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; 1) Guru membagi kelas menjadi beberapa kelompok. 2) Guru membagikan LKPD (Studi Kasus Budi ditawari rokok) kepada masing-masing kelompok. 3) Murid berdiskusi, menganalisis masalah, dan merancang kalimat penolakan (Assertive Refusal) di LKPD. d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya; 1) Peserta didik membuat menyampaikan hasil diskusi kelompok secara bergiliran
	Merefleksi	e. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. 1) Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara bergiliran. 2) Peserta didik dari kelompok lain memberikan tanggapan, penilaian tentang kelebihan dan kekurangan 3) Guru memberi penguatan terhadap hasil kerja kelompok 4) Guru mengajak murid merefleksi kegiatan melalui curah pendapat tentang apa manfaat yang diperoleh dari kegiatan layanan, dan apa rencana kegiatan yang akan dilakukan setelah layanan

3	Kegiatan Penutup (Bermakna)	
		1. Guru bersama murid mereview/menyimpulkan kegiatan layanan yang sudah dilakukan. 2. Guru menutup kegiatan: memberikan ucapan terima kasih dan salam.
E	ASESMEN	
1	Assesmen Awal	Teknik : Kuesioner tertutup (Lembar Observasi Awal).
2	Assesmen Proses	Teknik : Pengamatan (Antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan diskusi kelompok).
3	Assesmen Akhir	Teknik : Kuesioner terbuka dan tertutup (Understanding, Comfortable, Action) melalui Lembar Kerja Refleksi.
4	Tindak Lanjut	1) Laijapen: Pengamatan peserta didik 1 minggu - 1 bulan terkait ketahanan diri (self-resilience) menolak rokok. 2) Laijapen: Pengamatan 1 semester - 1 tahun agar siswa terhindar dari perilaku merokok; jika ada kasus, ditindaklanjuti konseling individu/kelompok.

Purbalingga, Juli 2026

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Bimbingan & Konseling

Subarno, S.Pd.
NIP. 196908251998021004

Tunas Budi Rahayu, SPd.
NIP. 196703151998022002

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Latihan Mindfulness
2. Materi Layanan
3. Media Simulasi Penolakan
4. Lembar Kerja (LKPD)
5. Assesmen Awal, Proses, dan Akhir
6. Refleksi dan Tindak Lanjut

LAMPIRAN 1 : LATIHAN MAIDFULLNESS**Mindfullnes dengan Latihan konsentrasi**

1. Meminta anak duduk yang nyaman di tempat masing-masing
2. Guru memberi instruksi permainan kata Pak Guru atau kata Bu guru
 - Kalau ada instruksi yang di dahului dengan kata Pak Guru/Bu guru maka wajib dilakukan, kalau instruksinya tidak didahului kata Pak guru/bu guru tidak boleh dilakukan.
 - Contoh Instruksinya
 - Kata Bu guru angkat tangan kanan (anak wajib mengangkat tangan kanan)
 - Turunkan tangan kanan (jika ada anak yang menurunkan maka dia belum konsentrasi, karena instruksinya tidak di dahului kata Bu guru
 - Kata Bu guru Hormat grak
 - Tegak grak
 - Pegang telinga kanan
 - Kata Bu guru pegang dagu
 - Dll
3. Permainan dilakukan sampai anak betul betul mengikuti instruksi dengan benar.

LAMPIRAN 2 : MATERI LAYANAN

KENALI BAHAYA MEROKOK

Apa itu rokok dan kandungan berbahayanya?

Rokok adalah benda yang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh karena di dalamnya mengandung lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya. Banyaknya zat beracun yang terkandung di dalam sebatang rokok ini menjadikannya ancaman yang sangat serius bagi tubuh manusia apabila diisap. Salah satu kandungan utama di dalam rokok adalah nikotin, yaitu sebuah zat yang dapat menyebabkan kecanduan atau adiksi yang sangat hebat bagi penggunaannya. Selain nikotin, di dalam rokok juga terdapat tar yang pada dasarnya merupakan bahan pembuat aspal. Tar ini sangat berbahaya karena zat tersebut dapat mengendap di dalam paru-paru dan pada akhirnya memicu timbulnya penyakit kanker. Kandungan zat berbahaya lainnya yang patut diwaspadai dari sebatang rokok adalah karbon monoksida atau CO. Karbon monoksida ini merupakan sebuah gas beracun yang jika masuk ke dalam tubuh akan berdampak buruk, yaitu mengurangi kadar oksigen yang ada di dalam darah kita.

Selain bahaya dari kandungan zat kimia tersebut, rokok juga membawa berbagai dampak yang sangat buruk bagi remaja, khususnya dalam aspek kesehatan. Kebiasaan merokok pada usia muda dapat menyebabkan kapasitas paru-paru mengecil serta memicu penurunan fungsi otak. Di samping itu, efek samping yang akan langsung terlihat adalah timbulnya bau mulut yang tidak sedap serta warna gigi yang berubah menjadi kuning. Kondisi fisik yang terus menurun akibat paparan asap rokok ini pada akhirnya juga akan membuat prestasi olahraga seorang remaja menjadi ikut menurun. Tidak hanya merusak kesehatan tubuh, perilaku merokok juga menimbulkan dampak negatif pada kondisi keuangan dan kehidupan sosial remaja. Kebiasaan membeli rokok akan mengakibatkan pemborosan uang saku secara sia-sia. Lebih jauh lagi, hal ini berisiko menurunkan performa belajar anak di sekolah serta meningkatkan risiko remaja tersebut terjerat dalam berbagai kenakalan remaja lainnya.

Dampak Rokok Bagi Remaja

- Kesehatan: Paru-paru mengecil, prestasi olahraga menurun, bau mulut, gigi kuning, dan penurunan fungsi otak.
- Keuangan & Sosial: Pemborosan uang saku, performa belajar menurun, serta risiko terjerat kenakalan remaja lainnya.
- Mitos vs Fakta: "Rokok bikin keren" → Fakta: Merokok merusak penampilan fisik dan bikin napas tidak segar!

Keterampilan Menolak Ajakan (Assertive Refusal)

3 Cara Mudah Menolak Ajakan Merokok:

- Langsung & Tegas: "Gak ah, makasih. Aku gak merokok."
- Alihkan Perhatian: "Gak dulu bro, mending kita main game / bola yuk."
- Beri Alasan Kesehatan/Olahraga: "Gak bisa, aku lagi jaga kondisi buat latihan futsal."

LAMPIRAN 3 : MEDIA SIMULASI (Kartu Kuis/Skenario)

Untuk menunjukkan perilaku tegas menolak merokok, mari kita bermain skenario berikut ini:

Jika ada kakak kelas yang menawarkan saya rokok, sikap saya:

- A. Menolak dengan tegas
- B. Ikut mencoba agar dibilang keren
- C. Pura-pura mau

Jika saya diajak bolos untuk merokok di belakang sekolah, saya akan:

- A. Mengalihkan perhatian dengan mengajak main bola/game
- B. Mengikuti ajakannya
- C. Diam saja

Jika teman mengejek saya "penakut" karena tidak mau merokok, alasan yang saya berikan:

- A. "gak bisa, aku lagi jaga kondisi buat latihan olahraga"
- B. Marah dan meukulnya
- C. Ikut merokok karena malu

Kalau diminta membuat konten social media tentang bahaya rokok saya akan

- A. Membuat sebagus mungkin
- B. Menolak
- C. Mengabaikan
- D. Meminta orang lain saja

Kalau di ajak mengkampanye kan kegiatan 'bahaya rokok maka saya akan

- A. Ikut aktif
- B. Ikut kalau lagi mau
- C. Tidak bersedia karena banyak tugas
- D. Menentang kegiatan tersebut

LAMPIRAN 4 : LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Kelompok :

Anggota :

1.
2.
3.
4.
5.

Kelas :

Tugas Kelompok:

Studi Kasus 1: Budi adalah siswa kelas 7. Saat jam istirahat sekolah di luar pagar, Budi dihampiri oleh kakak kelasnya dan ditawarkan sebatang rokok. Kakak kelas tersebut berkata, "Coba dulu nih satu isapan! Jangan penakut dong, anak SMP harusnya udah berani!"

- Analisis Masalah: Mengapa Budi berada dalam posisi yang sulit? Apa risiko jika Budi menerima tawaran tersebut? Jawaban/Tanggapan:
.....
- Tuliskan kalimat penolakan yang tegas tetapi sopan yang harus diucapkan Budi kepada kakak kelasnya! Kalimat Penolakan:
.....

Studi Kasus 2: Jika seorang remaja menyisihkan uang sakunya untuk membeli rokok seharga Rp20.000 setiap dua hari sekali, hitunglah total uang saku yang terbuang sia-sia dalam waktu 1 bulan (30 hari) dan 1 tahun (365 hari)! Bandingkan total uang tersebut, barang bermanfaat apa (misalnya perlengkapan olahraga atau buku) yang sebenarnya bisa dibeli dengan uang tersebut?

LAMPIRAN 5 : INSTRUMEN ASSESMENT AWAL, PROSES, DAN AKHIR**1. Instrumen Assesmen Awal (Lembar Observasi)****LEMBAR OBSERVASI AWAL**

Nama :

Kelas :

Pilihlah dengan cara mencentang (✓) jawaban “YA” apabila anda setuju dan jawaban “TIDAK” apabila anda tidak setuju

REFLEKSI	YA	TIDAK
Apakah kamu pernah melihat teman sebayamu merokok?		
Apakah kamu tahu apa saja kandungan berbahaya di dalam rokok?		
Apakah kamu pernah merasa penasaran atau ingin mencoba merokok?		
Apakah kamu tahu cara menolak jika ada teman yang menawarkan rokok?		
Menurutmu, apakah merokok membuat seseorang terlihat keren?		

2. Instrumen Assesmen Akhir (Refleksi Siswa)**LEMBAR REFLEKSI SISWA**

Nama :

Kelas :

Pilihlah dan beri tanda centang (✓) pada opsi yang sesuai, lalu jawab pertanyaan di bawahnya.

1. Perasaanku setelah mengikuti layanan hari ini: (Comfortable)

[] Sangat Senang & Paham [] Biasa Saja [] Masih Bingung

2. Hal paling penting yang saya pelajari hari ini adalah: (Understanding)

.....

3. Komitmen Diri: "Jika ada orang atau teman yang mengajak saya merokok, saya akan..." (Action)

.....

3. Instrumen Assesmen Proses (Untuk Guru)

NO	ASPEK YANG DINILAI	YA	TIDAK	ALASAN
1.	Apakah peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan diskusi kelompok?			
2.	Peserta didik mampu merumuskan kalimat penolakan dengan baik?			
3.	Apakah suasana pertemuan menyenangkan?			

LAMPIRAN 6 : REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT**Refleksi**

Manfaat apa yang kalian dapatkan setelah membahas materi layanan tentang Bahaya Merokok?

Tindak Lanjut

Praktikkan teknik Assertive Refusal (Katakan Tidak) yang telah dipelajari jika kalian menghadapi situasi nyata di lingkungan pergaulan kalian!