



MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (BK) DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENDALAM (DEEP LEARNING)

TOPIK: BRAIN ROT

Dimensi Profil Lulusan	3 – Penalaran Kritis
Aspek Perkembangan SKKPD	Kematangan Intelektual
Bidang Layanan	Belajar
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Waktu	1 X 50 Menit

Disusun oleh:

**[ABDUL LATIF SAIFULLOH]
[SMKN 1 TANJUNGANOM]**

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

Identifikasi	<p>Profil Murid: Murid merupakan remaja yang berada dalam fase perkembangan kognitif dan emosional yang pesat, sekaligus rentan terhadap distraksi digital. Berdasarkan hasil asesmen kebutuhan, ditemukan bahwa sebagian besar murid menghabiskan waktu lebih dari dua jam sehari untuk konsumsi konten digital cepat seperti TikTok, Reels, dan YouTube Shorts. Hal ini berpotensi menurunkan kualitas konsentrasi, menyebabkan kelelahan otak (<i>brain fatigue</i>), serta mengganggu keseimbangan kehidupan sosial dan akademik. Murid juga menunjukkan kecenderungan mengalami kesulitan fokus, begadang, serta emosi tidak stabil akibat paparan berlebihan dari media sosial.</p>										
	<p>Materi Layanan: BRAIN ROT Bidang Layanan: Belajar</p> <p>A. Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai</p> <ul style="list-style-type: none">• Konseptual: Murid memahami konsep <i>brain rot</i>, penyebab, dan dampaknya terhadap fungsi otak, fokus belajar, serta kesehatan mental.• Prosedural: Murid mengetahui langkah-langkah untuk mengurangi paparan konten digital tidak bermakna dan menerapkan <i>digital detox</i> sederhana dalam kehidupan sehari-hari.• Metakognitif: Murid mampu mengenali kebiasaan digitalnya secara reflektif dan menilai sejauh mana perilaku tersebut memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan diri.• Sosial-Emosional: Murid mengembangkan kesadaran diri dan empati melalui aktivitas reflektif serta kolaboratif yang mendorong kebersamaan di dunia nyata dan bukan hanya ruang digital. <p>B. Relevansi dengan Kehidupan Nyata Murid</p> <p>Topik ini sangat relevan dengan keseharian murid karena hampir seluruh aktivitas remaja saat ini bersinggungan langsung dengan dunia digital. Brain rot bukan hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga memperburuk kualitas tidur, memperlemah relasi sosial secara langsung, dan memunculkan gangguan konsentrasi jangka panjang. LKPD membantu murid menyadari gejala-gejala brain rot yang mungkin selama ini mereka anggap wajar. Dengan menggali pengalaman pribadi dan berkolaborasi dalam cerita estafet, murid diajak untuk melihat bahwa kehidupan nyata jauh lebih seru dan bermakna ketika tidak sepenuhnya dikendalikan oleh layar. Pendekatan ini memungkinkan mereka merancang ulang relasi sehat dengan dunia digital secara sukarela dan sadar.</p>										
	<p>Dimensi Profil Lulusan :</p> <table><tr><td><input type="checkbox"/> DPL 1 Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME</td><td><input checked="" type="checkbox"/> DPL 3 Penalaran Kritis</td><td><input type="checkbox"/> DPL 5 Kolaborasi</td><td><input type="checkbox"/> DPL 7 Kesehatan</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> DPL 2 Kewargaan</td><td><input type="checkbox"/> DPL 4 Kreativitas</td><td><input type="checkbox"/> DPL 6 Kemandirian</td><td><input type="checkbox"/> DPL 8 Komunikasi</td></tr></table>				<input type="checkbox"/> DPL 1 Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME	<input checked="" type="checkbox"/> DPL 3 Penalaran Kritis	<input type="checkbox"/> DPL 5 Kolaborasi	<input type="checkbox"/> DPL 7 Kesehatan	<input type="checkbox"/> DPL 2 Kewargaan	<input type="checkbox"/> DPL 4 Kreativitas	<input type="checkbox"/> DPL 6 Kemandirian
<input type="checkbox"/> DPL 1 Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME	<input checked="" type="checkbox"/> DPL 3 Penalaran Kritis	<input type="checkbox"/> DPL 5 Kolaborasi	<input type="checkbox"/> DPL 7 Kesehatan								
<input type="checkbox"/> DPL 2 Kewargaan	<input type="checkbox"/> DPL 4 Kreativitas	<input type="checkbox"/> DPL 6 Kemandirian	<input type="checkbox"/> DPL 8 Komunikasi								

Desain Layanan	<p>Capaian Layanan: Kompetensi kemandirian (SKKPD) yang dikembangkan yaitu Kematangan Intelektual. Murid diharapkan mampu mengidentifikasi dampak negatif konsumsi konten digital berlebihan yang tidak bermakna terhadap fokus belajar dan kesehatan mental mereka. Selain itu, murid juga mampu menyadari kebiasaan digital yang tidak sehat, serta menyusun langkah konkret untuk mengelola konsumsi digital secara lebih bijak dan bertanggung jawab. Capaian ini selaras dengan aspek perkembangan belajar dalam SKKPD.</p>
	<p>Praktik Pedagogis: Layanan dasar diselenggarakan dengan strategi bimbingan klasikal. Metode yang digunakan antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none">• Self-Reflection: Fasilitator memandu murid untuk melakukan refleksi mendalam tentang pola konsumsi digital mereka melalui jurnal pribadi dan skala refleksi pada LKPD.• Dialog Reflektif: Diskusi kelompok kecil dilakukan setelah sesi "cerita estafet" agar murid bisa saling berbagi insight tentang dampak konten digital pada kehidupan mereka.• Simulasi dan Role Play: Dalam aktivitas “Digital Showdown”, murid memerankan kebiasaan digital dan menyadari cara kerja algoritma dalam mengendalikan perhatian mereka.• Problem Solving Kolaboratif: Murid diajak merancang solusi bersama untuk tantangan digital yang mereka hadapi, seperti membentuk <i>peer challenge group</i> untuk saling mengingatkan tentang batas waktu layar (<i>screen time</i>).• Ekspresi Kreatif: Murid merancang kampanye "Brain Fresh" dalam bentuk konten kreatif, seperti poster atau reels yang mengajak teman-teman sebayanya menjalani hidup digital yang lebih seimbang.
	<p>Kemitraan Pembelajaran: Kemitraan pembelajaran dibangun dengan pendekatan kolaboratif dan egaliter antara fasilitator dan murid. Guru BK atau fasilitator bertindak sebagai pendamping yang memahami realitas digital remaja, bukan sebagai pemberi nasihat satu arah. Dalam proses diskusi, fasilitator membuka ruang dialogis untuk eksplorasi opini, pengalaman pribadi, dan nilai-nilai yang dimiliki murid tentang dunia digital. Selain itu, kemitraan juga dapat diperluas dengan menghadirkan narasumber tamu, seperti content creator edukatif, psikolog remaja, atau alumni yang berhasil menyeimbangkan dunia digital dan akademik, untuk berbagi pengalaman inspiratif yang autentik dan kontekstual.</p>
	<p>Lingkungan Pembelajaran: Lingkungan pembelajaran dirancang agar murid merasa aman, nyaman, dan tidak dihakimi ketika mengungkapkan kebiasaan digitalnya. Kegiatan dilakukan secara interaktif dengan suasana terbuka yang mendukung refleksi personal dan kerja kelompok. Fasilitator menghindari pendekatan menyalahkan (<i>shaming</i>) dan justru menekankan pemahaman, penerimaan diri, serta tanggung jawab personal. Visual dari cerita estafet dan aktivitas simbolik, seperti melempar “konten racun” ke tong digital, membantu menginternalisasi pesan-pesan penting secara emosional dan menyenangkan.</p>
	<p>Pemanfaatan Digital: Alih-alih menolak teknologi secara ekstrem, sesi ini mendorong murid untuk memanfaatkan digital secara bijak dan selektif. Dalam kampanye “Brain Fresh”, murid justru dilatih membuat konten digital yang bernilai positif dan inspiratif sebagai bentuk <i>digital counter-narrative</i>. Platform digital dimanfaatkan sebagai media ekspresi dan ajakan kebaikan, bukan sekadar tempat konsumsi pasif. Murid juga dikenalkan pada fitur-fitur pengelolaan digital seperti</p>

	<p>“focus mode”, “screen time limit”, atau “content blocker” sebagai strategi teknis untuk menjaga kesadaran dan keseimbangan.</p>
Pengalaman Belajar	<p>AWAL (Prinsip berkesadaran)</p> <p>Sesi diawali dengan pemantik cerita berjudul <i>“Hari yang Hilang”</i>, sebuah narasi pendek yang menggambarkan seseorang terjebak dalam konsumsi konten digital tanpa makna hingga melupakan prioritas dan kehilangan arah. Cerita ini dibacakan dengan iringan visualisasi sederhana yang menggugah emosi. Setelah itu, murid diajak melakukan refleksi awal melalui pertanyaan: <i>“Pernahkah kamu mengalami hari seperti ini?”</i> dan <i>“Apa saja jenis konten digital yang paling sering kamu konsumsi, dan bagaimana perasaanmu setelahnya?”</i>. Pertanyaan ini menjadi alat pre-assessment kualitatif untuk memetakan kesadaran awal murid terhadap pola konsumsi kontennya.</p>
	<p>INTI</p> <p>1. Memahami (berkesadaran)</p> <p>Fasilitator memandu eksplorasi kritis tentang istilah <i>Brain Rot</i> dan bagaimana algoritma media sosial bekerja dalam mempertahankan atensi. Murid membaca bagian penjelasan di LKPD, lalu menuliskan jenis-jenis konten yang mereka anggap “racun otak” versi mereka. Diskusi kelompok dilakukan dengan panduan pertanyaan reflektif seperti: <i>“Apa ciri-ciri konten yang bikin kamu candu tapi tidak memperkaya pikiran?”</i> atau <i>“Bagaimana kamu tahu kalau waktumu tersedot terlalu lama di dunia digital?”</i>. Proses ini memperluas pemahaman murid tentang bagaimana konten digital bisa berdampak pada konsentrasi, suasana hati, dan tujuan hidup.</p> <p>2. Mengaplikasikan (bermakna, menyenangkan)</p> <p>Melalui permainan <i>Digital Showdown</i>, murid berperan sebagai karakter yang menghadapi tantangan “banjir konten.” Mereka berlomba membuat keputusan bijak dalam skenario digital yang dilematis, seperti: menonton video hiburan selama 3 jam atau membaca artikel pendek yang relevan dengan impian mereka. Tantangan ini dirancang sebagai <i>role play</i> ringan namun penuh makna, di mana murid harus berargumen dan menjelaskan pilihan mereka. Aktivitas ini menumbuhkan kesadaran bahwa setiap klik adalah keputusan yang mencerminkan nilai diri.</p> <p>3. Merefleksi (berkesadaran, bermakna)</p> <p>Murid diajak mengisi lembar refleksi yang mengevaluasi dampak konsumsi digital terhadap tiga aspek: waktu, perhatian, dan emosi. Mereka juga diminta menulis tiga jenis konten yang ingin dikurangi, serta tiga jenis konten berkualitas yang ingin lebih sering mereka akses. Aktivitas ini dilengkapi dengan pernyataan reflektif: <i>“Saya ingin menjaga kejernihan pikiran saya dengan...”</i> untuk mengarahkan niat positif. Di tahap ini, fasilitator dapat menggunakan <i>mentimeter</i> atau <i>padlet</i> untuk menampilkan komitmen murid secara anonim sebagai bentuk visualisasi kesadaran kolektif.</p>

	<p>PENUTUP (berkesadaran)</p> <p>Sebagai penutup, murid diajak merancang poster atau reels digital bertema <i>#BrainFresh</i> yang berisi pesan kampanye untuk memilih konten yang sehat dan bermakna. Mereka juga diminta menuliskan “satu keputusan digital sehat” yang akan mereka coba selama satu minggu ke depan, lalu menempelkannya di <i>Tembok Resolusi Digital Sehat</i> di kelas. Ini menjadi bentuk konkret dari transfer nilai ke kehidupan nyata dan menjadi pre-komitmen untuk perubahan perilaku.</p>
Asesmen	<p>Assessment of Learning (Awal)</p> <p>3 pertanyaan pre-assessment untuk mengukur pemahaman awal siswa tentang brain rot:</p> <ol style="list-style-type: none">1. “Pernahkah kamu merasa sibuk online tapi kosong secara makna? Ceritakan satu contoh harimu yang habis oleh scroll tanpa tujuan.” (Pertanyaan ini menggali pengalaman pribadi murid yang sering tidak disadari, sekaligus membuka kesadaran awal akan waktu yang hilang secara sia-sia)2. “Konten seperti apa yang paling sering kamu konsumsi akhir-akhir ini? Apa dampaknya terhadap pikiran dan perasaanmu setelahnya?” (Pertanyaan ini mengarahkan murid untuk mengenali pola konsumsi digital mereka sendiri—apakah memberi energi atau justru membuat jenuh dan lelah mental)3. “Bayangkan kamu terus mengonsumsi konten digital seperti sekarang selama 1 tahun. Kira-kira, kamu akan jadi versi diri yang seperti apa?” (Pertanyaan ini bersifat proyektif dan reflektif, memancing murid melihat konsekuensi jangka panjang dari kebiasaan mereka hari ini, tanpa menghakimi)
	<p>Assessment as Learning (Proses)</p> <p>Asesmen terhadap proses layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Observasi sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)</p>
	<p>Assessment for Learning (Akhir)</p> <p>Asesmen terhadap hasil layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Angket Evaluasi Hasil sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)</p>

Nganjuk, 16 Juli 2025
Guru BK/Konselor

ABDUL LATIF SAIFULLOH, S.Pd

Modul

BRAINROT: SAAT OTAK TERJEBAK DI DALAM KONTEN TANPA HENTI

1. Pengertian Brainrot

“**Brainrot**” adalah istilah gaul yang kini sering digunakan remaja untuk menggambarkan **kondisi ketika otak terasa lelah, mati rasa, tidak produktif, dan terus dipenuhi oleh konten hiburan berulang yang tidak bermakna**. Istilah ini berasal dari kata “brain” (otak) dan “rot” (membusuk). Secara harfiah, brainrot berarti “otak membusuk”, tapi dalam konteks remaja masa kini, maknanya lebih pada **hilangnya fokus dan kejenuhan akibat terlalu banyak mengonsumsi hiburan digital secara berlebihan**.

Fenomena ini umum terjadi di kalangan pelajar yang:

- terlalu sering scroll TikTok/Instagram
- binge-watching anime, YouTube, atau drama sampai lupa waktu
- merasa sulit berpikir jernih atau mulai malas belajar
- terlalu sibuk dengan tren fandom atau pop culture yang menyita pikiran

Brainrot bukan penyakit medis, tapi kondisi mental yang memengaruhi pola pikir, motivasi, dan keseharian.

2. Ciri-Ciri dan Jenis Brainrot

a. Ciri-Ciri Brainrot

Siswa yang mengalami brainrot biasanya menunjukkan gejala berikut:

- 🌀 Sulit konsentrasi saat belajar, pikiran sering ngelantur
- 📱 Tak bisa lepas dari HP, scroll terus-menerus tanpa tujuan
- Otak terasa “numpul”, malas berpikir atau membuat keputusan
- 😞🔄 Tidak menikmati kegiatan produktif yang dulu disukai
- Bangun tidur langsung pegang HP, tidur malam larut karena konten
- ☐ Merasa kosong atau capek walau tidak melakukan aktivitas berat
- ⌚ Waktu berlalu cepat tanpa terasa, tapi tidak ada hal bermanfaat yang dikerjakan

b. Jenis Brainrot Berdasarkan Sumber Utama

a) Visual Brainrot

Terjadi akibat terlalu banyak menonton konten berulang (anime, series, TikTok, edit aesthetic, meme, dll).

b) Fandom Brainrot

Terjebak terlalu dalam pada fandom tertentu hingga mengabaikan realitas (K-Pop, anime, film, tokoh, dsb).

c) Meme Brainrot

Terlalu banyak menerima lelucon absurd hingga kesulitan membedakan konteks serius dan main-main.

d) **Digital Consumption Brainrot**

Ketergantungan terhadap platform hiburan secara umum (YouTube, Netflix, IG Reels, dsb) tanpa keseimbangan.

3. Contoh Penerapan dan Dampak Brainrot dalam Kehidupan Remaja

- 📺 Siswa ingin belajar matematika, tapi tergoda menonton TikTok dan akhirnya tidak jadi belajar.
- 🌀 Saat ujian, otak sulit fokus karena isi kepala hanya edit video K-Pop dan cuplikan meme.
- 😞 Ketika disuruh presentasi, tidak ada ide atau motivasi karena semalaman begadang nonton anime.
- 🛌 Ketika waktu luang datang, malah bingung mau ngapain karena otak sudah terbiasa diisi hiburan instan.

Brainrot membuat siswa **kehilangan momentum belajar, menurunkan rasa ingin tahu, dan mencuri waktu produktif.**

4. Manfaat Menyadari dan Mengelola Brainrot

Ketika remaja mulai sadar bahwa dirinya mengalami brainrot, itu adalah langkah awal menuju perubahan. Manfaat dari mengenali dan mengelola brainrot antara lain:

- Lebih bisa mengatur waktu antara hiburan dan kewajiban
- Kembali merasakan kejernihan berpikir dan imajinasi
- 📁 Fokus belajar meningkat
- ⌚ Lebih sadar terhadap penggunaan waktu sehari-hari
- Kualitas tidur membaik karena tidak begadang untuk konten
- Otak terasa “bersih” dan lebih segar menjalani hari

Brainrot tidak harus dihindari total, tapi perlu **dikelola dan dikendalikan**. Hiburan tetap penting, namun tidak boleh menjadi racun dalam kehidupan.

5. Mengapa Mengelola Brainrot Itu Penting?

Remaja hidup di era serba digital. Gadget dan hiburan tidak bisa dihindari, tapi jika tidak dikendalikan, akan berdampak buruk:

- Otak menjadi pasif karena hanya menerima, tidak berpikir kritis
- 🎯 Kehilangan tujuan karena terlalu terikat pada dunia maya
- 💬 Kemampuan komunikasi menurun karena lebih sering online daripada bersosialisasi nyata
- ☹️ Munculnya gangguan kesehatan mental seperti cemas, FOMO, dan kesepian
- 📉 Penurunan prestasi akademik karena waktu belajar terganggu

Brainrot membuat siswa **merasa sibuk, padahal sebenarnya tidak melakukan apa-apa yang berarti**. Jika dibiarkan, ini bisa menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

6. Cara Melatih Diri untuk Mengatasi Brainrot

Berikut beberapa strategi efektif untuk melatih diri keluar dari jebakan brainrot:

a. Lakukan Digital Detox Ringan

Matikan notifikasi aplikasi hiburan. Gunakan fitur pembatas waktu (screentime). Uji coba 2 jam tanpa HP setiap hari.

b. Jadwalkan Waktu Hiburan

Alih-alih scrolling tanpa henti, tetapkan waktu khusus menonton atau mengakses medsos, misal pukul 17.00–18.00 saja.

c. Ganti Konsumsi Pasif jadi Aktif

Alihkan kegiatan menonton menjadi berkarya:

- Suka anime → coba belajar menggambar
- Suka musik → coba belajar main instrumen
- Suka edit aesthetic → buat konten edukatif sendiri

d. Temukan Kegiatan Offscreen yang Menyenangkan

Berjalan santai, menggambar manual, ngobrol dengan keluarga, membaca komik cetak, atau menulis jurnal bisa membantu menyegarkan otak.

e. Gunakan Teknik Pomodoro

Belajar fokus 25 menit, istirahat 5 menit. Siklus ini bisa membantu mengatur konsentrasi dan mengurangi keinginan untuk scroll.

f. Tantang Diri untuk "Hari Tanpa Brainrot"

Satu hari tanpa konten instan. Gantikan dengan kegiatan sederhana seperti bersih-bersih kamar, bantu orang tua, membaca buku ringan, atau main dengan hewan peliharaan.

g. Buat Daftar Hal yang Ingin dikuasai

Fokus pada apa yang ingin dipelajari atau dilatih. Ini bisa membangkitkan semangat produktif, misalnya:

- Menguasai 10 lagu gitar
- Bisa presentasi tanpa gugup
- Menulis cerpen 2 halaman
- Hafal 3 surat pendek

Dengan tujuan yang jelas, waktu dan perhatian bisa diarahkan ke hal yang lebih bermanfaat.

7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Brainrot

Ada beberapa penyebab atau faktor yang membuat remaja lebih rentan mengalami brainrot, di antaranya:

a. Algoritma Konten

Aplikasi seperti TikTok, YouTube, dan Instagram dirancang untuk menahan perhatianmu selama mungkin dengan konten yang terus relevan dengan minatmu.

b. Lingkungan Sosial

Jika teman-teman sekitar sangat aktif dalam fandom, dunia virtual, atau budaya scrolling, maka akan sulit keluar dari pengaruh tersebut.

c. Kebiasaan Tidur yang Buruk

Tidur larut dan kebiasaan begadang membuat otak lelah dan semakin mencari hiburan instan.

d. Tidak Ada Tujuan Harian

Hari-hari kosong tanpa target membuat otak lebih mudah tergoda mencari pelarian dalam konten hiburan.

e. Stress Akademik atau Emosional

Remaja yang tertekan sering mencari pelarian lewat konten digital sebagai “penghilang stres instan”.

8. Penutup: Boleh Scroll, Asal Nggak Kehilangan Arah

Brainrot adalah **alarm mental** yang memberitahu bahwa sudah saatnya otak istirahat dari konten instan dan kembali ke dunia nyata. Bukan berarti tidak boleh nonton anime, ngikutin fandom, atau main TikTok, tapi **semua itu perlu seimbang**.

“Jangan biarkan otakmu jadi tempat sampah digital. Kamu punya potensi yang besar, tapi butuh ruang di pikiranmu untuk tumbuh.”

Remaja masa kini bukan hanya pengguna media, tapi pencipta masa depan. Dengan mengelola waktu dan perhatian, kamu bisa lepas dari brainrot dan kembali jadi versi terbaik dari dirimu sendiri.

INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
(Sesuai lampiran 27 Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) BK)

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Brain Rot
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 x 8 = 8, dan skor tertinggi adalah 4 x 8 = 32
- 2. Kategori hasil: Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Nganjuk, 16 Juli 2025
Guru BK/Konselor

ABDUL LATIF SAIFULLOH, S.Pd

INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL
(Sesuai lampiran 26 Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) BK)

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Brain Rot
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 kateri 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

Nganjuk, 16 Juli 2025
Guru BK/Konselor

ABDUL LATIF SAIFULLOH, S.Pd