



Kemendikdasmen

MPLS
Ramah



Rujukan Kegiatan

Masa Pengenalan Lingkungan
Sekolah (MPLS) Ramah 2026

Untuk **Sekolah Menengah Atas** dan
Sekolah Menengah Kejuruan

**RUJUKAN KEGIATAN
MASA PENGENALAN LINGKUNGAN
SEKOLAH (MPLS) RAMAH 2026
UNTUK SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN**

Oleh
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

RUJUKAN KEGIATAN MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH (MPLS) RAMAH 2026 UNTUK SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Pembina

Abdul Mu'ti

Penasihat

Suharti

Pengarah

Rusprita Putri Utami

Maria Veronica Irene Herdjiono

Tim Konsultan

Biyanto

Mariman Darto

Rita Pranawati

Ma'ruf

Azaki Khoirudin

Penanggung Jawab

Agus Mohamad Solihin

Kosasih Ali Abu Bakar

Penelaah

Hendarman

Yulaika Ernawati

Shara Zakia Nissa

Surya Nilasari

Andreas Yoga Aditama

Abdul Rachman Pambudi

Penulis

Gigih Anggana Yuda

Dina Ayu Mirta

Maghfira D' Izzania

Nazwa Shiva Pujananda

Bimanta Kirana Yudha

Kontributor Naskah

Nina Purnamasari, Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Elva Lestari, Direktorat SMK

Rahmawaty, SMAN 16 Jakarta

Dewi Ladim, SMAN 16 Jakarta

Bayu Ciputra Satrio, SMKN 56 Jakarta

Abdul Razak, SMKN 56 Jakarta

Penyunting Bahasa

Friska Nanda Pratiwi

Penata grafis

Muhammad Abdurrahman Aditama

Piranti Alesti

Prista Rediza

Ragil Norma Saputri

Sharah Shabina

Tim Sekretariat

Gigih Anggana Yuda

Jufri Rahmanto

Dimas Eko Saputro

Erni Setyorini

Diterbitkan oleh:

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Dikeluarkan oleh:

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

KATA PENGANTAR

As-salāmu 'alaikum wa raḥmatullāhi wa barakātuh,

Salam sejahtera bagi kita semua,

Om swastiastu,

Namo Buddhaya,

Salam kebajikan,

Rahayu,

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan karunia-Nya, telah terselesaikan dokumen Rujukan Kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) Ramah di satuan pendidikan pada jalur pendidikan formal pada pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah, dan jenjang pendidikan khusus dari setiap jenis pendidikan sebagai panduan praktis bagi sekolah untuk menyambut murid baru secara aman, nyaman, menggembirakan, bermakna, dan berorientasi pada pembentukan karakter positif serta mencegah terjadinya segala bentuk kekerasan.

MPLS Ramah adalah ikhtiar bersama untuk menciptakan ruang belajar yang penuh kasih sayang dan saling menghargai serta menumbuhkan rasa aman, nyaman, percaya diri, dan bahagia bagi setiap murid. Oleh karena itu, semangat dari MPLS Ramah tidak boleh berhenti pada kegiatan yang sifatnya formal dan seremonial, tetapi kegiatan-kegiatan yang interaktif, menyenangkan, dan memuliakan. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi rumah kedua bagi murid. MPLS Ramah tidak sekadar menjadikan sekolah sebagai tempat *meeting point* (ruang pertemuan), tetapi juga *melting point* (ruang penyatuan) dengan penuh sukacita.

Selain itu, MPLS merupakan proses awal yang tujuannya tidak hanya mengenal warga sekolah dan lingkungan sekolah yang baru, tetapi juga mempersiapkan murid agar lebih siap secara mental, intelektual, dan sosial menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Guna mendukung hal tersebut, MPLS Ramah tahun ini mengamanatkan perlunya pemetaan profil murid dan unjuk karya pada akhir pelaksanaan MPLS.

Dokumen rujukan ini juga merupakan bagian dari komunikasi publik dan upaya untuk meningkatkan layanan bagi pemangku kepentingan agar materi-materi, tahapan kegiatan, dan tujuan MPLS bisa dilaksanakan sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 12 Tahun 2026 tentang Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah dan Keputusan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 198 Tahun 2026 tentang Uraian Materi Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Ramah.

Saya menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan dokumen rujukan ini. Besar harapan kami jika dokumen rujukan ini bisa dipergunakan dengan sebaik-baiknya dan sesuai dengan situasi dan kondisi di masing-masing sekolah dengan tetap memastikan ketercapaian dari tujuan pelaksanaan MPLS Ramah ini.

Wassalāmu 'alaikum wa raḥmatullāhi wa barakātuh

Jakarta, 19 Juni 2026

Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah
Republik Indonesia,

Abdul Mu'ti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	IV
DAFTAR ISI	VI
BAB I	
KETENTUAN UMUM	1
A. Tentang MPLS Ramah	1
B. Asas Penyelenggaraan MPLS Ramah	2
C. Ketentuan Penyelenggaraan MPLS Ramah	2
D. Ruang Lingkup dan Materi MPLS Ramah	3
E. Larangan Penyelenggaraan MPLS Ramah	7
BAB II	
SOSIALISASI MPLS RAMAH	9
A. Materi Sosialisasi MPLS Ramah	9
B. Penjelasan Teknis Sosialisasi MPLS Ramah	10
BAB III	
PELAKSANAAN MPLS RAMAH	14
A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SMA dan SMK	14
B. Rangkaian Kegiatan Lima Hari MPLS Ramah di SMA dan SMK	15
C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah di SMA dan SMK	17
Hari Pertama	17
Hari Kedua	35
Hari Ketiga	60
Hari Keempat	94
Hari Kelima	110
BAB IV	
PASCA MPLS RAMAH	118
A. Evaluasi Pelaksanaan MPLS Ramah	118
B. Bagikan di Media Sosial	121
C. Skrining Murid Berkebutuhan Khusus	121
BAB V	
PENUTUP	123
Referensi Materi dan Daftar Unduh	124

BAB I

KETENTUAN UMUM

A. Tentang MPLS Ramah

Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah atau nama lainnya yang selanjutnya disebut MPLS adalah kegiatan pertama bagi murid baru yang dilakukan oleh sekolah untuk menumbuhkan dan memperkuat karakter serta profil lulusan. Pada tahun 2026, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah menetapkan tema kegiatan MPLS "Ramah".

Ramah adalah paradigma dalam melaksanakan MPLS. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), ramah memiliki tiga arti: baik hati dan menarik budi bahasanya; manis tutur kata dan sikapnya; suka bergaul dan menyenangkan dalam pergaulan. Dalam bahasa Arab, ramah hampir sama dengan *rahmah* yang berarti perasaan lembut dan penuh kasih sayang.

MPLS Ramah adalah kegiatan pertama bagi murid baru yang dilakukan oleh sekolah untuk menumbuhkan dan memperkuat karakter serta profil lulusan dengan memuliakan dan menghormati hak anak melalui pemberian pengalaman belajar yang berkesadaran, bermakna, dan bergembira.

MPLS Ramah anti segala bentuk kekerasan, perundungan, intoleransi, dan penindasan terhadap murid. Adapun yang dimaksud MPLS Ramah adalah ramah anak, ramah lingkungan, dan ramah biaya. Dengan MPLS ramah, sekolah bisa menjadi rumah kedua, tempat semua murid mendapatkan rasa aman, nyaman, bahagia, tenang dan damai karena adanya ikatan kasih sayang, cinta, dan hubungan yang kuat sebagaimana ikatan keluarga.

MPLS Ramah diselenggarakan oleh sekolah pada jalur pendidikan formal pada jenjang pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah. Bentuk sekolah penyelenggara MPLS Ramah meliputi: taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, sekolah menengah kejuruan, dan sekolah luar biasa.

Penyelenggaraan MPLS Ramah bertujuan untuk membantu murid baru dalam menggali dan mengenali potensi diri, mengenal warga sekolah, serta mengenal kurikulum dan lingkungan sekolah sekaligus menjadi gerbang awal pembentukan budaya sekolah aman dan nyaman.

B. Asas Penyelenggaraan MPLS Ramah

Penyelenggaraan MPLS Ramah dilaksanakan berdasarkan asas sebagai berikut.

1. Humanis

Pandangan yang menempatkan setiap individu sebagai manusia yang bermartabat, memiliki hak asasi, dan diperlakukan tanpa kekerasan serta penuh kasih sayang.

2. Komprehensif

Pendekatan yang menyeluruh dan terpadu dalam mendukung tumbuh kembang dan motivasi belajar murid melalui melibatkan aktif warga sekolah dan pemangku kepentingan.

3. Partisipatif

Pelibatan yang berkesadaran dan bermakna antara warga sekolah dan pemangku kepentingan dalam penyelenggaraan Budaya Sekolah Aman dan Nyaman.

4. Kepentingan Terbaik bagi Anak

Pengambilan keputusan dan tindakan yang senantiasa mengutamakan pemenuhan hak anak.

5. Nondiskriminatif

Perlakuan yang tidak membeda-bedakan suku, agama, golongan, etnis, budaya, bahasa, serta kondisi fisik, mental, dan intelektual.

6. Inklusif

Perlakuan yang mengakomodasi dan menjamin penyertaan penuh penyandang disabilitas dalam setiap aspek kehidupan negara dan masyarakat.

7. Keadilan dan Kesetaraan Gender

Relasi sejajar antara perempuan dan laki-laki untuk mendapatkan perlakuan adil dalam mengakses sumber daya, kontrol, partisipasi, dan manfaat pembangunan dan pendidikan.

8. Harmonis

Hubungan yang selaras, saling menghormati, dan berkeadaban antarwarga sekolah dengan pemangku kepentingan.

9. Berkelanjutan

Penyelenggaraan Budaya Sekolah Aman dan Nyaman secara konsisten, berkesinambungan, dan menjadi bagian dari rutinitas dan kebiasaan warga sekolah.

C. Ketentuan Penyelenggaraan MPLS Ramah

1. Pelaksanaan MPLS Ramah terdiri atas materi utama dan materi pilihan. Untuk materi utama, uraian aktivitasnya ada pada kegiatan utama. Sementara itu, untuk materi pilihan, uraian aktivitasnya ada pada kegiatan

pilihan. Kegiatan utama merupakan kegiatan yang harus dilaksanakan oleh sekolah pada saat MPLS Ramah, sedangkan kegiatan pilihan merupakan kegiatan yang dapat dipilih sekolah sesuai dengan ciri khas dan kebutuhan sekolah serta materi lain yang dianggap penting.

2. MPLS Ramah dilaksanakan selama 5 hari pada minggu pertama awal tahun ajaran baru. Pelaksanaan MPLS Ramah selama 5 hari dapat dilakukan penyesuaian bagi: sekolah berasrama; sekolah luar biasa; dan sekolah yang menyelenggarakan pendidikan layanan khusus.
3. MPLS Ramah dilaksanakan di lingkungan sekolah. Namun, apabila kegiatan MPLS akan dilakukan di luar lingkungan sekolah, pelaksanaan MPLS harus mendapatkan persetujuan dari kementerian atau dinas pendidikan sesuai dengan kewenangannya.
4. Sekolah menentukan seragam dan atribut yang digunakan oleh murid baru dalam pelaksanaan MPLS Ramah dengan tidak boleh memberatkan murid atau orang tua/wali murid.
5. Panitia MPLS Ramah terdiri atas kepala sekolah, guru, dan tenaga kependidikan
6. Pelaksanaan MPLS Ramah dapat melibatkan pihak terkait yang relevan dengan materi kegiatan MPLS Ramah.
7. Dalam hal terdapat keterbatasan panitia MPLS Ramah, pelaksanaan MPLS Ramah pada SMP/SMPLB, SMA/SMALB, dan SMK/SMKLB dapat dibantu oleh murid yang tidak memiliki kecenderungan sifat buruk ataupun riwayat sebagai pelaku tindak kekerasan yang merupakan pengurus OSIS, anggota majelis perwakilan kelas, pengurus organisasi ekstrakurikuler, atau murid lain yang memiliki prestasi akademik maupun prestasi non-akademik dengan kemampuan interpersonal yang baik.

D. Ruang Lingkup dan Materi MPLS Ramah



Gambar 1.1 Alur Kegiatan MPLS Ramah

Gambar 1.1 menjelaskan bahwa MPLS Ramah dilakukan dalam tiga tahapan. Hal ini merujuk pada Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 12 Tahun 2026 tentang Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan pascapelaksanaan.

Materi dalam pelaksanaan MPLS Ramah terdiri atas materi utama dan materi pilihan sebagai berikut.

Tabel 1.1 Materi Utama dan Pilihan

Materi Utama	Materi Pilihan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat 2. Pagi Ceria 3. Sopan dan Santun Bermedia Sosial 4. Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santu 5. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, Indah (ASRI) 6. Gerakan Rukun sama Teman 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciri Khas Sekolah 2. Materi Lain yang Dibutuhkan oleh Sekolah

Penyelenggaraan MPLS Ramah tahun ini dirancang sebagai fondasi strategis dalam membentuk karakter dan kesiapan murid dengan memberikan materi-materi berikut.

1. Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)

Murid perlu mengamalkan tujuh kebiasaan harian yang akan menjadi disiplin diri, di antaranya sebagai berikut.

- a. Bangun Pagi: melatih kedisiplinan dan kesiapan memulai hari.
- b. Beribadah: bentuk nyata pemenuhan kebutuhan spiritual.
- c. Berolahraga: menjaga kebugaran sebagai modal dasar aktivitas belajar.
- d. Makan Sehat dan Bergizi: memastikan asupan nutrisi untuk pertumbuhan otak dan fisik.
- e. Gemar Belajar: menumbuhkan rasa ingin tahu yang berkelanjutan.
- f. Bermasyarakat: aktif bersosialisasi dan peduli terhadap lingkungan sekitar.
- g. Tidur Cepat: menjamin waktu istirahat yang cukup untuk pemulihan energi.

2. Pagi Ceria

Pagi Ceria merupakan program yang dirancang sebagai kegiatan pembuka sebelum memulai pembelajaran di sekolah. Program ini meliputi kegiatan senam pagi (Senam Anak Indonesia Hebat), menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan berdoa bersama. Program ini bertujuan untuk

menciptakan suasana belajar yang positif dan merupakan bagian dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

3. Sopan dan Santun Bermedia Sosial

Sopan dan santun bermedia sosial adalah sikap, perilaku, dan kebiasaan menggunakan media sosial secara beradab, bertanggung jawab, empatik, aman, dan bermanfaat dalam rangka menuju keadaban dan keamanan digital.

Sopan bermedia sosial berarti 'menggunakan bahasa, gambar, komentar, dan unggahan sesuai dengan norma kepatutan'. Orang yang sopan tidak menghina, tidak merendahkan, tidak menyebarkan kebencian, tidak memermalukan orang lain, dan tidak menggunakan media sosial untuk menyerang pribadi. Sementara itu, **santun** bermedia sosial berarti 'menggunakan hati, empati, dan kebijaksanaan sebelum berkomunikasi'.

Keadaban dan keamanan digital yang aman dan nyaman mencakup: penerapan dan pembiasaan adab dan etika dalam berinteraksi di ruang digital, penguatan literasi digital bagi warga sekolah untuk menangkal informasi bohong dan konten negatif serta ancaman kekerasan dan kejahatan siber, dan perlindungan data pribadi warga sekolah dalam proses pembelajaran.

4. Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun

Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun atau sering kali disebut dengan 5S merupakan bagian penting dari identitas budaya untuk memperkuat hubungan antar-individu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis. Dengan menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan kita sehari-hari, hal tersebut akan meningkatkan kualitas interaksi sosial di lingkungan menjadi lebih nyaman.

- a. Senyum: tindakan terkecil, tetapi bisa memberikan dampak yang besar. Senyum dapat meredakan ketegangan, menciptakan kenyamanan, dan menunjukkan rasa welas asih.
- b. Sapa: mengucapkan salam atau sapaan ringan seperti "halo" atau "selamat pagi" dapat membuat orang lain merasa dihargai.
- c. Salam: mengucapkan salam adalah bentuk sopan santun yang sudah seharusnya kita lakukan. Mengawali atau mengakhiri percakapan dengan salam termasuk tanda penghormatan kepada individu lain. Selain itu, salam juga dapat menggambarkan sikap terbuka dan ramah.
- d. Sopan santun: aktivitas ini merupakan kunci dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Sopan santun tidak hanya tindakan,

tetapi juga sikap atau perilaku yang tercermin dalam setiap kata dan tindakan kita.

5. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI)

Gerakan Indonesia ASRI (Aman, Sehat, Resik, dan Indah) untuk penguatan budaya sekolah yang aman dan nyaman meliputi empat aspek sebagai berikut.

- a. Aspek aman: melalui penerapan budaya sekolah yang melindungi seluruh warga sekolah yang mencakup pemenuhan kebutuhan spiritual, perlindungan fisik, kesejahteraan psikologis dan keamanan sosiokultural, serta keadaban dan keamanan digital.
- b. Aspek sehat: melalui pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara konsisten, antara lain
 - 1) pembiasaan mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun;
 - 2) pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi di lingkungan sekolah;
 - 3) penggunaan jamban yang bersih dan sehat;
 - 4) pelaksanaan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dan terukur;
 - 5) pencegahan dan pengendalian penyakit, antara lain melalui pemberantasan jentik nyamuk;
 - 6) penerapan dan penegakan Kawasan Tanpa Rokok di lingkungan sekolah; dan
 - 7) pemantauan kesehatan secara berkala, antara lain melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.
- c. Aspek resik: melalui pengelolaan kebersihan dan sampah secara tertib dan berkelanjutan, antara lain
 - 1) kegiatan piket kelas.
 - 2) kerja bakti secara berkala;
 - 3) pembiasaan membuang sampah pada tempatnya;
 - 4) penyediaan dan pemanfaatan tempat sampah terpilah; dan
 - 5) penerapan prinsip mengurangi (*reduce*), menggunakan kembali (*reuse*), dan mendaur ulang (*recycle*) melalui pengurangan jumlah sampah, pemanfaatan kembali barang yang masih layak pakai, dan pendauran ulang sampah sesuai dengan kondisi dan kapasitas masing-masing sekolah.
- d. Aspek indah: melalui penataan lingkungan sekolah yang rapi dan nyaman dengan melibatkan seluruh warga sekolah, antara lain
 - 1) kegiatan pelestarian lingkungan sekolah dengan menata taman dan pepohonan secara terencana, serta pemanfaatan ruang terbuka hijau;

- 2) menata ruang kelas, halaman, dan fasilitas umum sekolah dengan rapi;
- 3) menumbuhkan budaya antri, tertib, dan tidak merusak fasilitas sekolah; dan
- 4) melakukan edukasi tentang estetika, keindahan, kebersihan, dan keberlanjutan bagi seluruh warga sekolah.

6. Gerakan Rukun Sama Teman

Gerakan Rukun Sama Teman (GRST) adalah gerakan pembiasaan positif yang mendorong murid untuk membangun hubungan yang sehat, saling menghargai, dan peduli terhadap sesama dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. GRST dilakukan melalui berbagai praktik sederhana yang dilakukan secara konsisten, GRST menumbuhkan nilai-nilai empati, kepedulian, gotong royong, dan komunikasi positif sebagai fondasi terciptanya lingkungan belajar yang aman, nyaman, inklusif, dan menggembirakan.

Tujuan dari GRST adalah mengembangkan kemampuan murid dalam: (i) memberikan dukungan psikologis awal kepada teman sebaya; (ii) menumbuhkan keterampilan komunikasi yang efektif dan positif; (iii) meningkatkan kesadaran dan kepedulian murid terhadap kesehatan mental, melalui pembiasaan refleksi diri, pengelolaan emosi, saling mendukung, serta penciptaan lingkungan pertemanan yang aman dan nyaman; (iv) menanamkan nilai keadilan, kesetaraan gender, dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari di sekolah, sehingga murid terbiasa menghormati keberagaman, menolak diskriminasi, serta menciptakan ruang pergaulan yang terbuka dan ramah bagi semua; dan (v) membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai, sebagai upaya pencegahan perundungan, diskriminasi, dan berbagai bentuk kekerasan di lingkungan satuan pendidikan.

7. Materi Pilihan

Materi pilihan yang terdiri atas ciri khas dan kebutuhan sekolah merupakan kegiatan yang dipilih dan ditetapkan oleh sekolah. Materi tersebut dapat berupa sebagai berikut.

- a. Ciri khas sekolah adalah materi yang terkait dengan nilai, tradisi, dan keunggulan sekolah.
- b. Materi lain yang dibutuhkan oleh sekolah, seperti seperti narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA), anti-korupsi, dsb.

E. Larangan Penyelenggaraan MPLS Ramah

1. Melakukan perpeloncoan atau bentuk kekerasan lainnya.
2. Melakukan pungutan biaya atau pungutan bentuk lainnya.

3. Memberikan aktivitas yang tidak relevan dengan kegiatan MPLS.
4. Menggunakan atribut yang tidak edukatif dan/atau tidak relevan dengan kegiatan MPLS.
5. Melibatkan alumni sebagai penyelenggara MPLS.
6. Melibatkan murid yang tidak memenuhi kriteria sesuai dengan aturan berlaku.

Sekolah yang melanggar ketentuan larangan tersebut akan diberhentikan pelaksanaan kegiatan MPLS-nya dan diberikan sanksi berupa: teguran tertulis; penundaan atau pengurangan hak; pembebasan tugas; dan/atau pemberhentian sementara/tetap dari jabatan oleh pejabat yang berwenang.

BAB II

SOSIALISASI MPLS RAMAH

Sebelum MPLS Ramah hari pertama dilaksanakan, sekolah melakukan sosialisasi program MPLS Ramah kepada orang tua/wali murid melalui surat resmi, pertemuan tatap muka, maupun media komunikasi lain yang efektif. Sosialisasi dilaksanakan paling lambat lima hari sebelum pelaksanaan MPLS.

A. Materi Sosialisasi MPLS Ramah

Dalam pelaksanaan sosialisasi MPLS Ramah, sekolah menyampaikan materi yang paling sedikit memuat hal-hal sebagai berikut.

1. Tujuan dan asas MPLS Ramah
2. Materi, jadwal, dan larangan MPLS Ramah
3. Peran serta tanggung jawab panitia MPLS Ramah
4. Peran serta tanggung jawab orang tua/wali murid
5. Mekanisme pelaporan atau pengaduan jika terjadi pelanggaran dalam MPLS Ramah
6. Kesepakatan tata tertib sekolah dengan orang tua/wali murid. Bisa melalui pakta integritas
7. Edukasi orang tua terkait pola pengasuhan anak. Referensi materi dapat dilihat pada tautan <https://s.id/edukasi-parenting> atau pameri menyesaikannya dengan kondisi sekolah masing-masing.
8. Edukasi penguatan nilai-nilai karakter melalui makan sehat bergizi. Referensi materi dapat dilihat pada tautan <https://s.id/penguatankarakter-makanehatbergizi>
9. Pemberitahuan bahwa murid akan berpartisipasi dalam beberapa tes, antara lain
 - a. Identifikasi Massa Tubuh dan Tes Fleksibilitas;
 - b. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid;
 - c. Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS; dan
 - d. Identifikasi Bakat dan Minat
10. Pendaftaran Cek Kesehatan Gratis (CKG)
11. Pengisian formulir deteksi dini, antara lain
 - a. instrumen data murid baru; dan
 - b. formulir survei pengenalan karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid baru setelah pelaksanaan MPLS.
12. Evaluasi pelaksanaan MPLS setelah MPLS selesai dilaksanakan.

B. Penjelasan Teknis Sosialisasi MPLS Ramah

1. Identifikasi Massa Tubuh

Definisi

Identifikasi Massa Tubuh adalah ukuran yang diperoleh dari perbandingan berat badan dan tinggi badan murid.

Tujuan

- Mengetahui status gizi dan komposisi tubuh murid.
- Mengidentifikasi murid dengan risiko kesehatan terkait berat badan.
- Memberikan data dasar untuk perencanaan program kesehatan dan kebugaran sekolah.

Catatan Penting

- Jadwal pengukuran tinggi badan dan berat badan disesuaikan oleh sekolah berdasarkan jumlah murid dan ketersediaan waktu pelaksanaan.
- Jika hasil Identifikasi Massa Tubuh menunjukkan perlunya perhatian lebih lanjut, sekolah dapat mengarahkan murid dan orang tua untuk berkonsultasi dengan UKS, puskesmas, tenaga kesehatan, atau layanan kesehatan lain yang tersedia.
- Orang tua/wali dapat menyesuaikan pola makan, aktivitas fisik, dan pendampingan kesehatan anak sesuai kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mendukung tumbuh kembang, menjaga kebugaran, serta mencegah risiko kesehatan.

Petugas, alat, dan bahan yang diperlukan dalam kegiatan ini adalah

- 1 orang pencatat data;
- 1–2 orang pengawas dan instruktur;
- timbangan badan (digital atau analog) yang sudah dikalibrasi;
- stadiometer atau alat ukur tinggi badan (microtoise); dan
- alat tulis dan kalkulator.

Alur Kegiatan

- Murid diminta melepas alas kaki, jaket, dan atribut berat lainnya.
- Murid berdiri tegak di atas timbangan dengan posisi tubuh seimbang. Catat berat badan dalam kilogram (kg) dengan ketelitian 0,1 kg.
- Murid berdiri tegak membelakangi stadiometer, dengan tumit, bokong, punggung, dan kepala bagian belakang menempel pada dinding. Pandangan lurus ke depan.
- Catat tinggi badan dalam sentimeter (cm) dengan ketelitian 0,1 cm, lalu konversi ke meter (m).
- Hitung IMT dengan rumus: $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / [\text{Tinggi Badan (m)}]^2$.

- f. Catat hasil IMT dan informasikan kepada murid agar dapat diinput saat pelaksanaan rangkaian tes pada hari ketiga.
- g. Tabel rekomendasi hasil IMT untuk murid, sekolah, dan orang tua dapat dilihat pada laman <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/mplsramah/>

Hasil Penilaian

Hasil IMT dihitung dengan rumus berikut.

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} \div [\text{Tinggi Badan (m)}]^2$$

Contoh: Jika berat badan 50 kg dan tinggi badan 1,60 m, maka $\text{IMT} = 50 / (1,60 \times 1,60) = 50 / 2,56 = 19,53 \text{ kg/m}^2$.

2. Pendaftaran Cek Kesehatan Gratis (CKG)

Pendaftaran Cek Kesehatan Gratis (CKG) bertujuan untuk memastikan murid tercatat sebagai peserta pemeriksaan kesehatan melalui pengisian data dan kuesioner kesehatan awal pada aplikasi SATUSEHAT Mobile. Melalui pendaftaran ini, sekolah dapat memantau keterlibatan orang tua/wali murid, mengidentifikasi jumlah murid yang telah didaftarkan, serta mengingatkan orang tua/wali yang belum melengkapi data.

Cek Kesehatan Gratis (CKG) adalah pemeriksaan untuk mendeteksi secara dini kondisi kesehatan murid, meliputi aspek gizi, kesehatan indera, dan kesehatan umum. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu mengidentifikasi faktor risiko kesehatan sejak dini, sehingga sekolah, orang tua/wali murid, dan tenaga kesehatan dapat memberikan dukungan yang sesuai untuk mewujudkan generasi yang sehat secara fisik serta siap mengikuti proses pembelajaran.

Catatan Penting

Pada akhir pelaksanaan MPLS, sekolah wajib melaporkan jumlah murid yang telah didaftarkan oleh orang tua untuk mengikuti Cek Kesehatan Gratis (CKG) Tahun 2026 melalui instrumen Evaluasi Pelaksanaan MPLS Ramah. Pendaftaran CKG untuk jenjang SMA/SMK dilakukan oleh murid.

Alat dan Bahan:

- a. Laptop/gawai untuk melakukan pendaftaran.
- b. Panduan pendaftaran CKG pada SATUSEHAT Mobile.

Alur Kegiatan:

- a. Pihak sekolah berkoordinasi dengan puskesmas atau tenaga kesehatan terkait jadwal pelaksanaan Cek Kesehatan Gratis (CKG) di sekolah.
- b. Sekolah menyampaikan informasi kepada murid mengenai pengisian kuesioner kesehatan di aplikasi SATUSEHAT Mobile (SSM) melalui surat edaran, grup komunikasi sekolah, ataupun pertemuan secara daring/luring.
- c. Murid melakukan pendaftaran peserta Cek Kesehatan Gratis (CKG) Sekolah melalui aplikasi SATUSEHAT Mobile. Panduan pendaftaran CKG pada SATU SEHAT Mobile dapat dilihat pada tautan berikut: <https://s.id/PanduanCKG>.
- d. Murid yang telah mengikuti CKG pada tahun 2026 tidak perlu didaftarkan kembali sebagai peserta CKG. Namun, sekolah tetap perlu mendata murid tersebut sebagai bagian dari evaluasi.
- e. Sekolah mengkonfirmasi data murid yang telah melakukan registrasi dan pengisian kuesioner. Murid yang belum melengkapi data diberikan pengingat kembali.
- f. Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan di sekolah dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dengan tenaga kesehatan setempat (puskesmas).
- g. Sekolah melakukan pendataan murid yang sudah didaftarkan untuk mengikuti CKG sampai dengan hari terakhir pelaksanaan MPLS.
- h. Kepala sekolah wajib melaporkan jumlah murid yang sudah mendaftar untuk mengikuti CKG tahun 2026 pada instrumen evaluasi implementasi MPLS Ramah yang diisi oleh kepala sekolah.

3. Deteksi Dini

Deteksi dini pada masa MPLS Ramah dilaksanakan untuk pengenalan karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid yang mencakup sebagai berikut.

- a. Karakteristik personal: seperti cenderung pendiam, mudah bergaul, dan suka menolong.
- b. Latar belakang personal: seperti data demografis, identitas agama dan kepercayaan yang dianut, kondisi ekonomi, dan etnis.
- c. Latar belakang kondisi keluarga dan penanggung jawab pengasuhan: seperti kondisi orang tua atau wali murid sebagai pengasuh utama, dan peran keluarga dekat (kakek, nenek, paman, tante, atau kakak).
- d. Akademik: seperti gaya belajar, minat belajar, hambatan belajar, dan memerlukan pendampingan belajar.
- e. Kesehatan: seperti alergi dan ciri khusus fisik; dan
- f. Berkebutuhan khusus/nonberkebutuhan khusus: seperti fisik, intelektual, mental, sensorik yang dapat dialami secara tunggal, ganda,

atau multi dalam jangka waktu lama yang ditetapkan oleh tenaga medis.

Proses pengumpulan informasi untuk deteksi dini tersebut dilakukan dengan melibatkan murid serta orang tua/wali. Keterlibatan orang tua/wali menjadi penting untuk memastikan informasi yang diberikan lebih lengkap, akurat, dan sesuai dengan kondisi murid yang sebenarnya.

Beberapa instrumen yang dapat digunakan sekolah untuk mengenal karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid antara lain sebagai berikut.

a. Instrumen Data Murid

Instrumen Biodata Murid adalah formulir pengumpulan data dasar yang digunakan oleh sekolah untuk memperoleh informasi mengenai identitas murid, kondisi keluarga, latar belakang sosial ekonomi, serta data pendukung lainnya pada awal masa pendidikan. Instrumen ini diisi oleh orang tua/wali atau bersama murid sesuai kebutuhan, agar data yang diberikan sesuai dengan dokumen kependudukan dan kondisi keluarga yang sebenarnya. Data yang diperoleh menjadi dasar bagi sekolah dalam memutakhirkan administrasi murid, menjalin komunikasi dengan orang tua/wali, dan memetakan kondisi keluarga.

b. Formulir Survei Pengenalan Karakteristik dan Kebutuhan Perkembangan Murid

Survei Pengenalan Karakteristik dan Kebutuhan Perkembangan Murid merupakan pengumpulan informasi mengenai kondisi, minat, pengalaman belajar, karakteristik personal, kondisi keluarga, kesehatan, serta kebutuhan dukungan melalui formulir yang diisi oleh murid. Survei ini digunakan untuk membantu sekolah dalam memahami profil dan kebutuhan perkembangan murid secara menyeluruh sehingga sekolah dapat menyiapkan layanan pendidikan, pendampingan, dan pengembangan diri yang sesuai agar murid dapat mengikuti pembelajaran dengan aman, nyaman, dan optimal.

Hasil deteksi dini di atas dapat dimanfaatkan untuk menyiapkan layanan pendidikan, pendampingan, pembelajaran, dan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan setiap murid.

Pelaksanaan lebih detail terkait Deteksi Dini dapat dilihat pada laman Cerdas Berkarakter yang dapat diakses melalui tautan <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/deteksidini>.

BAB III

PELAKSANAAN MPLS RAMAH

A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SMA dan SMK

Setiap kegiatan dari MPLS Ramah selain terbagi menjadi materi utama dan pilihan yang juga mengacu kepada tujuan dari MPLS, yaitu: (i) pengenalan potensi diri, (ii) pengenalan warga sekolah, (iii) pengenalan kurikulum, dan (iv) pengenalan lingkungan sekolah. Tabel Kegiatan MPLS Ramah berikut menjelaskan aktivitas-aktivitas yang dilakukan.

Tabel 3.1 Kegiatan MPLS Ramah

Materi Utama	Kegiatan
Tujuan: Pengenalan Potensi Diri	
G7KAIH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat 2. Rangkaian Pagi Ceria dan Tes Fleksibilitas 3. Unjuk Karya 4. Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan 5. Pengenalan Profil Lulusan SMK sesuai dengan BMW (Bekerja Melanjutkan Wirausaha) (Khusus SMK) 6. Refleksi, Doa, dan Penutup
Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria
Sopan dan Santun Bermedia Sosial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Literasi Digital 2. Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (<i>Online Game</i>) 3. Keadaban dan Keamanan Digital
Gerakan Rukun sama Teman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan Diri 2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi dan Identifikasi Bakat dan Minat 3. Eksplorasi Diri: Menggali Potensi yang Ada 4. Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, Hargai
Materi Pilihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bahaya NAPZA 2. Fenomena Sosial (Perilaku Remaja)

Tujuan: Pengenalan Warga Sekolah	
Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun	Salam Sapa Murid Baru
Gerakan Rukun Sama Teman	Ruang Perjumpaan Murid Baru
Tujuan: Pengenalan Lingkungan Sekolah	
G7KAIH	Upacara Bendera sesuai dengan SEB No. 09/2026
Gerakan Indonesia ASRI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wawasan Wiyata Mandala 2. ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama 3. Aku dan Sekolahku 4. Aku dan Sekitarku 5. Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah
Materi Pilihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Budaya Sekolah: Berbasis Kekhasan Daerah 2. Pengenalan Budaya K3 (5R/5S)
Tujuan: Pengenalan Kurikulum	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan Ekstrakurikuler 2. Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif 	

B. Rangkaian Kegiatan Lima Hari MPLS Ramah di SMA dan SMK

Tabel 3.2 Rangkaian Kegiatan Lima Hari MPLS Ramah di SMA dan SMK

Hari	Kegiatan
Pertama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam Sapa Murid Baru 2. Upacara Bendera sesuai dengan SEB No 9 Tahun 2026 3. Pengenalan Diri 4. Wawasan Wiyata Mandala 5. "Aku dan Sekolahku" dan "Aku dan Sekitarku" 6. Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat 7. Keadaban dan Keamanan Digital 8. Refleksi, Doa, dan Penutup
Kedua	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam Sapa Murid Baru

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas 3. Eksplorasi Diri: Menggali Potensi yang Ada 4. Ruang Perjumpaan Murid Baru 5. Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai 6. Refleksi, Doa, dan Penutup
Ketiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam Sapa Murid Baru 2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, dan Identifikasi Bakat dan Minat 3. Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah 4. Literasi Digital 5. Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (Online Game) 6. Pengenalan Ekstrakurikuler 7. Refleksi, Doa, dan Penutup
Kempat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan 3. Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif 4. Kegiatan Pilihan: Bahaya NAPZA dan Fenomena Sosial Perilaku Remaja 5. Gerakan Indonesia ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama 6. Refleksi, Doa, dan Penutup
Kelima	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria 3. Kegiatan Pilihan: Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah atau Pengenalan Budaya Pengenalan Budaya K3 (5R/5S) (Khusus SMK) 4. Unjuk Karya 5. Refleksi, Doa, dan Penutup

Catatan:

Guru diharapkan mengimbuu dan membiasakan murid untuk makan sehat dan bergizi setiap hari sebagai bagian dari pembentukan budaya hidup sehat di satuan pendidikan.

C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah di SMA dan SMK**Hari Pertama**

Tabel 3.3 Rujukan Kegiatan MPLS Hari Pertama

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Upacara Bendera sesuai dengan SEB No.9/2026	30 menit
3.	Materi Utama	Pengenalan Diri	15 menit
4.	Materi Utama	Wawasan Wiyata Mandala	40 menit
5.	Materi Utama	Aku dan Sekolahku	50 menit
		Aku dan Sekitarku	45 menit
6.	Materi Utama	Aku Anak Indonesia Hebat, Karakter Kuat	75 menit
7.	Materi Utama	Keadaban dan Keamanan Digital	35 menit
8.	Materi Utama	Refleksi, Doa, dan Penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS RAMAH HARI PERTAMA**1. Salam Sapa Murid Baru****Tujuan Kegiatan:**

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 3.4 Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

Alat dan Bahan:

- Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <https://s.id/laguharibaru>).
- Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <https://s.id/lagurukunsamateman>).
- Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- Tanda pengenal berisi identitas diri yang dibuat dan digunakan oleh murid.

Alur Kegiatan:

- Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarakan jinggel MPLS Ramah "Hari Baru" dan lagu "Rukun Sama Teman" untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

2. Upacara Bendera sesuai dengan SEB No. 9 Tahun 2026

Tujuan Kegiatan:

Menanamkan karakter murid yang disiplin, tertib, dan tanggung jawab.

Tabel 3.5 Uraian Kegiatan Upacara Bendera No. 9 Tahun 2026

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Upacara Bendera	30 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

- Bendera Merah Putih.

- b. Lagu Indonesia Raya (tautan: <https://s.id/laguindonesiaraya2026>) dan lagu wajib nasional.
- c. Area upacara (lapangan).
- d. Naskah upacara.
- e. Penguat suara (jika ada).
- f. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <https://s.id/lagurukunsamateman>).

Alur Kegiatan:

- a. Guru dan tenaga kependidikan menyiapkan lokasi upacara dengan tertib.
- b. Selama waktu menunggu murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah dan lagu "Rukun Sama Teman" (jinggel MPLS: <https://s.id/laguharibaru>; lagu "Rukun Sama Teman": <https://s.id/lagurukunsamateman>).
- c. Murid melaksanakan upacara bendera sesuai dengan Surat Edaran Bersama (SEB) No. 9 Tahun 2026 tentang pelaksanaan upacara bendera di satuan pendidikan (<https://s.id/seupacarabendera>).
- d. Referensi susunan upacara dapat dilihat pada tautan berikut: <https://s.id/seupacarabendera>.
- e. Setelah upacara bendera selesai, peserta upacara menyanyikan dan/atau mendengarkan lagu "Rukun Sama Teman" bersama-sama.

Catatan:

Dalam pelaksanaan upacara bendera, Ikrar Pelajar Indonesia dibacakan secara serentak dengan menggunakan teks Ikrar Pelajar Indonesia, sebagai bentuk penyeragaman, dengan teks sebagai berikut.

Ikrar Pelajar Indonesia

Kami Pelajar Indonesia, berikrar untuk:

- (1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;*
- (2) menghormati dan mencintai orang tua dan guru;*
- (3) belajar dengan baik dan sungguh-sungguh;*
- (4) rukun dengan teman; dan*
- (5) mencintai tanah air Indonesia.*

3. Pengenalan Diri

Tujuan Kegiatan:

Menanamkan karakter murid yang kolaboratif, kreatif, dan komunikatif.

Tabel 3.6 Uraian Kegiatan Pengenalan Diri

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	5 menit
2.	Eksplorasi Diri	10 menit
Total Durasi		15 menit

Durasi: 15 Menit

Alat dan Bahan:

- a. Proyektor (jika ada).
- b. Laptop (jika ada).
- c. Papan digital interaktif.
- d. Pengeras suara (jika ada).
- e. Bola.
- f. Kertas.

Alur Kegiatan:

- a. Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan (*ice breaking*).
Inspirasi pemecah kebekuan di antaranya adalah sebagai berikut.
 - 1) Pemecah kebekuan gerak dan lagu, contoh video: <http://s.id/ibgerakdanlagu>.
 - 2) Pemecah kebekuan gerakan ringan: Lawan Kata. Peserta harus melakukan gerakan atau mengatakan kata yang merupakan lawan dari yang diberikan. Contoh video dapat diakses pada tautan: <https://s.id/icebreakinglawankata>.
 - 3) Jeda Ceria sebagai aktivitas fisik ringan yang disisipkan di sela-sela proses belajar. Kegiatan tersebut dilakukan melalui gerakan sederhana untuk menjaga semangat, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk kebiasaan hidup aktif bagi murid. Berikut adalah tautan Jeda Ceria v.1: <https://s.id/jedaceriav1> dan Jeda Ceria v.2: <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.
- b. Guru memberikan pertanyaan nama, asal sekolah, hobi, dan mata pelajaran kesukaannya pada seorang murid untuk memantik perkenalan sambil melempar bola. Murid tersebut menangkap bola dan menjawab pertanyaan tersebut.
- c. Murid yang sudah menjawab, lalu melempar bola pada murid lainnya secara berantai sampai seluruh murid memperkenalkan diri.

- d. Setelah itu, guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat, minat, dan potensinya untuk dikembangkan secara optimal.

Jika jumlah murid cukup banyak, aktivitas pengenalan diri dapat dilakukan dalam kelompok kecil agar proses interaksi berlangsung lebih efektif, tertib, dan memberikan kesempatan kepada setiap murid untuk saling mengenal dengan lebih dekat.

4. Wawasan Wiyata Mandala

Tujuan Kegiatan:

Murid memahami wawasan wiyata mandala berupa visi, misi, program, kegiatan, tata tertib dan budaya sekolah.

Tabel 3.7 Uraian Kegiatan Wawasan Wiyata Mandala

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Warga Sekolah, Visi, Misi, Program, Kegiatan, Tata Tertib, dan Budaya Sekolah	30 menit
2.	Kesepakatan Kelas	10 menit
Total Durasi		40 menit

a. Kegiatan 1

Pengenalan warga sekolah, visi, misi, program, kegiatan, tata tertib, dan budaya sekolah.

Tujuan Kegiatan:

Murid memahami wawasan wiyata mandala berupa visi, misi, program dan budaya sekolah.

Durasi: 40 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Alat tulis.
- 2) Laptop (jika ada).
- 3) Proyektor (jika ada).
- 4) Papan digital interaktif (jika ada).
- 5) Pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

- 1) Guru dan tenaga kependidikan menyambut murid baru dan orang tua dengan senyum dan sapaan hangat dan ramah.
- 2) Guru memperkenalkan kepala sekolah, guru, dan warga sekolah lainnya seperti petugas keamanan dan kebersihan kepada murid baru.
- 3) Guru menjelaskan visi, misi, program, budaya, kegiatan dan tata tertib sekolah yang perlu dipahami dan diketahui oleh murid dan orang tua.

b. Kegiatan 2

Membuat kesepakatan kelas.

Tujuan Kegiatan:

Membangun komitmen bersama antara guru dan murid agar pelaksanaan kegiatan MPLS berjalan tertib, aman, nyaman, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas plano/papan tulis.
- 2) Sticky notes atau kertas kecil.
- 3) Alat tulis.
- 4) Perekat.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menjelaskan pentingnya membuat kesepakatan kelas agar kegiatan MPLS berjalan dengan nyaman dan menyenangkan bagi semua pihak.
- 2) Guru mengajak murid menyampaikan hal-hal yang perlu disepakati selama MPLS, seperti disiplin waktu, saling menghargai, menjaga kebersihan, aktif berpartisipasi, dan penggunaan gawai.
- 3) Guru menuliskan hasil diskusi dan merumuskan poin-poin kesepakatan kelas bersama murid.
- 4) Murid dan guru menyetujui kesepakatan yang telah dibuat sebagai bentuk komitmen bersama selama mengikuti MPLS.

5. Aku dan Sekolahku (a)**Tujuan Kegiatan:**

Membantu murid baru mampu mengenal dan beradaptasi terhadap sarana prasarana yang tersedia di lingkungan sekolah.

Tabel 3.8 Uraian Kegiatan Aku dan Sekolahku

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Tur Sekolah Interaktif	35 menit
2.	Mengisi Lembar Observasi Murid	15 menit
Total Durasi		50 menit

a. Kegiatan 1

Tur Sekolah Interaktif

Tujuan Kegiatan:

- 1) Mengenalkan murid dengan lokasi-lokasi yang ada di sekolah (ruang kelas, perpustakaan, ruang kepala sekolah, ruang guru, UKS, kantin, laboratorium, toilet, tempat ibadah, lapangan, jalur evakuasi, titik kumpul aman, dan fasilitas lainnya)
- 2) Memberikan pemahaman tentang fungsi setiap fasilitas dan bagaimana fasilitas tersebut mendukung kegiatan belajar mengajar

Durasi: 35 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas.
- 2) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Murid dibagi menjadi kelompok kecil (7-10 orang), menyesuaikan dengan jumlah murid .
- 2) Untuk memudahkan, sekolah bisa menyediakan denah sekolah yang berisi lokasi fasilitas sekolah, lokasi alat pemadam api ringan (APAR), jalur evakuasi, dan titik kumpul aman.
- 3) Masing-masing kelompok dipandu/dibimbing oleh guru dan kakak OSIS/MPK untuk mengunjungi lokasi fasilitas sekolah dan memberikan penjelasan singkat tentang fungsi fasilitas tempat tersebut.

b. Kegiatan 2

Mengisi Lembar Observasi Murid

Tujuan Kegiatan:

Membangun rasa kepemilikan dan tanggung jawab terhadap fasilitas sekolah.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas;
- 2) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menjelaskan tujuan observasi.
- 2) Guru membagikan lembar observasi murid, bisa berupa tabel sederhana (contoh ada di bawah).
- 3) Murid diminta untuk berbagi hal menarik atau hal baru yang mereka dapatkan melalui Lembar Observasi Murid.

Tabel 3.9 Contoh Lembar Observasi Murid

No.	Nama Fasilitas	Hal Baru yang Dipelajari	Bagaimana Saya Akan Menjaganya?
1.	Perpustakaan	(misal: cara meminjam buku)	(misal: tidak mencoret-coret buku)
2.	Laboratorium
3.	Ruang Kesenian
4.	Lapangan Olahraga
5.	Kantin
6.	Toilet
7.	UKS
8.	Ruang Pramuka
9.	Alat Pemadam Api Ringan (APAR)
10.	Jalur Evakuasi

11.	Titik Kumpul Aman
12.	Ruang Guru
13.	Ruang Tata Usaha
14.	Ruang BK
15.	Lainnya (d disesuaikan dengan kondisi sekolah)

*Sesuai dengan kondisi di sekolah

- 4) Beberapa murid diminta secara sukarela untuk menyebutkan fasilitas favorit beserta alasannya serta komitmen untuk menjaga fasilitas sekolah.

Aku dan Sekitarku (b)

Tujuan Kegiatan:

Murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar sekolah termasuk kondisi yang membahayakan warga sekolah lainnya.

Tabel 3.10 Uraian Kegiatan Aku dan Sekitarku

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Lingkungan Sekitar Sekolah	20 menit
2.	Pengisian Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum	25 menit
Total Durasi		45 menit

a. Kegiatan 1

Pengenalan Lingkungan Sekitar Sekolah

Tujuan Kegiatan:

Mengenalkan murid pada kondisi dan fasilitas umum di sekitar sekolah

Durasi: 20 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital interaktif (jika ada).
- 4) Papan tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menjelaskan pentingnya memahami lingkungan sekitar sekolah.
- 2) Guru mengenalkan kondisi dan fasilitas umum yang sering dijumpai atau dibutuhkan di sekitar sekolah (jika memungkinkan, dilakukan dengan pemutaran video, denah/peta, gambar).

b. Kegiatan 2

Pengisian Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum

Tujuan Kegiatan:

- 1) Melatih keterampilan mencatat dan mengamati murid secara sistematis melalui lembar observasi.
- 2) Memahami peran dan manfaat fasilitas sekitar dalam mendukung akses dan akomodasi pembelajaran.
- 3) Memahami kondisi yang berpotensi membahayakan manusia.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas.
- 2) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Murid diminta untuk menuliskan atau membuat peta sederhana perjalanan dari rumah ke sekolah, apa saja fasilitas umum yang mereka lewati, dan kondisi lingkungan sekolah yang mereka lihat.
- 2) Guru meminta membandingkan peta yang sudah dibuat oleh murid dengan penjelasan sebelumnya dengan mengisi lembar observasi sederhana.

Tabel 3.11 Contoh Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum

Kondisi dan Fasilitas yang Telah Disampaikan Sekolah	Peta Sederhana Murid	Sama/Berbeda	Potensi Bahaya dan Pencegahan yang Dapat Dilakukan
Lapangan	Sama (sudah melihat)
Pemadam Kebakaran	Berbeda (belum melihat)
Fasilitas Pelayanan Kesehatan (seperti Rumah Sakit, Puskesmas, Puskesmas Pembantu, Klinik)
Sungai
Papan Informasi (Rambu Lalu Lintas, Rambu Evakuasi di jalan, Papan Informasi Bahaya)
Zona Selamat Sekolah (ZoSS)
Pos Polisi
Tebing/Jurang
Jembatan
Lubang Galian
Satwa Liar

- 3) Guru meminta perwakilan murid menyampaikan hasil identifikasinya dan berdiskusi serta tanya jawab memberikan refleksi.

6. Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat

Tujuan Kegiatan:

Mengembang dan menguatkan karakter serta dimensi profil lulusan murid baru.

Tabel 3.12 Uraian Kegiatan Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Diseminasi Materi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	25 menit
2.	Simulasi Pengisian Catatan Harian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	10 menit
3.	Aktivitas Interaktif 7 KAIH: Bernyanyi, Beraksi, dan Berkarakter!	40 menit
Total Durasi		75 menit

a. Kegiatan 1

Diseminasi Materi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Tujuan Kegiatan:

- 1) Murid menyimak penjelasan terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.
- 2) Murid memahami manfaat menerapkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Papan interaktif digital (jika ada).

Alur Kegiatan:

- 1) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) berupa yel-yel Anak Indonesia Hebat (Sehat, Cerdas, Berkarakter). Panduan dapat diakses melalui tautan: <https://s.id/yelyelAIH>.

- 2) Sebelum memaparkan materi, guru memberikan pertanyaan pemantik kepada murid "Apa saja kebiasaan kecil yang kamu lakukan setiap hari secara rutin?".
- 3) Guru memberikan kesempatan kepada beberapa murid untuk menjawab.
- 4) Kemudian, guru memaparkan materi singkat terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dapat diunduh melalui tautan: <https://bit.ly/mpis7KAIH>.
- 5) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk melakukan sesi tanya jawab singkat.

b. Kegiatan 2

Simulasi Catatan Harian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Tujuan Kegiatan:

Murid melakukan rekapitulasi implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sehari-sehari.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital Interaktif (jika ada).
- 4) Alat tulis.
- 5) Lembar catatan harian dan refleksi murid.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru memaparkan secara singkat mengenai apa itu catatan harian melalui paparan yang dapat diunduh pada: <https://bit.ly/mpis7KAIH>.
- 2) Guru memberikan contoh pengisian lembar catatan harian dan refleksi.
- 3) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk melakukan tanya jawab.

c. Kegiatan 3

Aktivitas Interaktif G7KAIH: Bernyanyi, Beraksi, dan Berkarakter

Tujuan Kegiatan:

Memahami nilai-nilai karakter Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dengan cara menyenangkan.

Durasi: 40 Menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop/komputer (jika ada).
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital Interaktif (jika ada).
- 4) Pengeras suara (jika ada).
- 5) Kertas plano.
- 6) Sticky notes atau kertas HVS yang dipotong menjadi 4 atau 8 bagian.
- 7) Alat tulis.
- 8) Tautan album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada tautan <https://s.id/album7kaih>.

Alur Aktivitas:

- 1) Bernyanyi dan Beraksi
 - a) Setelah sesi paparan materi, guru menginstruksikan murid untuk duduk nyaman dan siap berinteraksi.
 - b) Guru menjelaskan sesi kegiatan ini sebagai media belajar untuk memahami G7KAIH dengan cara yang seru menyenangkan melalui lagu-lagu pada album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.
 - c) Guru memilih tiga video klip yang akan diputar dari album lagu G7KAIH. Tautan album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: <https://s.id/album7kaih> (jika durasi lebih panjang, disarankan untuk memutar kedelapan lagu).
 - d) Guru memutar tiga video klip yang dipilih. Selama lagu diputar, guru mengajak murid untuk ikut bernyanyi dan melakukan aksi/gerakan sederhana sesuai lirik atau pesan lagu.

Contoh: "Bangun Pagi" (gerakan meregangkan tubuh), "Ayo Olahraga" (gerakan melompat sambil membuka kaki dan mengangkat tangan ke atas secara bersamaan, menyerupai bintang saat dilihat dari atas), "Beda tapi Satu" (gerakan saling merangkul teman), dan sebagainya (disesuaikan dengan kreativitas guru dan murid).

- e) Setelah sesi bernyanyi bersama, guru memberikan pertanyaan pemantik singkat: "Satu kata tentang pesan lagu ini!"

Catatan:

Sesi ini bisa dilakukan untuk semua lagu pada album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* jika waktu memungkinkan dan sesi ini juga bisa dikombinasikan sebagai pemecah kebekuan (*ice breaking*) untuk penyemangat di sela kegiatan lainnya.

- 2) Beraksi dan Berkarakter
 - a) Guru membagikan *sticky note* atau kertas HVS yang telah dipotong kepada masing-masing murid.
 - b) Guru meminta murid untuk membuat kelompok (setiap kelompok terdiri dari 3–5 orang murid).
 - c) Guru meminta murid untuk mengisi
 - (1) kebiasaan baik dari *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* yang sudah dilakukan selama ini,
 - (2) cara mempraktikkannya,
 - (3) manfaat yang dirasakan, dan
 - (4) apa yang menjadi tantangannya
 - d) Murid menuliskan jawabannya di *sticky note* atau kertas HVS dan menempelkannya di kertas plano atau papan tulis (satu kertas plano untuk setiap kelompok).
 - e) Guru meminta perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
 - f) Guru memberikan umpan balik dan refleksi terhadap apa yang disampaikan oleh masing-masing kelompok. Berikut adalah contoh pertanyaan refleksi.
 - (1) Dari diskusi kelompok tadi, kebiasaan baik apa dari *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* yang menurutmu paling sering kamu lakukan dan paling mudah untuk dipertahankan? Mengapa?
 - (2) Kebiasaan mana yang menurutmu paling sulit untuk kamu praktikkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari? Apa alasannya?
 - (3) Setelah mendengar presentasi teman-teman, adakah cara baru yang kamu temukan untuk mempraktikkan kebiasaan baik yang belum pernah terpikirkan sebelumnya?
- 3) Komitmen: Aku Anak Indonesia Hebat
 - a) Setelah diskusi, guru memutar video klip lagu "*Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*".
 - b) Guru mengajak murid bernyanyi/melakukan gerakan bersama untuk menguatkan semangat.

- c) Setelah lagu diputar, guru mengajak murid menuliskan komitmen di kertas/sticky note untuk selalu mempraktikkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kehidupan sehari-hari.
- d) Murid menempelkan komitmennya di kertas plano/papan tulis.
- e) Guru menutup kegiatan dengan pemecah kebekuan (ice breaking) berupa yel-yel Anak Indonesia Hebat (Sehat, Cerdas, Berkarakter). Adapun tautan panduan dapat diakses melalui tautan: <https://s.id/yelyelAIH>.

7. Keadaban dan Keamanan Digital

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru.

Tabel 3.13 Keadaban dan Keamanan Digital

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Kampanye 3S: <i>Screen Time, Screen Zone, Screen Break</i>	20 menit
2.	Siap Bijak Bermedia Sosial	15 menit
Total Durasi		35 menit

a. Kegiatan 1

Kampanye 3S: *Screen Time, Screen Zone, Screen Break*

Tujuan Kegiatan:

- 1) Mengaktifkan pengetahuan dan pengalaman murid terkait keadaban digital.
- 2) Membangun keterlibatan dan rasa ingin tahu terhadap topik.

Durasi: 20 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Materi prinsip 3S (screen time, screen zone, screen break) yang dapat diakses pada tautan: <https://s.id/MateriPrinsip3S>.
- 2) Alat tulis (kertas karton, pensil warna, spidol, crayon).
- 3) Perekat kertas.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menyampaikan beberapa pernyataan. Murid mengangkat tangan jika pernah melakukannya.

- a) Main gawai sampai lupa waktu!
 - b) Tidur sambil membawa gawai!
 - c) Makan sambil menonton video atau televisi!
 - d) Belajar sambil membuka banyak aplikasi!
- 2) Guru mengenalkan prinsip 3S (*screen time, screen zone, screen break*).
 - 3) Guru membagi murid menjadi 3 kelompok sebagai berikut.
 - a) Kelompok *Screen Time*
 - b) Kelompok *Screen Zone*
 - c) Kelompok *Screen Break*
 - 4) Murid membuat poster sesuai dengan kelompoknya sebagai berikut.
 - a) Kelompok *Screen Time*: membuat poster tentang waktu untuk menatap layar gawai, menonton TV, atau bermain gim.
 - b) Kelompok *Screen Zone*: membuat poster tentang aturan tempat di sekolah mana saja yang boleh atau tidak boleh untuk bermain gawai atau menatap layar.
 - c) Kelompok *Screen Break*: membuat aktivitas bermakna yang dapat dilakukan selain menatap layar.
 - 5) Setiap kelompok mempresentasikan poster yang telah dibuat.

b. Kegiatan 2

Siap Bijak Bermedia Sosial

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid baru yang akan, sudah, dan mendekati umur 16 tahun untuk menggunakan media sosial secara lebih aman, nyaman, dan bijak.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kartu situasi/perilaku media sosial.
- 2) Alat tulis.
- 3) Papan tulis atau media tempel,
- 4) Sticky notes atau kertas A4 yang dipotong kecil-kecil.
- 5) Lem atau perekat.
- 6) Kertas plano atau kertas bahan lainnya untuk menempel sticky notes atau kertas kecil.

Alur Aktivitas:

- 1) Guru menjelaskan bahwa setiap aktivitas di media sosial meninggalkan jejak digital yang dapat berdampak bagi diri sendiri maupun orang lain.
- 2) Guru membacakan beberapa contoh perilaku di media sosial sebagai berikut.
 - a) Mengunggah data pribadi.
 - b) Menuliskan komentar kasar.
 - c) Menyebarkan informasi tanpa mengecek kebenarannya.
 - d) Menggunakan akun privat.
 - e) Menerima pertemanan dari orang yang tidak dikenal.
- 3) Murid mendiskusikan bersama kelompok apakah perilaku tersebut termasuk bijak atau tidak bijak.
- 4) Setiap kelompok menuliskan hasil diskusinya pada kertas atau poster kemudian mempresentasikan secara singkat.
- 5) Lalu guru memberikan stickynotes dan meminta murid untuk membuat komitmen murid bahwa akan menggunakan media sosial jika sudah memasuki umur 16 tahun.

Guru bersama murid menyimpulkan tips aman bermedia sosial sebagai berikut.

1. Berpikir sebelum mengunggah sesuatu.
2. Tidak membagikan data pribadi.
3. Menggunakan bahasa yang sopan.
4. Membatasi penggunaan media sosial secara bijak.

8. Refleksi, Doa, dan Penutup**Tujuan Kegiatan:**

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan:

- a. Pengeras suara (jika ada).
- b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- d. Referensi lagu dapat diakses pada tautan : <https://s.id/album7kaih> dan <https://s.id/lagurukunsamatan>.
- e. Referensi lagu dapat diakses pada tautan : <https://s.id/jedaceriav1> dan <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

Durasi: 10 menit

Alur Kegiatan:

- a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari pertama.
- c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari pertama.
- d. Guru memberi motivasi. Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!".
- e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album [Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat \(s.id/album7kaih\)](https://www.kemdikbud.go.id/album7kaih) atau lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: [s.id/lagurukunsamateman](https://www.kemdikbud.go.id/lagurukunsamateman)).

Hari Kedua

Tabel 3.14 Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kedua

No.	Jenis materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas	90 menit
3.	Materi Utama	Eksplorasi Diri: Menggali Potensi yang Ada	25 menit
4.	Materi Utama	Ruang Perjumpaan Murid Baru	90 menit
5.	Materi Utama	Sahabat Hebat : Dengar, Peduli, Hargai	85 menit
6.	Materi Utama	Refleksi , Doa, dan Penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS RAMAH HARI KEDUA

1. Salam Sapa Murid Baru

Tujuan Kegiatan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 3.15 Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

Alat dan Bahan:

- Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
- (tautan: <https://s.id/laguharibaru>).
- Lagu "Rukun Sama Teman"
- (tautan: <https://s.id/lagurukunsamateman>).
- Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

Alur Kegiatan:

- Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarakan Jinggel MPLS Ramah "Hari Baru" dan lagu "Rukun Sama Teman" untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

2. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas

Tujuan Kegiatan:

- Menumbuhkan semangat, kebersamaan, dan rasa cinta tanah air melalui senam pagi yang menyehatkan, menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penuh hormat, serta berdoa bersama untuk membentuk sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada murid.
- Mengetahui kondisi kerja jantung murid secara sederhana sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat membantu mengidentifikasi kemungkinan perlunya pemeriksaan lanjutan.

- c. Mengukur kelentukan tubuh bagian bawah, terutama fleksibilitas otot paha belakang dan punggung bawa

Tabel 3.16 Uraian Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Persiapan dan Pengarah	5 menit
2.	Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
3.	Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
4.	Pengukuran Denyut Jantung Setelah Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
5.	Pengarahan Tes Fleksibilitas	5 menit
6.	Tes Fleksibilitas	5 menit
Total Durasi		90 menit

Alat dan Bahan Tes:

- Video atau musik senam “Anak Indonesia Hebat” (https://s.id/senam_SAIH).
- Jinggel MPLS Ramah (<https://s.id/laguharibaru>).
- Sound system dan pengeras suara (kondisional).
- Lagu “Indonesia Raya” (<https://s.id/laguindonesiaraya2026>).
- Jam sukat (stopwatch) atau jam tangan.
- Penggaris (panjang minimal 30 cm; skala harus jelas terbaca dan tidak rusak).
- Plester perekat/selotip/kapur tulis (digunakan untuk membuat garis dasar sepanjang 45 cm di lantai).
- Lantai datar dan rata (bersih, tidak licin; gunakan matras tipis jika lantai keras atau kasar).
- Lembar pencatatan data tes fleksibilitas (memuat kolom: nomor, NPSN, Nama Siswa, NISN, tanggal lahir, raihan 1, raihan 2, raihan 3, raihan terbaik) yang dapat diunduh di <http://s.id/hasiltesfleksibilitas> (opsional).
- Alat tulis.

Alur Kegiatan:

a. Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Pertemuan Pagi Ceria

- Selama menunggu murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah dan lagu “Rukun Sama Teman” (tautan jinggel MPLS: <http://s.id/laguharibaru>, tautan lagu “Rukun Sama Teman”: <http://s.id/lagurukunsamateman>).
- Guru menyiapkan *stopwatch*/jam tangan dan lembar pencatatan.

- 3) Guru menyiapkan murid untuk berdiri sesuai dengan barisannya.
- 4) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
- 5) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
- 6) Guru meminta murid mulai menghitung ketika stopwatch ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
- 7) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
- 8) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
- 9) Ketika ada murid yang menyentuh denyut jantung 30 kali dalam 15 detik, guru menyarankan murid untuk tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.

b. Pelaksanaan Pagi Ceria

- 1) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan/ice breaking yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (panduan yel-yel: <https://s.id/yelyelAIH>).
- 2) Guru mengatur posisi senam.
- 3) Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (panduan senam: https://s.id/senam_SAIH).
- 4) Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan "Indonesia Raya".
- 5) Murid dan guru berdoa bersama sebelum memulai aktivitas belajar.

c. Pengukuran Denyut Jantung Sesudah Pertemuan Pagi Ceria

- 1) Guru menyiapkan kembali stopwatch/jam tangan dan lembar pencatatan.
- 2) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
- 3) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
- 4) Guru meminta murid mulai menghitung ketika stopwatch ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
- 5) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
- 6) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.

d. Persiapan Area Tes Fleksibilitas

- 1) Pilih area yang memiliki permukaan lantai datar, keras, bersih, dan cukup luas untuk menampung murid serta petugas.
- 2) Tempelkan plester perekat atau gambarkan dengan kapur tulis sebuah garis lurus sepanjang 45 cm di lantai sebagai garis dasar.
- 3) Letakkan penggaris seperti pada gambar 1, titik 0 (nol) berada di garis dasar yang sejajar dengan titik penggaris di 10 cm, bagian penggaris ke arah murid bernilai negatif (-) (kurang dari 10 cm), dan menjauhi murid bernilai positif (+) (lebih dari 10 cm).



Gambar 3.1 Ilustrasi Penempatan Alat Ukur

- 4) Pastikan skala pengukuran dapat dibaca dengan jelas dari posisi berdiri petugas pencatat.
- 5) Siapkan lembar pencatatan data, alat tulis, dan air minum di area tes.

e. Persiapan Murid

- 1) Konfirmasi bahwa seluruh murid dalam kondisi sehat dan tidak memiliki kontraindikasi medis terhadap tes ini.
- 2) Berikan penjelasan prosedur tes secara lengkap dan lakukan demonstrasi langsung di hadapan murid sebelum tes dimulai.
- 3) Murid menggunakan pakaian olahraga.
- 4) Laksanakan pemanasan (warming up) selama 3–5 menit.
- 5) Murid dilarang mengonsumsi makanan berat dalam rentang minimal 1 jam sebelum tes dilaksanakan.

f. Pelaksanaan Tes Fleksibilitas

- 1) Murid duduk di lantai dengan kedua kaki lurus ke depan membentuk sudut V.
- 2) Kedua tumit diletakkan tepat di atas perekat dengan jarak antar tumit 45 cm.
- 3) Kedua tungkai harus dalam kondisi lurus penuh (ekstensi maksimal); lutut tidak boleh ditekuk dalam keadaan apapun

during the movement. Feet are in a standing position, toes pointing up.

- 4) Kedua tangan ditumpuk satu di atas yang lain (telapak tangan menghadap ke bawah), dengan jari tengah kedua tangan sejajar dan lurus. Ujung jari diletakkan di atas penggaris sebagai titik pengukuran.
- 5) Murid membungkukkan badan ke depan secara perlahan, mendorong ujung jari tangan sejauh mungkin di sepanjang penggaris. Gerakan dilakukan secara lambat, mulus, dan terkendali.
- 6) Posisi jangkauan terjauh dipertahankan selama 3 detik tanpa melepaskan tekanan ujung jari, agar petugas dapat membaca hasil capaian dengan akurat.
- 7) Tes dilaksanakan sebanyak tiga kali percobaan. Jeda istirahat antar percobaan adalah 10–20 detik. Murid diperbolehkan untuk duduk rileks namun tidak berdiri atau berpindah posisi.
- 8) Setelah selesai aktivitas, guru mengajak murid kembali ke kelas untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

V SIT AND REACH

Tujuan:
Mengukur dan Mengetahui Kemampuan Fleksibilitas Murid

TAMPAK DEPAN

Kedua kaki membuka membentuk huruf "V". Jarak antar tumit 45 cm.

45 cm
BASELINE

TAMPAK SAMPIG

Posisi tubuh membungkuk ke depan, tangan lurus ke depan sejauh mungkin. Satu tangan menumpuk di atas tangan lainnya.

CARA MELAKUKAN

- 1 Duduk di lantai dengan kedua kaki membuka membentuk huruf "V".
- 2 Pastikan jarak antar kedua tumit adalah 45 cm.
- 3 Badan tegak, kedua tangan lurus ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah. Satu tangan menumpuk di atas tangan lainnya.
- 4 Dorong badan ke depan secara perlahan sejauh mungkin tanpa menekuk lutut.
- 5 Tahan posisi selama 2 detik, kemudian kembali ke posisi semula.
- 6 Hasil diukur dari angka pada penggaris yang dicapai oleh ujung jari tangan atas.

Keterangan Skala Pengukuran

- Panjang penggaris: 0 – 30 cm
- Skala pengukuran: -10 s/d +20
- Titik 0 berada pada cm ke 10 (garis dasar)

Titik 0 nya berada pada cm ke 10, jadi 0cm sampe 10cm minusnya dan 10cm ke 20cm positifnya.

Gambar 3.2 Ilustrasi Gerakan V Sit and Reach

g. Tindak Lanjut Setelah Pengukuran Denyut Jantung

- 1) Hasil denyut jantung masing-masing murid dikalikan 4.
- 2) Guru menjelaskan interpretasi sesuai tabel

- 3) Guru mengidentifikasi anak-anak yang mempunyai denyut jantung >120 dan menyarankan untuk beristirahat dan tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.

Tabel 3.17 Pengukuran Denyut Jantung

Denyut jantung (setelah dikali 4)	Kategori	Interpretasi	Tindak Lanjut
< 60	Bradikardia	Di bawah normal	Konsultasi kepada guru
60-100	Normal	Kondisi sehat dan prima	Lanjutkan aktivitas fisik
100-120	Takikardia ringan	Perlu pemantauan lanjut	Istirahat dan amati 10 menit
>120	Takikardia	Di atas batas aman	Hentikan aktivitas

h. Tindak Lanjut Setelah Fleksibilitas

- 1) Guru mencatat hasil tes fleksibilitas murid pada lembar hasil tes yang telah disediakan (<http://s.id/hasiltesfleksibilitas>).
- 2) Guru mengunggah lembar hasil tes pada sistem informasi MPLS melalui tautan: <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id>.
- 3) Masukkan “Kode Unggah Berkas Tes Fleksibilitas” untuk mengunggah berkas hasil fleksibilitas. Kode dapat diakses oleh Kepala sekolah atau operator menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin. (Silakan baca bagian Mendapatkan Kode Akses Instrumen pada kegiatan hari ketiga untuk cara mengakses kode)
- 4) Laman akan mengarah ke formulir google. Silakan lengkapi dan unggah laporan tes fleksibilitas MPLS Ramah 2026.
- 5) Tekan submit/selesai jika semua data sudah terisi secara lengkap.
- 6) Hasil tes fleksibilitas dapat diperoleh sekolah setelah mengisi evaluasi kegiatan MPLS pada 31 Juli 2026.
- 7) Hasil tes digunakan sebagai dasar rekomendasi umum untuk pendampingan, edukasi kesehatan, pembinaan aktivitas fisik, dan komunikasi dengan orang tua jika diperlukan.
- 8) Sekolah/guru dapat memberikan pembinaan aktivitas fisik sesuai tingkat fleksibilitas siswa, mulai dari pengembangan potensi

olahraga/seni, pelibatan dalam aktivitas gerak, hingga pendampingan khusus untuk mencegah cedera dan meningkatkan mobilitas tubuh.

9) Orang tua dapat mendukung aktivitas fisik dan kebiasaan gerak anak sesuai tingkat fleksibilitasnya, mulai dari pengembangan minat olahraga hingga pendampingan untuk mencegah kekakuan otot dan risiko cedera.

10) Tabel Rekomendasi Tes Fleksibilitas untuk murid, sekolah, dan orang tua dapat dilihat pada laman <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/mplsramah/>

Catatan Penting:

1. Kegiatan ini bersifat identifikasi awal, bukan diagnosis medis dan bukan penilaian untuk memberi label kepada murid.
2. Guru tidak boleh menggunakan istilah yang berpotensi memberikan stigma negatif seperti “terlalu gemuk”, “terlalu kurus”, “tidak lentur” atau sebutan lain yang dapat menurunkan kepercayaan diri murid.
3. Hasil pengukuran fleksibilitas bersifat pribadi. Pengukuran dan pencatatan perlu dilakukan dengan menjaga kenyamanan serta privasi murid.
4. Untuk murid dengan cedera, nyeri punggung, nyeri lutut, gangguan muskuloskeletal, atau kondisi kesehatan tertentu, tes fleksibilitas dapat ditunda atau disesuaikan.
5. Pada tes fleksibilitas murid tidak boleh dipaksa menjangkau terlalu jauh. Gerakan dilakukan perlahan, tanpa hentakan, dan dihentikan apabila murid terasa nyeri.

3. Eksplorasi Diri: Mengenal Potensi yang Ada

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

Tabel 3.18 Uraian Kegiatan Eksplorasi Diri

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Mencairkan suasana dan membangun keakraban dengan pemecah kebekuan (<i>ice breaking</i>).	5 menit
2.	Eksplorasi bakat dan minat.	20 menit
Total Durasi		25 menit

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

- a. Kertas HVS.
- b. Alat Tulis (jika ada).
- c. Laptop (jika ada).
- d. Papan digital interaktif (jika ada).
- e. Proyektor (jika ada).
- f. Pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

- a. Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan/ice breaking. Inspirasi pemecah kebekuan (ice breaking) di antaranya sebagai berikut.
 - 1) Pemecah kebekuan (ice breaking) gerak dan lagu, contoh video: <https://s.id/ibgerakdanlagu>.
 - 2) Pemecah kebekuan/ice breaking gerakan ringan: Lawan Kata. Peserta harus melakukan gerakan atau mengatakan kata yang merupakan lawan dari yang diberikan. Contoh video: <https://s.id/icebreakinglawankata>.
- b. Guru memberikan pertanyaan pemantik pada murid untuk memantik diskusi dalam kelas, dan memilih 3–4 murid untuk mengungkapkan jawabannya.

Beberapa contoh pertanyaan pemantik:

 - 1) Apa yang kalian sukai?
 - 2) Apa yang membuat kalian penasaran?
 - 3) Kegiatan apa yang kalian lakukan dengan senang dan merasa mudah?
 - 4) Apa yang ingin kalian pelajari lebih lanjut?
- c. Guru dapat memberikan pemahaman pada murid tentang contoh-contoh kategori bakat, seperti
 - 1) akademik (Matematika, IPA, Bahasa);
 - 2) seni (musik, tari, lukis, teater);
 - 3) olahraga;
 - 4) teknologi, kepemimpinan, sosial, dll.
- d. Kemudian, guru memberikan penjelasan kepada murid tentang pentingnya mencoba hal baru untuk menemukan minat yang tersembunyi, salah satunya dengan menggunakan analisis SWOT sederhana yang membantu murid mengidentifikasi kekuatan (*strengths*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*).

- e. Guru membagikan kertas HVS kemudian meminta murid untuk menggambar 4 kolom dan memberikan nama pada setiap kolom sesuai dengan kategori SWOT.
- f. Murid diberikan waktu untuk menuliskan jawabannya dan guru dapat menunjuk satu murid untuk mempresentasikannya secara cepat di depan kelas.
- g. Setelah itu guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat dan minatnya, dan keduanya penting untuk dikembangkan secara seimbang, salah satunya melalui ekstrakurikuler sekolah.
- h. Guru akan memperkenalkan berbagai jenis ekstrakurikuler (ekskul) yang tersedia di sekolah (disesuaikan dengan kondisi sekolah) melalui tayangan profil kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut.
 - 1) Akademik: Klub Sains, Klub Matematika, Klub Bahasa Inggris, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Debat, dll.
 - 2) Seni: Paduan Suara, Tari Tradisional/Modern, Band, Teater, Jurnalistik, Desain Grafis, Fotografi, Melukis, Kaligrafi, dll.
 - 3) Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Pencak Silat, Karate, Renang, Futsal, dll.
 - 4) Kepemimpinan/Sosial: Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), Paskibra, Rohis/Rohkris, Pecinta Alam, dll.
 - 5) Keterampilan: Tata Boga, Kriya, Robotik, Komputer, Daur Ulang, dll.

4. Ruang Perjumpaan Murid Baru

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga sekolah

Tabel 3.19 Uraian Kegiatan Ruang Perjumpaan Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Membentuk hubungan yang lebih akrab dengan aktivitas yang menyenangkan	15 menit
2.	Ruang Cerita	30 menit
3.	Identifikasi Harapan dan Kekhawatiran	15 menit
4.	Diskusi Solusi	30 menit
Total Durasi		90 menit

a. Kegiatan 1

Membentuk Hubungan yang Lebih Akrab dengan Aktivitas yang Menyenangkan

Tujuan Kegiatan:

Menciptakan rasa aman, saling kenal, dan gembira.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Pengeras Suara (jika ada).
- 2) Referensi lagu "Jeda Ceria" dapat dibuka melalui tautan <https://s.id/jedaceriav1> atau <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru membagi murid ke dalam kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 10 murid (disesuaikan dengan jumlah di kelas). Guru perlu mempertimbangkan keterlibatan aktif setiap anggota kelompok dan memperhatikan keragaman anggota kelompok seperti asal sekolah, kedekatan rumah, agama, suku, dsb.
- 2) Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan (ice breaking).
- 3) Alternatif kegiatan pemecah kebekuan (ice breaking) yang bisa dilakukan adalah melakukan permainan "Sambung Kata" sebagai berikut.
 - a) Setiap kelompok diminta maju secara bergantian.
 - b) Guru memberikan satu kata pemantik.
 - c) Setiap anggota kelompok menyambung kata dari guru dengan menyebutkan satu kata agar terbentuk satu kalimat utuh dan bermakna dengan tema toleransi/keragaman.
 - d) Kelompok yang lain menyimak dan memberikan apresiasi dengan bertepuk tangan.

Refleksi kegiatan:

Pertanyaan pemantik refleksi kegiatan:

- 1) Bagaimana kegiatan pemecah pemecah kebekuan (ice breaking) ini membantumu untuk lebih mengenal teman-teman baru?
- 2) Adakah hal baru dan berbeda setelah melakukan pemecah kebekuan (ice breaking) ini? Misalnya: kamu sudah merasa tidak canggung dengan teman barumu.

b. Kegiatan 2

Ruang Cerita

Tujuan Kegiatan:

Murid berani berbagi cerita atau harapan dan kekhawatiran tentang pertemanan, pengalaman tidak enak, atau perbedaan.

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Sticky notes atau potongan kertas.
- 2) Kertas plano.
- 3) Alat tulis (pulpen, spidol besar, dan kecil).
- 4) Kotak dari kardus bekas sebanyak jumlah kelompok.

Alur Kegiatan:

- 1) Murid berkumpul dalam kelompoknya.
- 2) Setiap anggota kelompok harus membuat kesepakatan bersama sebelum berdiskusi. Kesepakatan yang perlu disampaikan seperti: mendengar aktif, menghargai (bila terdapat murid dengan kebutuhan khusus, bisa didorong untuk saling menghargai dan mengakomodasi kebutuhan mereka agar dapat berpartisipasi aktif), menjaga kerahasiaan, kenyamanan dalam berpendapat, dan tidak merendahkan orang lain.
- 3) Guru membagikan potongan kertas atau sticky notes kepada murid (masing-masing murid mendapat 2 potong).
- 4) Murid menuliskan harapan mereka di salah satu kertas, dan menuliskan kekhawatiran mereka di kertas yang lain. Minimal menuliskan satu harapan dan satu kekhawatiran (boleh menuliskan lebih dari satu harapan dan kekhawatiran dalam satu kertas). Tidak perlu menuliskan identitas diri.
- 5) Guru dapat memberikan contoh harapan dan kekhawatiran untuk memantik anak. Misalnya:
- 6) Harapanku: "Aku berharap bisa menjadi ketua OSIS dan memiliki teman baik di sekolah baru".
- 7) Kekhawatiranku: "Aku takut kalau aku tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik dan kurang bergaul di sekolah baru"
- 8) Kertas-kertas yang sudah diisi dikumpulkan dalam satu wadah yang telah disiapkan di setiap kelompok.
- 9) Wadah berisi kertas diedarkan pada murid, tiap murid mengambil 2 kertas secara random/ acak dan membacakan isinya di dalam kelompok masing-masing.
- 10) Guru mengingatkan murid untuk memberikan apresiasi dengan tepuk tangan dan menghimbau untuk tidak merendahkan setiap

harapan atau kekhawatiran temannya. Perlu diingatkan bahwa ruang cerita adalah ruang aman bagi murid untuk saling berbagi harapan dan kekhawatiran.

Refleksi Kegiatan:

Pertanyaan-pertanyaan pemantik refleksi kegiatan:

- 1) Sebutkan 3 hal baru yang kamu pahami atau rasakan setelah mendengar harapan dan kekhawatiran teman-temanmu!
- 2) Sebutkan 2 pengalaman menarik dari kegiatan ini!
- 3) Sebutkan 1 hal baik yang akan kamu lakukan!

c. Kegiatan 3

Identifikasi Harapan dan Kekhawatiran

Tujuan kegiatan:

Murid dapat menyepakati dan mengambil keputusan bersama melalui diskusi kelompok.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Sticky notes atau potongan kertas.
- 2) Kertas plano/karton manila.
- 3) Alat tulis (pulpen, spidol besar, dan kecil).

Alur Kegiatan:

- 1) Dari beberapa harapan dan kekhawatiran yang telah dibacakan di kegiatan "Ruang Cerita", murid bersama-sama menyepakati satu harapan yang menjadi harapan bersama dan satu kekhawatiran yang akan dicarikan solusinya;
- 2) Metode pemilihan bisa menggunakan voting.

Refleksi Kegiatan:

- 1) Apakah kegiatan ini menyenangkan, menantang, atau membingungkan?;
- 2) Hal baru apa yang kamu rasakan setelah berdiskusi mengidentifikasi harapan dan kekhawatiran? Misalnya: "Aku belajar menghargai pendapat teman"

d. Kegiatan 4

Diskusi Solusi

Tujuan Kegiatan:

Murid dapat menemukan potensi dukungan untuk mewujudkan harapan yang telah disepakati sebelumnya dan menyusun beberapa ide solusi untuk mengatasi kekhawatiran.

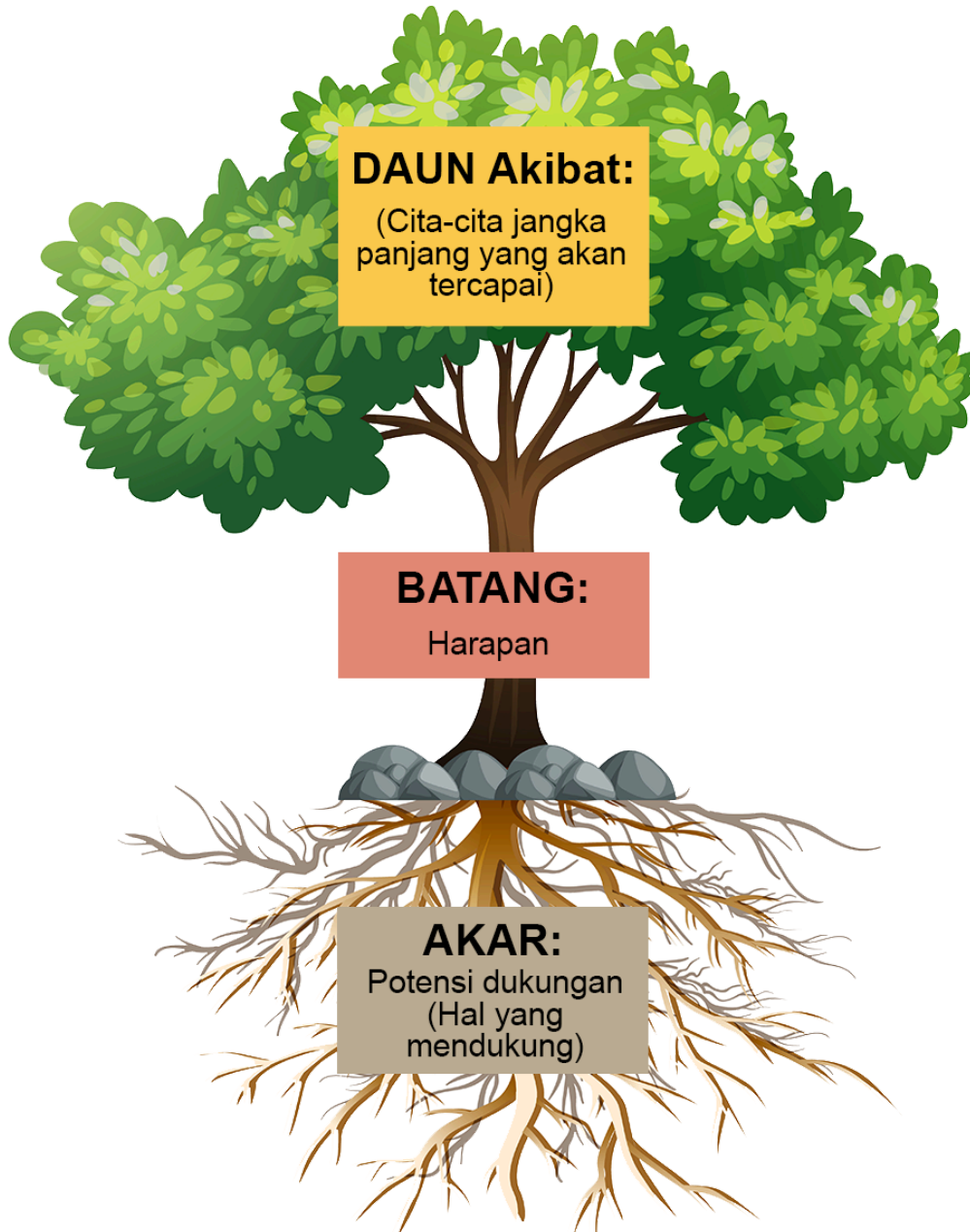
Durasi: 30 menit

Alur Kegiatan:

- 1) Murid mendiskusikan potensi atau support system untuk mewujudkan harapan menggunakan ilustrasi "Pohon Harapan".

Pohon Harapan

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang harapan kalian di sekolah, kemudian identifikasi potensi/ *support system* yang mendukung dan akibat yang muncul jika potensi/ *support system*

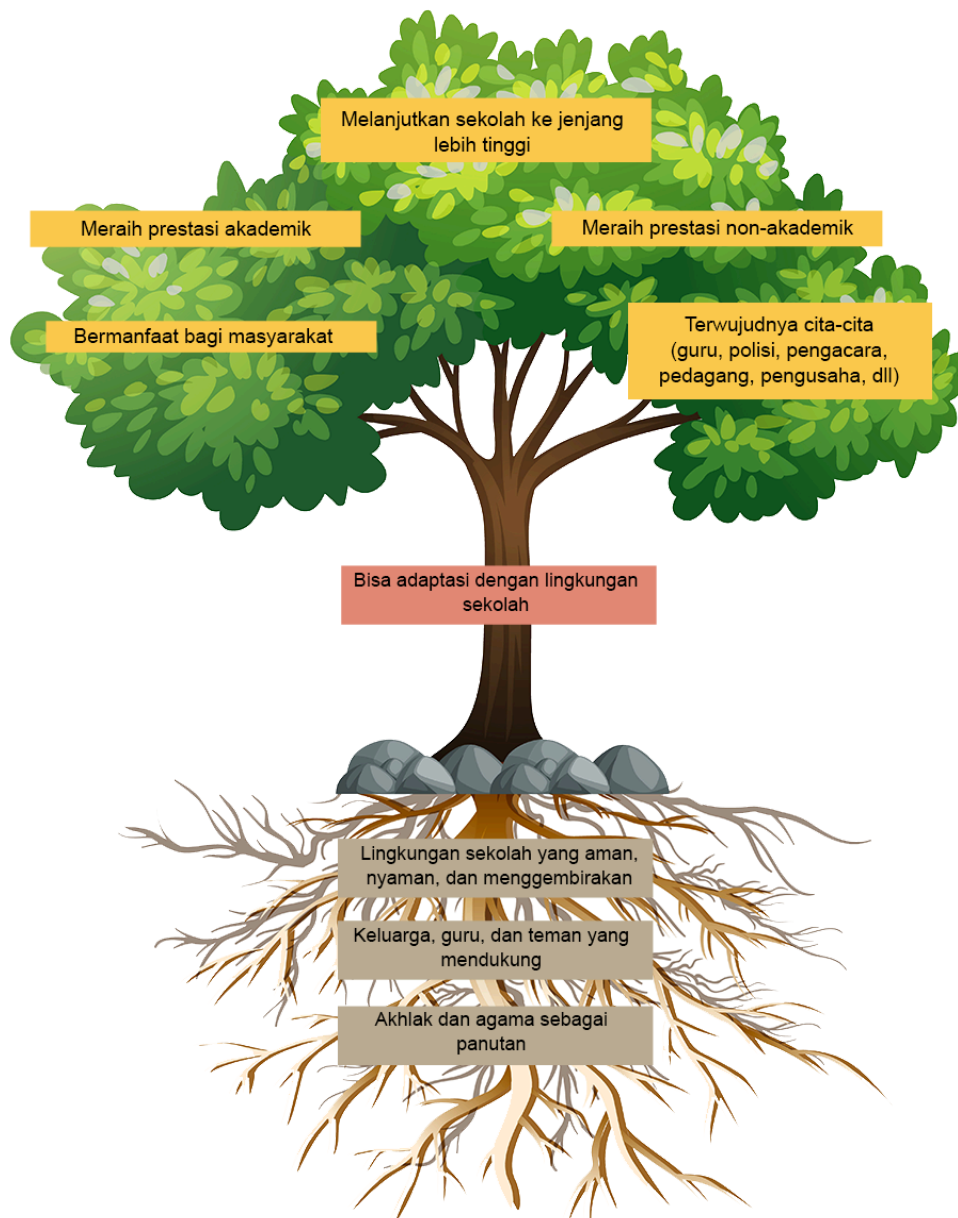


Gambar 3.3 Pohon Harapan

Berikut adalah contoh pohon harapan untuk harapan “bisa adaptasi dengan lingkungan sekolah”.

Pohon Harapan

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang harapan kalian di sekolah, kemudian identifikasi potensi/ support system yang mendukung dan akibat yang muncul jika potensi/ support system tersebut mendukung harapanmu dengan menggunakan Pohon Harapan di bawah ini!

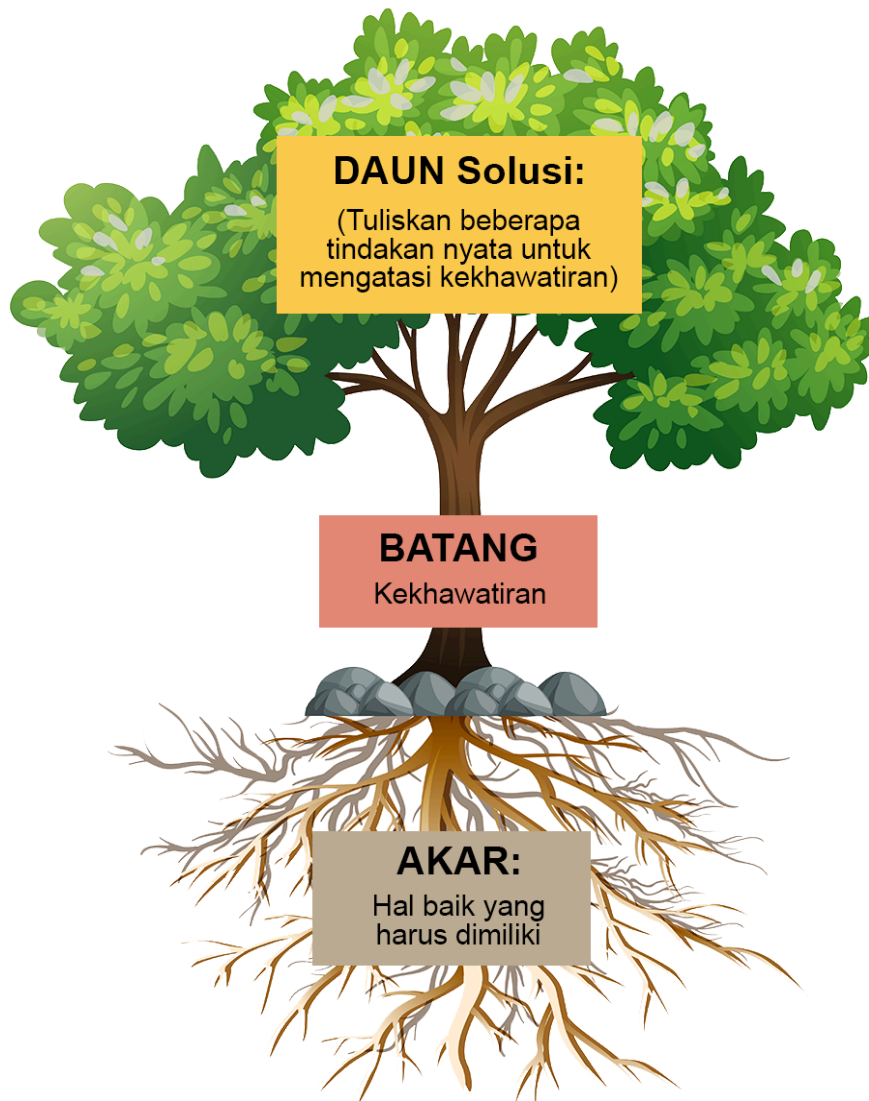


Gambar 3.4 Pohon Harapan: Bisa Adaptasi dengan Lingkungan Sekolah

- 2) Murid berdiskusi menentukan solusi untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan "Pohon Solusi".

Pohon Solusi

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang hal baik yang harus dimiliki dan dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan Pohon Solusi di bawah ini!

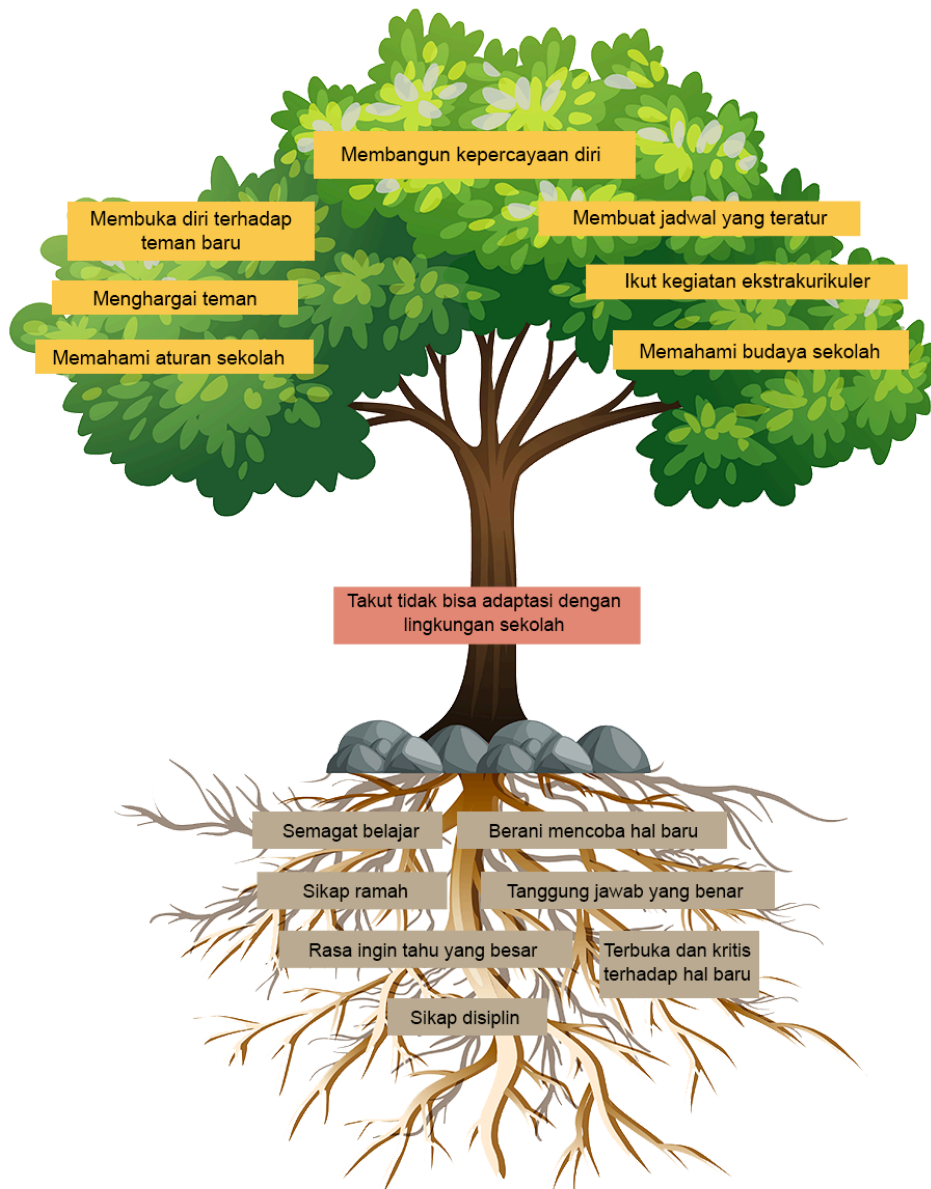


Gambar 3.5 Pohon Solusi

Berikut adalah contoh pohon solusi untuk kekhawatiran “takut tidak bisa adaptasi dengan lingkungan sekolah”.

Pohon Solusi

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang hal baik yang harus dimiliki dan dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan pohon solusi



Gambar 3.6 Pohon Solusi “Takut Tidak Bisa Adaptasi dengan Lingkungan Sekolah”

- 3) Guru membimbing murid untuk membuat peta pikiran (mind map) sebagai kesimpulan diskusi “Pohon Harapan” dan “Pohon Solusi”.

- 4) Jika waktu memungkinkan, mind map tersebut dapat dipresentasikan di depan kelompok yang lain.
- 5) Jika waktu tidak memungkinkan, murid dapat menempelkan mind map di kelas untuk dapat dibaca bersama di jam istirahat.



Gambar 3.7 Contoh Mind Map

Refleksi Kegiatan:

Pertanyaan pemantik refleksi: hal apa yang kamu pelajari dari seluruh rangkaian kegiatan ini? Misalnya: menjadi lebih akrab dengan teman baru, lebih menghargai pendapat dan kehadiran orang lain ketika berdiskusi, dll.

5. Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai

Catatan Penting:

Pada kegiatan Sahabat Hebat, guru memperhatikan kenyamanan dan kondisi emosional murid selama kegiatan berlangsung. Guru menghindari pertanyaan atau pembahasan yang terlalu mendalam mengenai pengalaman pribadi yang berpotensi memicu ketidaknyamanan (*trigger warning*). Murid diberikan kebebasan untuk tidak menjawab, tidak bercerita, atau menenangkan diri sejenak apabila merasa kurang nyaman selama kegiatan berlangsung.

Tujuan Kegiatan:

- a. Menunjukkan empati dan dukungan psikologis awal (look, listen, link).
- b. Menjaga kesehatan mental diri dan teman.

Tabel 3.20 Uraian Kegiatan Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Mengenali tanda teman tidak baik baik saja	15 menit
2.	Mendengarkan dengan Empati	40 menit
3.	Kapan harus meminta bantuan	15 menit
4.	Komitmen Sahabat Hebat	15 Menit
Total Durasi		85 menit

a. Kegiatan 1

Mengenali Teman Tidak Baik-Baik Saja

Tujuan Kegiatan:

Murid mampu mengenali tanda-tanda teman yang sedang mengalami kesulitan serta menunjukkan sikap peduli dan empati tanpa menghakimi.

Durasi: 15 menit**Alat dan Bahan:**

- 1) Alat tulis.
- 2) Kertas plano.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru membagi murid ke dalam kelompok. Satu kelompok dapat berjumlah 4–6 murid, lalu kelompok-kelompok kecil tersebut terbagi menjadi dua kelompok besar.
- 2) Setiap kelompok diberikan kertas plano.
 - a) Kelompok besar 1: mendiskusikan mengenai tekanan atau masalah apa saja yang sering dialami oleh remaja saat ini.
 - b) Kelompok besar 2: mendiskusikan mengenai tanda-tanda yang menunjukkan bahwa seorang teman sedang tidak baik-baik saja.
- 3) Guru meminta murid menuliskan jawaban setiap kelompok pada kertas plano.

- 4) Setelah waktu diskusi selesai, setiap perwakilan kelompok membacakan beberapa jawaban yang telah dituliskan.
- 5) Guru merangkum jawaban dan menekankan bahwa tanda-tanda untuk sinyal untuk peduli, tidak untuk menghakimi, dan menyebarkan informasi yang belum tentu benar.
- 6) Tanyakan kepada murid, "Jika melihat tanda-tanda bahwa teman sedang tidak baik-baik saja, kalimat apa yang dapat kita ucapkan untuk menunjukkan kepedulian?". Setelah murid menjawab dan memberikan contoh kalimat, fasilitator dapat mengelaborasi dan memberikan contoh kalimat lainnya sebagai berikut.
- 7) "Hai, kamu terlihat agak berbeda hari ini. Apa kabar?"
- 8) "Kamu sedang ada yang akan diceritakan? Aku bersedia kok untuk mendengarkan."
- 9) "Ada yang bisa aku bantu? Jangan sungkan untuk kasih tahu aku, ya."
- 10) "Kalau kamu butuh teman ngobrol, aku ada di sini, ya."

Bahan Edukasi untuk Guru:

Dukungan psikologis awal (DPA) adalah cara sederhana menenangkan dan membantu seseorang yang sedang mengalami masalah, merasa sedih, tertekan, takut, atau terganggu.

DPA dilakukan dengan tiga langkah, yakni *look* (melihat kondisi teman), *listen* (mendengarkan tanpa menghakimi), dan *link* (membantu menghubungkan ke orang dewasa yang bisa membantu).

Sahabat hebat tidak harus menyelesaikan masalah teman, cukup memastikan bahwa dia tidak menghadapinya sendirian dan bertujuan untuk mengurangi rasa takut dan cemas; dan memberikan dukungan awal sebelum mendapatkan bantuan dari orang dewasa yang terpercaya.

b. Kegiatan 2

Mendengarkan dengan Empati

Tujuan Kegiatan:

Murid mampu memberikan respons terbaiknya.

Durasi: 40 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Alat tulis.
- 2) Sticky notes.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru mengenalkan pada murid tentang respon verbal maupun nonverbal.
- 2) Guru mengenalkan akronim HADAP sebagai respons nonverbal.

H - Hadapkan badan ke arah teman
A - Arahkan kontak mata yang nyaman
D - Dengarkan teman tanpa menyela
A - Anggukkan kepala sebagai tanda memahami
P - Ponsel disimpan

- 3) Guru menginstruksikan murid untuk berdiri dan guru akan membacakan beberapa contoh respons.

Contoh respons:

1. "Ah, biasa aja itu, aku pernah gitu juga, malah lebih parah."
2. "Sudah tidak apa-apa, tidak usah dipikirkan sabar, ya."

- 4) Jika menurut murid kalimat respons tersebut tepat, lompat ke kanan dan jika menurut murid kalimat respons tersebut tidak tepat, lompat ke kiri.
- 5) Setelah murid melompat, tanyakan kepada murid apa alasan dan apa yang membuat kalimat itu tepat atau tidak tepat.
- 6) Guru memberikan penguatan tentang respons bias dan respon empatik.

Respons bias adalah respons yang membuat orang merasa tidak didengar, diremehkan, disalahkan, dibandingkan, atau diberi solusi cepat tanpa memahamiinya. Respons bias dapat menyebabkan seseorang merasa tidak aman, makin tertekan, atau menarik diri karena perasaannya diabaikan.

Respons empatik adalah respons yang memberikan ruang dan rasa aman, mendengarkan tanpa menghakimi, mengakui perasaan lawan bicara, menanyakan kebutuhan, dan memberi dukungan tanpa memaksa. Respons empatik akan membuat seseorang merasa diterima, dihargai, dan lebih tenang.

c. Kegiatan 3

Kapan Harus Meminta Bantuan

Tujuan Kegiatan:

Murid mampu membedakan situasi yang dapat didukung oleh teman sebaya dan situasi yang memerlukan bantuan orang dewasa yang dapat dipercaya.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Alat tulis.
- 2) *Sticky notes* atau kertas yang di potong kecil.
- 3) Kartu berwarna merah dan biru, tautan referensi kartu: <http://s.id/kartubirudanmerah>.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru membagikan satu kartu merah dan satu kartu biru untuk setiap murid. Tuliskan kata "MERAH" pada kartu merah dan "BIRU" pada kartu biru untuk memudahkan murid mengenali kartu yang digunakan.
- 2) Guru menjelaskan bahwa kartu MERAH menunjukkan situasi yang perlu diwaspadai dan perlu bantuan orang dewasa yang dapat dipercaya.
- 3) Guru menjelaskan bahwa kartu BIRU menunjukkan situasi yang masih dapat dibantu melalui dukungan teman, seperti mendengarkan dan menemani.
- 4) Selanjutnya bacakan beberapa situasi berikut dan minta murid mengangkat kartu yang menurut mereka paling sesuai.

Contoh Situasi:

- a. Teman sedih karena nilai ujian jelek
- b. Teman mengatakan dirinya mengalami rasa sedih berlarut tanpa tahu penyebabnya
- c. Teman bercerita sedang bertengkar dengan sahabatnya
- d. Teman sering diejek dengan julukan yang membuatnya sedih
- e. Teman mengatakan merasa sangat tidak berharga dan sering menyalahkan dirinya sendiri

*Jika menambahkan situasi lain, mohon guru mempertimbangkan dan memperhatikan kondisi murid.

- 5) Guru tidak perlu menyebutkan benar atau salah namun menanyakan alasannya dan indikator apa yang membuat situasi tersebut perlu diwaspadai.
- 6) Berikan penjelasan bahwa tidak semua masalah dapat diselesaikan oleh teman sebaya. Pada situasi tertentu yang mengarah pada risiko bahaya, seperti keinginan menyakiti diri sendiri atau pengalaman kekerasan, keselamatan harus menjadi prioritas utama, sehingga bantuan dari orang dewasa sangat diperlukan.
- 7) Ajak murid mengidentifikasi siapa saja yang dapat menjadi kontak darurat atau sumber bantuan, misalnya guru BK, guru wali, wali kelas, guru pembimbing, orang tua, orang dewasa yang dapat dipercaya. Minta murid untuk menuliskannya pada buku masing-masing.
- 8) Selanjutnya, tanyakan kepada murid kalimat apa yang dapat diucapkan ketika ingin membantu teman terhubung dengan orang dewasa. Tekankan bahwa kalimat yang disampaikan sebaiknya tetap menunjukkan kepedulian serta meminta persetujuan teman.

d. Kegiatan 4

Komitmen Sahabat Hebat

Tujuan Kegiatan:

Murid mampu membangun komitmen untuk menciptakan Budaya Sekolah Aman dan Nyaman.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas atau lembar komitmen.
- 2) Pulpen atau spidol.
- 3) Papan tulis atau media tempel.
- 4) Alat tulis.
- 5) Perekat.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menyampaikan instruksi kepada murid untuk menuliskan kalimat komitmen dengan format sebagai berikut.
"Mulai hari ini, saya akan menjadi teman yang"
- 2) Murid menuliskan komitmen masing-masing pada lembar komitmen yang telah dibagikan.
- 3) Setelah selesai, murid diberikan kesempatan untuk membacakan komitmennya secara sukarela di depan kelas.

- 4) Guru dapat mengajak murid lain memberikan respon positif (misalnya, tepuk tangan atau apresiasi sederhana).
- 5) Kertas komitmen dapat ditempel di papan sebagai pengingat bersama.
- 6) Guru memberikan penguatan bahwa komitmen kecil yang dilakukan secara konsisten dapat membentuk lingkungan pertemanan yang aman, nyaman, dan saling mendukung.

6. Refleksi, Doa, dan Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan:

- a. Pengeras suara (jika ada).
- b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- d. Referensi lagu: <http://s.id/album7kaih> dan <http://s.id/lagurukunsamateman>.
- e. Referensi lagu "Jeda Ceria"
Tautan:
 - 1) <https://s.id/jedaceriav1>
 - 2) <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

Durasi: 10 menit

Alur Kegiatan:

- a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari kedua.
- c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari kedua.
- d. Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!".
- e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan:

<http://s.id/album7kaih>) atau lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>).

Hari Ketiga

Tabel 3.21 Rujukan Kegiatan MPLS Hari ketiga

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, dan Identifikasi Bakat dan Minat	115 menit
3.	Materi Utama	Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah	40 menit
4.	Materi Utama	Literasi Digital	45 menit
5.	Materi Utama	Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (<i>Online Game</i>)	35 menit
6.	Materi Utama	Pengenalan Ekstrakurikuler	55 menit
7.	Materi Utama	Refleksi, Doa, dan Penutupan	10 menit
Total Durasi			300 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS RAMAH HARI KETIGA

1. Salam Sapa Murid Baru

Tujuan Kegiatan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 3.22 Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Alat dan Bahan:

- Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <https://s.id/laguharibaru>).
- Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <https://s.id/lagurukunsamatemam>).
- Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

Alur Kegiatan:

- Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarakan jinggel MPLS Ramah "Hari Baru" dan lagu "Rukun Sama Teman" untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi serta Identifikasi Bakat dan Minat

Tabel 3.23 Uraian Kegiatan Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi serta Identifikasi Bakat dan Minat

No.	Kegiatan	Durasi
1.	Persiapan Teknis	10 menit
2.	Penjelasan Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid	5 menit
3.	Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid	10 menit
4.	Penjelasan Asesmen Literasi Numerasi	5 menit
5.	Asesmen Literasi Membaca	30 menit
6.	Asesmen Numerasi	30 Menit
7.	Penjelasan Identifikasi Bakat dan Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas	5 menit
8.	Identifikasi Bakat Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas.	20 menit
Total Durasi		115 menit

Kegiatan:

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

Tujuan:

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid bertujuan untuk membantu sekolah dan orang tua/wali melakukan deteksi awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga. Hasil dari deteksi awal memberikan gambaran apakah terdapat masalah yang membutuhkan pendampingan dari orang tua, guru, maupun profesional.

Definisi:

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid adalah instrumen berisi 17 pernyataan yang digunakan untuk membantu sekolah dan orang tua/wali mengenali lebih awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga.

Instrumen ini bukan alat untuk mendiagnosis kondisi spesifik apapun, tidak digunakan untuk memberi label, atau untuk menilai baik-buruk murid. Instrumen ini hanya untuk memberikan informasi awal terkait adanya masalah-masalah yang membutuhkan pendampingan dari orang tua, guru, maupun profesional.

Luaran:

Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid.

Sasaran:

Murid SMA/SMAK

Kegiatan:

Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS

Tujuan:

Asesmen Literasi Membaca bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan murid dalam memahami, menggunakan, mengevaluasi, dan merefleksikan berbagai jenis teks untuk menyelesaikan permasalahan sehari-hari.

Asesmen Numerasi bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan murid dalam menggunakan konsep, prosedur, fakta, dan alat matematika (matematika dasar) untuk menyelesaikan masalah sehari-hari dalam berbagai konteks relevan.

Definisi:

Literasi membaca dan numerasi merupakan kompetensi mendasar yang diperlukan murid untuk belajar sepanjang hayat, memahami informasi, mengambil keputusan, menyelesaikan permasalahan sehari-hari, dan berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat dengan sasaran jenjang SMA/SMK. Dalam kegiatan MPLS, pengukuran literasi membaca dan numerasi dilakukan untuk memperoleh gambaran awal kemampuan murid dalam memahami dan mengolah bacaan, menafsirkan informasi, serta menggunakan konsep matematika dasar dalam berbagai konteks yang relevan.

Hasil asesmen ini digunakan sebagai bahan awal bagi sekolah untuk merancang pembelajaran, memberikan penguatan, dan melakukan diferensiasi pembelajaran sesuai kebutuhan murid.

Luaran:

Tabel hasil asesmen dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi.

Sasaran:

Murid SMA/SMK

Kegiatan:

Identifikasi Bakat dan Minat

Tujuan:

Identifikasi Bakat dan Minat bertujuan untuk membantu murid mengenali potensi atau kekuatan diri, serta ketertarikan pada bidang aktivitas yang sesuai dengan tahap perkembangannya.

Kegiatan ini menjadi dasar awal bagi sekolah, guru, dan orang tua/wali dalam memberikan pendampingan, pembinaan, serta pengembangan diri murid secara lebih tepat. Hasil identifikasi ini tidak digunakan untuk memberi label, membatasi pilihan murid, atau menentukan masa depan murid secara mutlak.

Luaran:

Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat.

Sasaran:

Murid SMA/SMK

Definisi:

Identifikasi Bakat dan Minat adalah proses untuk mengenali kecenderungan potensi/kemampuan serta ketertarikan murid dalam berbagai bidang atau aktivitas.

Melalui kegiatan ini, sekolah memperoleh gambaran awal mengenai bidang-bidang yang cenderung menjadi potensi/kemampuan serta disukai/diminati murid. Hasil tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah, guru, dan orang tua/wali dalam merancang layanan pembinaan, pendampingan, serta pengembangan diri yang lebih tepat sasaran sesuai karakteristik murid.

Jadwal Pelaksanaan Tes:

1. Bagi sekolah yang melaksanakan MPLS sebelum 13 Juli, rangkaian tes dapat dilaksanakan setelah MPLS, yaitu pada rentang tanggal 13–24 Juli.
2. Bagi sekolah yang melaksanakan MPLS setelah 24 Juli, sekolah dapat memajukan pelaksanaan rangkaian tes agar tetap berada pada rentang tanggal 13–24 Juli.
3. Bagi sekolah yang sudah menjadwalkan MPLS pada tanggal 13–24 Juli, rangkaian tes dapat tetap dilaksanakan pada hari ketiga MPLS.

Catatan Penting:**Umum**

1. Guru hanya membantu aspek teknis, misalnya membuka tautan, memastikan jaringan berjalan, atau menjelaskan cara pengisian. Guru tidak boleh mengarahkan jawaban.
2. Laporan tes tidak boleh diumumkan di kelas, dibagikan di grup, atau diperlihatkan kepada pihak yang tidak berkepentingan.

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

1. Instrumen Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid digunakan hanya untuk deteksi awal, bukan untuk menentukan diagnosis.
2. Hasil identifikasi dengan skor ≥ 15 menunjukkan bahwa murid kemungkinan memerlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut, tetapi tidak serta-merta menunjukkan adanya gangguan tertentu. Untuk memperoleh pemahaman kondisi murid secara lebih komprehensif, orang tua/wali disarankan melakukan konsultasi atau pemeriksaan lanjutan dengan tenaga profesional yang berwenang.
3. Diagnosis hanya dapat dilakukan oleh profesional, seperti psikolog, psikiater, dokter, atau tenaga kesehatan terkait.
4. Murid perlu menjawab seluruh pernyataan. Tidak boleh ada butir pernyataan yang kosong.
5. Instrumen *wajib* dikerjakan maksimal selama 10 menit.
6. Untuk murid penyandang disabilitas, pengisian dapat didampingi oleh orang tua/wali atau guru pendamping. Pendamping membantu akses dan pemahaman instruksi, bukan mengarahkan jawaban.
7. Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid bersifat *rahasia* dan

hanya boleh diberikan kepada orang tua/wali murid yang bersangkutan dan pihak sekolah yang bertanggung jawab untuk tindak lanjut, yaitu wali kelas, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan guru BK.

8. Hasil identifikasi dapat dipadukan dengan hasil pemeriksaan kesehatan jiwa pada program Cek Kesehatan Gratis (CKG) dalam aplikasi SATUSEHAT Mobile, serta dapat dilengkapi dengan Daftar Cek Masalah (DCM) atau Alat Ungkap Masalah (AUM) untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh.

Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS

1. Hasil Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS tidak berupa skor, angka, atau peringkat murid. Oleh karena itu, hasil tidak boleh digunakan untuk menyimpulkan kompetensi literasi murid secara utuh.
2. Hasil asesmen digunakan sebagai bahan bagi guru untuk menyiapkan pembelajaran, memetakan kebutuhan belajar, serta merancang penguatan literasi dan numerasi.
3. Murid perlu mengerjakan asesmen secara jujur, mandiri, serius, dan sesuai dengan kemampuan sebenarnya.
4. Sekolah tidak diperbolehkan memberikan latihan khusus, membocorkan soal, memberikan kunci jawaban, atau mengarahkan murid untuk memperoleh hasil tertentu.
5. Sekolah tidak diperbolehkan menjadikan hasil asesmen sebagai ajang kompetisi antarmurid, kelas, atau sekolah.
6. Guru perlu memastikan asesmen berlangsung tertib, mandiri, dan tidak menimbulkan tekanan bagi murid.
7. Asesmen literasi membaca dilaksanakan maksimal selama 30 menit dan asesmen numerasi 30 menit. Tidak diperkenankan menggunakan waktu asesmen lainnya untuk menjawab soal Asesmen Literasi dan Numerasi.
8. Untuk pendidikan khusus atau murid penyandang disabilitas, sekolah dapat menyesuaikan pelaksanaan asesmen ini dengan kondisi murid. pendampingan dapat diberikan untuk membantu akses, membaca instruksi, atau mengatasi kendala teknis, tetapi tidak boleh membantu menjawab soal. Murid dengan hambatan intelektual tidak disarankan mengikuti asesmen ini.
9. Tabel hasil asesmen dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi bersifat pribadi dan perlu digunakan secara bijak. Hasil tidak boleh diumumkan di kelas atau

dibandingkan antar murid.

Identifikasi Bakat dan Minat

1. Instrumen ini berfungsi sebagai identifikasi awal. Orang tua/wali dan sekolah dapat memperkaya hasil identifikasi ini melalui tes psikologi terstandar, observasi langsung, penilaian unjuk kerja, penelaahan portofolio akademik dan non-akademik, serta wawancara dengan anak agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
2. Hasil identifikasi menunjukkan kecenderungan dominan apabila skor pada bidang tertentu relatif tinggi.
3. Skor rendah tidak boleh dimaknai sebagai kelemahan atau ketidakmampuan murid. Skor tersebut lebih tepat dipahami sebagai area yang belum tampak dominan dan masih perlu distimulasi.
4. Seluruh bakat dan minat murid dapat berkembang apabila diberikan pengalaman, latihan, kesempatan, dan lingkungan yang mendukung.
5. Hasil identifikasi digunakan untuk membantu sekolah menyusun layanan pengembangan murid, seperti rekomendasi kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan prestasi, pendampingan belajar, atau kegiatan pengembangan diri lainnya.
6. Untuk murid penyandang disabilitas, pengisian instrumen dapat didampingi oleh orang tua/wali, guru pendamping, atau tenaga pendamping lain. Pendamping membantu memahami instruksi dan proses pengisian, bukan mengarahkan jawaban.
7. Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat bersifat pribadi dan perlu digunakan secara bijak. Hasil tidak boleh diumumkan di kelas atau dibandingkan antar murid.

Alat dan Bahan:

- a. Kepala sekolah atau operator yang mempunyai akses masuk (login) ke <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/> menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin.
- b. Komputer, laptop, atau gawai yang dapat digunakan murid dengan jaringan listrik dan jaringan internet yang memadai. Perangkat yang diprioritaskan untuk digunakan adalah komputer atau laptop. Gawai boleh digunakan dengan pengawasan jika komputer atau laptop tidak tersedia.
- c. Ruang yang terang, tenang, tertib, dan nyaman.
- d. Daftar hadir murid.

- e. Meja dan kursi sesuai jumlah peserta murid baru.
- f. Jika perangkat tidak tersedia sebanyak jumlah peserta, alternatifnya adalah sebagai berikut.
 - 1) Menggunakan gawai dengan pengawasan untuk setiap ruangan. Penggunaan komputer diprioritaskan untuk murid yang tidak memiliki gawai.
 - 2) Jika kondisi dan ketersediaan perangkat belum memadai, sementara sekolah tetap ingin memperoleh hasil tes seluruh murid baru, sekolah dapat menjadwalkan kembali pelaksanaan rangkaian tes pada waktu lain yang lebih memungkinkan dengan tetap memperhatikan kesiapan sekolah, murid dan perangkat pendukung. Pelaksanaan tes susulan dapat dilakukan pada 13 s.d. 24 Juli 2026.

Catatan: kegiatan tes harus dilakukan sebagai aktivitas pertama di pagi hari.

Alur Kegiatan:

a. Mendapatkan Kode Akses Instrumen

Kepala sekolah dan/atau operator sekolah mempersiapkan hal-hal berikut.

- 1) Membuka laman Tes dan Survei MPLS Ramah tahun 2026 pada tautan <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/>.
- 2) Masuk dengan menggunakan menggunakan akun SSO Pengelola Data Pusdatin. Masukkan pos-el (e-mail) dan password, kemudian klik tombol Login. Setelah itu, operator memasukkan OTP dari aplikasi Authenticator seperti Google Authenticator atau Microsoft Authenticator.
- 3) Mencatat kode tes untuk diberikan kepada murid. Kode tes untuk SMA dan SMK dapat diakses mulai tanggal 13 Juli 2026.
- 4) Menginformasikan kepada kepada guru atau tenaga kependidikan yang bertugas mendampingi pelaksanaan rangkaian tes terkait tautan <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/> dan kode tes.

b. Persiapan dan Pengarahan Awal (15 menit). Sebelum memulai tes, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut.

- 1) Memastikan seluruh murid baru sudah berada di ruangan/area yang telah ditentukan.
- 2) Memastikan perangkat yang digunakan murid sudah siap, baik komputer, laptop, maupun gawai pribadi dengan pengawasan sekolah.

- 3) Memastikan jaringan internet dapat digunakan dengan baik.
- 4) Menjelaskan tujuan tes secara singkat kepada murid.
- 5) Memberikan data di bawah ini kepada murid:
 - a) kode tes untuk mengakses instrumen;
 - b) tinggi dan berat badan 1 bulan terakhir (jika ada);
 - c) hasil tes fleksibilitas (hasil terbaik murid) jika sekolah melaksanakan tes fleksibilitas pada hari kedua.
- 6) Menginformasikan kepada murid untuk membuka laman tes pada tautan <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/>.
- 7) Mengarahkan murid untuk memilih tombol menu Kerjakan Tes.
- 8) Murid memasukkan kode tes seperti MPLS-XYZ67 dan menekan tombol Lanjutkan untuk ke menu selanjutnya.
- 9) Pada laman berikutnya, arahkan murid untuk memasukkan Nomor Induk Siswa Nasional (NISN) pada kotak yang tersedia. Jika murid belum memiliki NISN, silakan masukkan angka "1234567890".
- 10) Akan terbuka laman dengan notifikasi "NISN yang kamu masukkan VALID". Pastikan nama sudah sesuai. Tekan tombol Kerjakan Tes sehingga peramban (browser) akan mengarah ke laman Google Form.
- 11) Jika nama yang muncul bukan nama murid baru yang bersangkutan, silakan masukkan ulang NISN dengan menekan tombol Masukkan NISN. Jika nama yang muncul tetap tidak sesuai, silakan masukkan angka "1234567890".
- 12) Jika terbuka laman dengan notifikasi "NISN yang kamu masukkan tidak VALID", murid dapat menekan "Masukkan NISN" untuk mencoba kembali memasukkan NISN yang sesuai. Jika tetap tidak valid, silakan langsung memilih tombol Kerjakan Tes.
- 13) Jika tombol Kerjakan Tes tidak menampilkan formulir tes, silakan coba memilih tombol Alternatif 1 Kerjakan Tes atau Alternatif 2 Kerjakan Tes.
- 14) Memastikan semua perangkat yang digunakan murid telah menampilkan Google Form pada peramban/browser sebelum mulai lanjut ke tahap pengisian instrumen.

c. Pengisian Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid (10 menit)

Pada saat pengisian instrumen Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut.

- 1) Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal (Maksimal 5 menit).
 - a) Instrumen terdiri atas 17 butir pernyataan.

- b) Durasi waktu maksimal pengerjaan adalah 10 menit.
 - c) Murid tidak diperbolehkan bekerja sama atau menggunakan bantuan dari luar.
 - d) Tidak boleh ada pernyataan yang dikosongkan.
 - e) Jika semua murid sudah menyelesaikan section sebelum 10 menit, guru dapat langsung memberikan penjelasan untuk Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi.
 - f) Menekankan bahwa identifikasi ini bukan untuk menilai atau mendiagnosis, melainkan untuk melakukan deteksi awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga.
 - g) Mengingatkan murid agar menjawab dengan jujur sesuai kondisi dirinya.
- 2) Mengawasi jalannya tes untuk memastikan ketertiban dan kemandirian murid dalam mengerjakan instrumen. Petugas diharapkan dapat membantu murid jika mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
 - 3) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan, terutama ketika mendekati batas waktu pengisian.
 - 4) Memastikan murid telah selesai mengisi semua butir pernyataan.
 - 5) Memastikan semua murid sudah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan menekan tombol Selanjutnya/Next untuk mengerjakan tes selanjutnya.

d. Pengisian Asesmen Literasi dan Numerasi untuk MPLS (60 menit)

Pada saat pelaksanaan asesmen literasi membaca, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut:

- 1) Memastikan murid sudah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan telah berpindah section ke asesmen literasi membaca.
- 2) Memberikan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal sebagai berikut.
 - a) Jumlah soal 24 butir terdiri dari 12 soal literasi membaca dan 12 soal numerasi.
 - b) Durasi waktu pengerjaan adalah 30 menit untuk asesmen literasi dan 30 menit untuk asesmen numerasi.
 - c) Formulir tidak mengunci semua jawaban harus terisi. Jika ada jawaban jawaban kosong, murid dianggap tidak mengetahui jawabannya.

- d) Murid tidak diperbolehkan bekerja sama, menggunakan alat bantu, mencari jawaban di internet, atau meminta bantuan orang lain.
 - e) Soal asesmen literasi dan numerasi tidak wajib dikerjakan secara berurutan sehingga murid dapat mengerjakan soal yang dianggap mudah terlebih dahulu.
 - f) Menekankan bahwa asesmen ini bukan penilaian melainkan digunakan untuk membantu guru memahami kebutuhan belajar murid.
 - g) Mengingatkan murid untuk membaca soal dengan teliti dan menjawab sesuai kemampuan masing-masing.
- 3) Mengawasi pelaksanaan asesmen agar murid mengerjakan secara tertib dan mandiri. Guru juga dapat membantu apabila terdapat kendala teknis.
 - 4) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan.
 - 5) Setelah 30 menit, petugas menginformasikan kepada semua murid jika waktu pengerjaan asesmen literasi membaca sudah selesai. Guru mengarahkan murid untuk melanjutkan pengerjaan asesmen numerasi dengan menekan tombol Selanjutnya/Next.
 - 6) Guru berkeliling untuk memastikan semua murid sudah berpindah ke section asesmen numerasi.
 - 7) Lakukan langkah yang sama untuk sesi asesmen numerasi. Setelah 30 menit, petugas memastikan semua murid sudah selesai mengisi asesmen numerasi dan menekan tombol Selanjutnya/Next untuk mengerjakan tes selanjutnya.

e. Pengisian Identifikasi Bakat dan Minat (20 menit)

Pada saat pengisian instrumen, guru melakukan langkah berikut:

- 1) Memastikan murid sudah selesai mengisi asesmen numerasi dan telah berpindah section ke Identifikasi Bakat dan Minat.
- 2) Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal sebagai berikut.
 - a) Instrumen terdiri atas 32 butir pertanyaan terkait bakat, dan 32 butir pertanyaan terkait minat.
 - b) Durasi maksimal pengerjaan kedua paket soal adalah 20 menit.
 - c) Tidak boleh ada pernyataan yang tidak dijawab/dikosongkan.
 - d) Menekankan bahwa kegiatan ini bukan untuk penilaian dan tidak memiliki jawaban benar atau salah.
 - e) Mengingatkan murid agar menjawab sesuai kondisi, minat, kebiasaan, dan pengalaman dirinya sendiri.
 - f) Pada bagian akhir formulir, terdapat pertanyaan terkait tinggi badan, berat badan, dan hasil tes fleksibilitas. Jika data

tersedia, silakan diisi sesuai dengan kondisi murid. Jika data tidak tersedia, dapat dipilih jawaban "Tidak Tahu".

- 3) Mengawasi jalannya identifikasi untuk memastikan ketertiban dan kemandirian murid dalam mengerjakan instrumen. Guru diharapkan dapat membantu murid jika mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
- 4) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan.
- 5) Setelah waktu pengerjaan selesai, petugas memastikan seluruh murid telah menjawab dan menekan tombol Submit.
- 6) Menyediakan daftar hadir untuk diisi oleh murid sebagai bukti murid telah mengikuti rangkaian kegiatan tes.

f. Pengunduhan Laporan Hasil

- 1) Laporan hasil akan tersedia dalam bentuk sebagai berikut.
 - a) Laporan setiap murid
 - b) Laporan setiap sekolah
- 2) Laporan hasil, tersedia mulai tanggal 31 Juli 2026.
- 3) Laporan hanya bisa diakses oleh kepala dan/atau operator sekolah melalui laman karakter.data.kemendikdasmen.go.id.
- 4) Laporan murid dapat diunduh dalam 2 set sebagai berikut.
 - a) Set 1 berisi:
 - (1) Tabel hasil tes dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS
 - (2) Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat.
 - (3) Identifikasi Massa Tubuh.
 - (4) Tabel hasil tes fleksibilitas.
 - b) Set 2 yang bersifat rahasia diunduh terpisah berisi:
 - (1) Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid.
- 5) Berkas semua murid di Set 1 dapat diberikan kepada guru BK, guru kelas masing-masing, dan guru lain yang terkait.
- 6) Berkas semua murid di Set 2 hanya boleh diberikan kepada guru BK. Hanya guru BK yang diperbolehkan menyampaikan kepada orang tua bagi murid yang membutuhkan pendampingan profesional. Jika tidak tersedia Guru BK di sekolah, maka tugas ini dapat dilakukan oleh Wakil Kepala Sekolah Kesiswaan atau Guru Wali yang sudah mendapatkan pelatihan.

g. Tindak Lanjut Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

- 1) Apabila terdapat murid yang memerlukan perhatian lanjutan, sekolah melalui guru BK dapat berkomunikasi dengan orang

tua/wali untuk mendiskusikan pendampingan lebih lanjut di sekolah dan di rumah. Selain itu jika diperlukan, orang tua dapat memastikan kondisi murid ke layanan profesional yang tersedia (dokter, psikolog, psikiater).

- 2) Sekolah dan orang tua/wali dapat memadukan hasil identifikasi ini dengan hasil CKG 2026, DCM, dan/atau AUM untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

h. Tindak Lanjut Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi

- 1) Sekolah dapat menggunakan hasil asesmen untuk memetakan kemampuan awal literasi membaca dan numerasi murid.
- 2) Hasil asesmen juga dapat digunakan untuk merancang penguatan pembelajaran, menyusun strategi diferensiasi pembelajaran, menentukan kebutuhan pendampingan belajar, dan merancang program pembiasaan literasi dan numerasi di sekolah.
- 3) Apabila ditemukan murid yang membutuhkan penguatan lebih lanjut, guru dapat melakukan pendampingan melalui kegiatan pembelajaran, bimbingan belajar, pengayaan, remedial, atau strategi lain yang sesuai.

i. Tindak Lanjut Identifikasi Bakat dan Minat

- 1) Hasil identifikasi bakat dan minat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemetaan minat murid, rekomendasi kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan prestasi, pendampingan belajar, pengembangan diri, dan komunikasi dengan orang tua/wali.
- 2) Apabila ditemukan murid dengan potensi bakat dan minat tertentu yang kuat, sekolah dapat memberikan kesempatan pengembangan melalui kegiatan yang sesuai.
- 3) Apabila terdapat bidang yang belum tampak dominan, sekolah dapat memberikan stimulasi melalui pengalaman belajar yang lebih beragam.
- 4) Hasil identifikasi dapat didiskusikan secara terbatas dengan wali kelas, guru BK, pembina ekstrakurikuler, atau orang tua/wali sesuai kebutuhan.
- 5) Hasil identifikasi tidak boleh diumumkan secara terbuka, dibandingkan antar murid, atau digunakan untuk membatasi kesempatan murid mengikuti kegiatan tertentu.
- 6) Sekolah dapat menindaklanjuti hasil identifikasi dengan observasi lanjutan, wawancara singkat, penelaahan portofolio, atau kegiatan praktik sesuai bidang minat dan potensi murid.

Hal yang Perlu Dihindari Guru:

1. Memberi pelabelan kepada murid berdasarkan hasil tes yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan perkembangan murid.
2. Menjadikan hasil instrumen sebagai kesimpulan akhir tentang kondisi, kemampuan, bakat, minat, atau potensi murid. Hasil ini hanya merupakan gambaran awal yang perlu diperkaya dengan observasi, pendampingan, komunikasi dengan orang tua, serta penilaian lain yang relevan.
3. Menggunakan hasil instrumen untuk mendiagnosis murid, terutama pada Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid. Sekolah tidak boleh menyimpulkan bahwa murid mengalami gangguan mental tertentu, karena diagnosis hanya dapat dilakukan oleh tenaga profesional yang berwenang.
4. Mengumumkan atau membahas hasil individu murid di depan kelas, upacara, atau bentuk pertemuan lainnya, baik hasil Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, asesmen literasi dan numerasi, maupun identifikasi minat dan bakat.
5. Membandingkan hasil antar murid, baik secara langsung maupun tidak langsung, karena setiap murid memiliki kondisi, kemampuan, minat, dan tahap perkembangan yang berbeda.
6. Menyebarkan hasil kepada pihak yang tidak berkepentingan, termasuk melalui grup komunikasi, forum kelas, media sosial, atau dokumen yang dapat diakses secara terbuka.
7. Memberikan tekanan kepada murid agar memperoleh hasil tertentu.
8. Mengarahkan jawaban murid saat pengisian instrumen.

3. Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Lingkungan Sekolah

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga sekolah

Tabel 3.24 Uraian Kegiatan Kesiapsiagaan Bencana

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Ancaman, Kerentanan, dan Informasi Peringatan Dini Berbagai Jenis Bencana	10 menit
2.	Penyampaian Tindakan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Berbagai Jenis Ancaman Bencana	10 menit
3.	Praktik Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah	20 menit
Total Durasi		40 menit

a. Kegiatan 1

Pengenalan Ancaman, Kerentanan, dan Informasi Peringatan Dini Berbagai Jenis Bencana

Tujuan Kegiatan:

Mengenalkan tentang ancaman, kerentanan, dan informasi peringatan dini bencana.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital interaktif (jika ada).
- 4) Poster.
- 5) Papan tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menjelaskan materi ancaman bencana yang mungkin terjadi di sekitar termasuk jenis-jenis bencana, karakteristik dan tanda-tanda terjadi bencana.
- 2) Guru menjelaskan kerentanan kondisi sekolah yang dapat memperparah dampak bencana.

- 3) Guru dapat mengenalkan murid pada aplikasi InaRISK Personal untuk mengetahui bahaya di sekitar berikut tindakan kesiapsiagaannya.
- 4) Guru menjelaskan berbagai jenis informasi peringatan dini yang dikeluarkan oleh pemerintah dan platform yang tersedia untuk mengakses informasi tersebut, seperti aplikasi sebagai berikut.
 - a) Info BMKG untuk mengetahui prakiraan cuaca, peringatan dini bencana (banjir, longsor, gelombang tinggi, tsunami), informasi iklim, informasi kejadian gempa bumi, informasi kualitas udara, informasi prediksi musim, informasi guncangan tanah dan informasi cuaca maritim dan bandara.
 - b) MAGMA Indonesia dari Kementerian Energi dan Sumberdaya Mineral untuk memantau status gunung api dan bencana geologi.
 - c) Aplikasi ISPU Net yang dikelola kementerian lingkungan hidup untuk melihat informasi kualitas udara, dan lain sebagainya.
- 5) Guru dapat menyampaikan jenis-jenis rambu tanda bahaya dan rambu jalur evakuasi baik dalam gedung/ruangan maupun rambu evakuasi di jalan.

Rujukan materi untuk guru dan materi edukasi untuk warga sekolah dapat diakses melalui tautan: https://s.id/Buku_MediaKIESPAB.

Khusus SMK dapat juga ditambahkan kegiatan yang membangun kesiapsiagaan bencana di lingkungan sekolah dan industri.

b. Kegiatan 2

Penyampaian Tindakan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Berbagai Jenis Ancaman Bencana

Tujuan Kegiatan:

Meningkatkan pemahaman murid tentang:

- 1) langkah-langkah yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana atau risiko yang lebih besar, dan
- 2) langkah-langkah yang dilakukan ketika ada tanda-tanda kejadian bencana.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital interaktif (Jika ada).

- 4) Poster.
- 5) Papan tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menyampaikan pesan kunci keselamatan untuk beberapa jenis bencana, yaitu kebakaran, gempa bumi, banjir, wabah penyakit, dan beberapa jenis bencana lain yang sering terjadi di daerah tersebut.
- 2) Selain kejadian bencana, guru juga dapat mengeksplorasi pencegahan dari bahaya sehari-hari seperti kecelakaan kendaraan, kecelakaan di tempat bermain, jatuh, terpeleset, terseret arus, tenggelam, dan lain sebagainya yang membahayakan keselamatan.

c. Kegiatan 3

Praktik Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah

Tujuan Kegiatan:

- 1) Menyampaikan Prosedur Operasi Standar Penyelamatan dan Evakuasi Keadaan Darurat
- 2) Mempraktikkan pesan kunci keselamatan dari berbagai jenis bencana.

Durasi: 20 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan tulis.
- 4) Papan interaktif pintar (jika ada).

Alur Kegiatan:

- 1) Apabila sekolah sudah memiliki POS penyelamatan dan evakuasi keadaan darurat, misalkan POS Penyelamatan dan Evakuasi gempa bumi, atau kebakaran atau banjir, atau gunung api banjir guru dapat menyampaikan isi POS tersebut kepada murid. Kemudian bersama mempraktekan isi dalam pos tersebut (simulasi penyelamatan dan evakuasi).
- 2) Apabila sekolah belum memiliki POS kedaruratan, maka guru dapat mempraktikkan salah satu pesan kunci penyelamatan, misal pesan kunci keselamatan gempa bumi dengan 3B (berlutut, berindung, bertahan), bisa sambil menyanyikan lagu sebagai berikut.

BERLUTUT, BERLINDUNG, BERTAHAN

(Irama lagu becak-becak)

BUMI BENTUKNYA BULAT

LEMPENG DI KULIT BUMI

JIKA LEMPENG BERTUMBUK

TERJADI GEMPA BUMI

RUMAHKU PUN BERGOYANG

AKU LANGSUNG BERLUTUT

BERLINDUNG, BERTAHAN, SAMBIL BERPEGANGAN

- 3) Selanjutnya, guru menjelaskan jalur evakuasi sampai ke titik kumpul yang ada di sekolah dan menyampaikan pesan kunci saat evakuasi, yaitu jangan berisik, jangan berlari, jangan mendorong, dan jangan kembali. Murid diajak untuk mengingat pesan kunci evakuasi sambil bernyanyi dan memperagakan "Jangan Berlari, Berisik, Mendorong, Kembali (BBMK)".

JANGAN BBMK

(Irama lagu Potong Bebek Angsa)

KALAU ADA GEMPA LINDUNGI KEPALA

KALAU ADA GEMPA INGAT BBMK

JANGAN BERLARI

JANGAN BERISIK

JANGAN MENDORONG

DAN JANGAN KEMBALI

- 4) Guru mengajak murid untuk mempraktekkan penyelamatan diri dan evakuasi menggunakan jalur evakuasi sesuai dengan arah rambu evakuasi yang sudah ditentukan menuju titik kumpul aman dengan menerapkan pesan kunci keselamatan.
- 5) Menyampaikan penguatan bahwa latihan penyelamatan dan evakuasi sangat penting untuk mempersiapkan murid menghadapi situasi darurat dan mengembangkan kemampuan untuk bertindak cepat dan tepat dalam situasi darurat.
- 6) Praktik kesiapsiagaan dapat disesuaikan dengan risiko yang dihadapi sekolah.

4. Literasi Digital

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan adab dan etika di ruang digital dan penguatan literasi digital bagi warga sekolah

Tabel 3.25 Uraian Kegiatan Literasi Digital

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengantar dan Pertanyaan Pemantik	5 menit
2.	Nonton Bersama Film Pencegahan Judi Daring	25 menit
3.	Diskusi dan Refleksi	15 menit
Total Durasi		45 menit

a. Kegiatan 1

Pengantar dan Pertanyaan Pemantik

Tujuan Kegiatan:

- 1) Membangkitkan rasa ingin tahu murid tentang judi daring.
- 2) Menggali pengetahuan awal murid tentang fenomena judi daring dan modus-modusnya.

Durasi: 5 menit

Alat dan Bahan: Pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

- 1) Guru memberikan pengantar untuk membuka sesi
 “Di era digital ini, banyak sekali tawaran yang terlihat menggiurkan di internet, seperti janji 'uang instan' atau 'pinjaman mudah tanpa syarat'. Namun, kita perlu sangat berhati-hati, karena hal tersebut merupakan jebakan berbahaya. Selain itu, kita juga sering menghabiskan waktu pada gim daring. Sebenarnya game tidak selalu salah, tetapi jika berlebihan bisa berdampak pada kesehatan, belajar, dan kehidupan sosial kita.”
- 2) Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada murid.
 - a) Siapa yang pernah mendengar kata judi daring? Menurut kalian, apa, sih, itu? Dan, kenapa ya orang tertarik sama judi daring?
 - b) Apakah kalian pernah mendengar atau membaca berita mengenai individu yang terjerat judi daring? Menurut pandangan kalian, apa saja potensi bahaya dari hal tersebut?
 - c) Siapa yang sering bermain gim daring?
 - d) Menurut kalian, kapan waktu yang tepat untuk bermain gim? Adakah kebermanfaatan gim daring untuk masa depan kalian?

- 3) Guru memberikan kesempatan kepada beberapa murid untuk menjawab pertanyaan.

b. Kegiatan 2

Nonton Bersama Film Pencegahan Judi Daring

Tujuan Kegiatan:

- 1) Murid dapat mengidentifikasi ciri-ciri dan modus judi daring.
- 2) Murid memahami dampak negatif judi daring pada keuangan, keluarga, pertemanan, mental, dan masa depan.
- 3) Murid mengetahui cara menghindari praktik judi daring.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Tautan film pendek pencegahan judi daring berjudul "Kemenangan Sejati": <http://s.id/antijudol>.
- 2) Laptop.
- 3) Proyektor.
- 4) Pengeras suara.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru memberikan penguatan mengenai bahaya judi daring melalui kegiatan menonton film pendek pencegahan judi daring berjudul "Kemenangan Sejati".
- 2) Murid menyaksikan film dari awal hingga akhir.

c. Kegiatan 3

Diskusi dan Refleksi

Tujuan Kegiatan:

- 1) Memfasilitasi refleksi mendalam murid setelah menonton film.
- 2) Mengidentifikasi faktor pemicu dan dampak negatif judi daring secara komprehensif.
- 3) Mendorong murid untuk mengetahui cara menghindari judi daring dan berani mencari bantuan.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas;
- 2) alat tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Setelah menyaksikan film, murid diajak untuk berdiskusi secara terbuka dengan beberapa pertanyaan
 - a) Apa pelajaran paling berharga yang kamu peroleh dari film 'Kemenangan Sejati' ?
 - b) Mengapa tokoh utama dalam film dapat terjerumus ke dalam judi daring?
 - c) Faktor-faktor apa saja yang mungkin mempengaruhinya? (Guru dapat memancing jawaban seperti: keinginan mendapatkan uang instan, tekanan teman sebaya, kurangnya pengetahuan, rasa ingin mencoba, atau masalah ekonomi pribadi).
 - d) Apa saja dampak negatif yang terlihat dalam film akibat judi daring dan pinjaman daring ilegal? (Misalnya: kerugian finansial, masalah psikologis, kerusakan hubungan dengan keluarga, stres, ketakutan, atau terhambatnya masa depan).
 - e) Apabila kamu atau teman kamu berada dalam situasi serupa dengan tokoh di film, tindakan apa yang akan kamu lakukan? Siapa yang harus kamu mintai bantuan atau nasihat?" (Arahkan jawaban ke orang tua, guru, wali kelas, konselor sekolah, atau pihak berwenang).
- 2) Guru memberikan respon terhadap jawaban murid dan memberikan pesan kunci
"Ingatlah Anak-anak, tidak ada kemenangan sejati dalam judi daring; yang ada hanyalah kekalahan dan penyesalan. Pinjol ilegal juga bukan solusi, melainkan jeratan yang semakin membelit. Selalu konsultasikan dengan orang tua atau guru jika kamu menemukan tawaran atau masalah keuangan yang mencurigakan."

5. Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (*Online Game*)**Tujuan:**

1. Murid mampu mengidentifikasi dampak negatif kecanduan gim daring.
2. Murid memiliki prinsip 3S untuk mengontrol penggunaan gawai sehari-hari.
3. Murid mampu berkomitmen menjaga kesehatan mental dan fisik di era digital.

Tabel 3.26 Uraian Kegiatan Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pertanyaan Pemantik	5 menit
2.	Simulasi: Timbangan Masa Depan	10 menit
3.	Edukasi Prinsip 3S (<i>Screen Time, Screen Break, Screen Time</i>)	15 menit
4.	Komitmen Bersama	5 menit
Total Durasi		35 menit

a. Kegiatan 1

Pertanyaan Pemantik

Tujuan Kegiatan:

- 1) Mendorong murid untuk berani mengakui kebiasaan mereka tanpa rasa takut dihakimi.
- 2) Membantu murid menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi godaan gim daring, sehingga tercipta rasa kebersamaan dalam kelompok.
- 3) Menarik perhatian murid secara instan melalui aktivitas fisik yang interaktif sebelum masuk ke materi yang lebih serius.

Durasi: 5 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Pengeras suara.
- 2) Daftar pertanyaan kuesioner lisan.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru meminta seluruh murid berdiri di tempat masing-masing.
- 2) Guru kemudian membacakan kontrak kejujuran.
 “Anak-anak, sebelum kita mulai, saya ingin kalian tahu satu hal: Sesi ini adalah ruang aman. Saya meminta kejujuran kalian bukan untuk mencari siapa yang salah, bukan untuk mencatat nama kalian, dan sama sekali tidak ada penghakiman. Tapi saya peduli pada masa depan kalian. Jadi, jujurilah pada diri sendiri. Anggap saja ini adalah cermin untuk melihat dirimu sendiri, bukan untuk dilihat oleh guru. Setuju?”

- 3) Guru menginstruksikan, jika pernyataan yang dibacakan relevan dengan murid, murid diminta berdiri, sementara yang tidak relevan dipersilakan duduk.
- 4) Kemudian guru menyampaikan 10 pernyataan kejujuran satu per satu mengenai kebiasaan bermain game.
- 5) Beberapa contoh pernyataan yang dapat diberikan guru di antaranya sebagai berikut.
 - a) Saya biasanya menghabiskan waktu bermain gim daring lebih dari 3 jam dalam sehari.
 - b) Saya pernah menunda atau sengaja tidak mengerjakan tugas sekolah karena sedang asyik bermain gim.
 - c) Mata saya sering terasa perih atau leher terasa kaku karena terlalu lama menatap layar ponsel saat bermain gim.
 - d) Saya sering tidur di atas jam 12 malam atau begadang hanya demi mengejar push rank atau event game.
 - e) Saya sering merasa kesal, marah, atau ingin mengumpat ketika mengalami kekalahan atau gangguan jaringan (lag).
 - f) Saya merasa lebih nyaman mengobrol dengan teman di dalam gim daripada mengobrol langsung dengan orang di sekitar saya.
 - g) Saya pernah menyisihkan uang jajan atau uang sekolah demi membeli diamond, skin, atau kebutuhan di dalam game.
 - h) Pikiran saya sering melayang memikirkan strategi game meskipun saya sedang berada di dalam kelas atau sedang beribadah.
 - i) Saya pernah sengaja melewatkan waktu makan atau menunda mandi hanya karena tidak ingin meninggalkan permainan yang sedang berjalan.
 - j) Saya merasa gelisah atau merasa ada yang hilang jika dalam sehari saja tidak menyentuh gim favorit saya.
- 6) Setiap satu pernyataan dibacakan, guru memberikan jeda dan berkata, "Terima kasih sudah jujur pada dirimu sendiri, silakan tetap berdiri bagi yang merasa iya."
- 7) Di akhir sesi, bagi murid yang masih berdiri (yang paling banyak merasa "iya"), guru memberikan senyuman dan apresiasi: "Kalian hebat sudah berani jujur. Sekarang, mari kita lihat bagaimana cara mengendalikan kebiasaan ini agar kalian tetap keren tapi masa depan tetap aman."

b. Kegiatan 2

Simulasi: Timbangan Masa Depan

Tujuan Kegiatan:

- 1) Mengubah konsep abstrak tentang "waktu yang hilang" menjadi beban fisik yang terlihat nyata.
- 2) Membantu murid memahami bahwa kecanduan gim bukan hanya soal hiburan, tapi soal kehilangan kesempatan (opportunity cost) untuk hal yang lebih berharga.
- 3) Melatih murid untuk berpikir kritis sebelum memilih kegiatan yang bersifat kesenangan sesaat di atas tanggung jawab masa depan.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Sebanyak 2 wadah transparan besar: toples kaca, ember bening, atau galon bekas yang dipotong.
 - a) Wadah 1 diberi label besar: "MASA DEPAN".
 - b) Wadah 2 diberi label besar: "KESENANGAN SESAAT".
- 2) Sebanyak 50–100 butir kelereng, batu kerikil, atau biji-bijian (pilih benda yang memiliki "suara" saat dijatuhkan ke wadah agar lebih dramatis).
- 3) Meja: Untuk meletakkan wadah agar sejajar dan terlihat oleh seluruh murid.
- 4) Sebanyak 10 kartu skenario: potongan kertas berisi pilihan sulit (dilema) antara *game* dan produktivitas.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru memanggil 2 orang murid ke depan kelas/lapangan. Satu orang bertugas memegang wadah "Masa Depan", satu lagi memegang wadah "Kesenangan Sesaat".
- 2) Guru menunjukkan segenggam kelereng dan berkata: "Ini adalah 24 jam waktu kalian. Setiap keputusan ada harganya. Jika kalian memilih Masa Depan, kita masukkan 1 kelereng (karena sukses itu dibangun perlahan). Jika kalian memilih Game, kita masukkan 5 kelereng (karena kecanduan menghabiskan waktu dengan sangat cepat)"
- 3) Guru membacakan skenario (1 s.d 10). Setiap satu skenario selesai dibacakan, Guru melakukan voting kepada seluruh murid di lapangan/aula.
- 4) Guru membacakan 10 skenario dilema secara bergantian. Setiap kali skenario dibacakan, murid (atau audiens melalui voting suara terbanyak) harus memilih satu tindakan dan memasukkan jumlah

kelereng ke dalam salah satu wadah. Murid yang memegang wadah memasukkan kelereng sesuai voting terbanyak.

- a) Skenario 1 :Sudah jam 10 malam, mata sudah lelah, tapi tanggung tinggal sedikit lagi naik rank. Pilih tidur atau lanjut main gim?
- b) Skenario 2: Ada uang saku sisa pekan ini. Pilih ditabung untuk beli buku/alat olahraga atau beli skin game yang sedang diskon?
- c) Skenario 3: Ibu memanggil minta tolong dibantu di dapur, tapi kamu sedang di tengah pertempuran yang tidak bisa di-pause. Pilih bantu ibu atau abaikan panggilan?
- d) Skenario 4: Hari Minggu pagi, teman-teman kelas mengajak olahraga bersama atau berkumpul untuk mempererat pertemanan. Di saat yang sama, ada turnamen daring antar-squad yang mewajibkan kamu hadir. Pilih: Ikut olahraga bareng teman atau mengurung diri di kamar untuk turnamen?
- e) Skenario 5: Besok pagi ada ulangan harian yang bobot nilainya besar, tapi malam ini ada event limited edition di game favoritmu yang hanya muncul setahun sekali. Jika terlewat, kamu tidak bisa dapat hadiahnya. Pilih belajar untuk ulangan atau kejar event game?
- f) Skenario 6: Hanya tinggal dua tahun lagi kamu lulus SMA. Kamu tahu persaingan masuk kuliah atau kerja sangat berat. Pilih: kamu bisa menggunakan 1 jam malam ini untuk belajar bahasa asing atau coding, atau 1 jam untuk main game yang sama setiap hari.
- g) Skenario 7: Kamu memiliki bakat bermain musik atau basket, tapi jadwal latihanmu bentrok dengan jam 'prime time' di mana semua teman daringmu sedang aktif. Pilih: Pergi latihan fisik untuk mengasah bakat atau tetap di depan layar?
- h) Skenario 8: Kamu kalah beruntun (lose streak) dan merasa sangat marah, ingin membanting HP atau memaki di kolom komentar. Kamu tahu kamu harus berhenti agar tenang, tapi rasa penasaran ingin menang sangat kuat. Pilih: Berhenti dan ambil minum atau lanjut main dengan emosi yang meledak?
- i) Skenario 9: Pagi hari sebelum berangkat sekolah, waktumu mendesak. Kamu hanya punya waktu 5 menit. Pilih: Gunakan 5 menit untuk sarapan agar fokus belajar di sekolah atau gunakan untuk daily login dan ambil bonus harian game?
- j) Skenario 10: Ayahmu baru pulang kerja dengan wajah lelah dan ingin bercerita tentang harinya saat makan malam. Kamu sudah memegang HP dan baru saja masuk ke arena pertempuran

- yang tidak bisa dihentikan. Pilih: Mematikan ponsel, menaruhnya di saku, dan mendengarkan ayahmu, atau makan sambil menatap layar dan hanya menjawab' tanpa menoleh?
- 5) Setelah semua kelereng/batu habis terbagi, guru meminta seluruh murid melihat kondisi kedua wadah.
 - 6) Guru mengangkat wadah "Kesenangan Sesaat" yang penuh namun "kosong" manfaatnya, lalu menunjukkan wadah "Masa Depan" yang mungkin terlihat kosong/ringan karena waktunya habis dipakai untuk gim.
 - 7) Guru bisa menyampaikan kalimat kunci, misalnya "Lihat, kelereng kalian habis. Waktu kalian sama-sama 24 jam. Tapi jika wadah kesenangan sesaat ini yang penuh, kalian punya 'Skin' keren di game, tapi 'karakter' kalian di dunia nyata tetap di level 1. Game akan selalu ada besok pagi, tapi kesempatan untuk belajar, membantu orang tua, dan menjaga kesehatan tidak akan kembali. Berhenti menghabiskan waktu berharga untuk hal yang tidak bisa membangun masa depanmu."

c. Kegiatan 3

Edukasi Prinsip 3S

Tujuan Kegiatan:

Melatih murid menerapkan prinsip 3S (*screen time, screen break, screen time*).

Durasi: 15 Menit

Alat dan Bahan: Alat Tulis

Alur Kegiatan:

- 1) Guru memperkenalkan prinsip 3S.

- a. *Screen Time* adalah mengatur lama waktu penggunaan layar.
- b. *Screen Zone* adalah menentukan tempat aman dan tepat untuk menggunakan gawai.
- c. *Screen Break* adalah memberi jeda istirahat agar tubuh dan pikiran tidak lelah.

- 2) Guru mengaitkan prinsip 3S dengan gim daring.
 - a) Batas Waktu Bermain (*Screen Time*)
 - (1) Guru menjelaskan bahwa bermain *game* terlalu lama dapat mengganggu tidur, belajar, dan kesehatan. Dampak dari terlalu lama bermain *game* di antaranya sebagai berikut.

- (a) Gangguan hormon tidur (melatonin): Cahaya biru dari layar menipu otak dengan mengira hari masih siang. Akibatnya, produksi hormon melatonin (hormon kantuk) terhambat. Dampaknya: Murid mengalami insomnia, sulit tidur nyenyak, dan bangun dalam keadaan lelah (tidak bugar).
 - (b) Kelelahan mental dan penurunan konsentrasi: gim daring memberikan suntikan hormon Dopamin secara terus-menerus (perasaan senang saat menang). Jika berlebihan, otak akan menjadi "tumpul" terhadap aktivitas biasa yang kurang memicu dopamin, seperti membaca buku atau mendengarkan guru. Dampaknya: Murid menjadi mudah bosan, sulit fokus, dan emosi tidak stabil (cepat marah jika tidak bermain).
- (2) Guru meminta semua murid mengangkat 2 jari ke udara.
 - (3) Guru memberikan penguatan " Dalam 24 jam, jatah maksimal kalian untuk hiburan digital adalah 2 jam. Mengapa? Karena otak remaja butuh waktu untuk mengolah realita, bukan hanya data virtual. Ingat: Dua jari, dua jam!"
 - (4) Murid meneriakkan bersama: "Dua jam, batas maksimal!"
 - (5) Guru menegaskan kembali batas waktu bermain gim daring.
 - (a) Bermain *game* maksimal 2 jam sehari setelah semua aktivitas sekolah, belajar, dan pekerjaan rumah selesai.
 - (b) Tidak bermain hingga larut malam demi *push rank*.
- b) Zona Aman Bermain (*Screen Zone*)
- (1) Guru menjelaskan bahwa ada tempat yang tidak tepat untuk bermain game.
 - (2) Guru menyebutkan lokasi, murid harus menyilangkan tangan di depan dada jika lokasi tersebut dilarang ada HP.
 - (3) Guru: "Ruang kelas?" (Murid menyilangkan tangan).
 - (4) Guru: "Meja Makan?" (Murid menyilangkan tangan) "Ini tempat menghargai masakan ibu dan cerita ayah."
 - (5) Guru: "Tempat Tidur?" (Murid menyilangkan tangan) "Ini tempat otak beristirahat, bukan tempat scroll tanpa henti."
 - (6) Guru : "Tempat ibadah?" (Murid menyilangkan tangan)
 - (7) Guru: "Kamar mandi?" (Murid menyilangkan tangan)
 - (8) Guru "Jalan raya?" (Murid menyilangkan tangan)
 - (9) Guru menjelaskan dampak dari bermain game tanpa memperhatikan zona aman

- (a) Gangguan pencernaan (*mindless eating*): Bermain ponsel saat makan di meja makan membuat otak tidak fokus pada sinyal "kenyang" dari lambung karena perhatian teralihkan ke layar. Dampaknya: risiko obesitas (karena makan terlalu banyak tanpa sadar) atau gangguan lambung (*maag*) karena makanan tidak dikunyah dengan sempurna.
 - (b) Paparan radiasi dan kualitas tidur di tempat tidur: Membawa ponsel ke tempat tidur meningkatkan aktivitas gelombang otak di saat seharusnya otak beristirahat (fase REM). Dampaknya: Otak tetap "berisik" meskipun mata tertutup, yang mengakibatkan murid bangun dengan kondisi pusing, kabut otak (*brain fog*), dan penurunan daya ingat jangka pendek.
 - (c) Mencegah Wasir/*Ambeien*: Membawa ponsel ke kamar mandi membuat seseorang duduk terlalu lama di toilet tanpa sadar. Tekanan pada area pembuangan dalam waktu lama berisiko menyebabkan wasir. Selain itu, kamar mandi adalah tempat lembab penuh kuman.
- c) Istirahat dari Layar (*Screen Break*)
- (1) Guru menjelaskan bahwa tubuh dan mata perlu jeda saat bermain gim.
 - (2) Guru menjelaskan dampak dari bermain *game* tanpa dijeda dengan aktivitas lain sebagai berikut.
 - (a) Sindrom leher teks (*text neck syndrome*): Saat menunduk menatap ponsel, beban pada tulang leher meningkat hingga 27 kilogram. Dampaknya: Nyeri leher kronis, pundak kaku, hingga perubahan postur tubuh menjadi bungkuk permanen.
 - (b) Penyempitan syaraf tangan (*carpal tunnel syndrome*): Gerakan repetitif pada jempol dan pergelangan tangan saat memegang ponsel menyebabkan syaraf di pergelangan tangan terhimpit. Dampaknya: Tangan sering kesemutan, mati rasa, hingga lemahnya kekuatan genggam tangan di masa depan.
 - (c) Kesehatan mata (*miopia/rabun jauh*): Otot mata yang terus-menerus berkontraksi melihat jarak dekat akan menjadi kaku. Dampaknya: Penglihatan kabur dan peningkatan minus mata secara cepat.
 - (3) Guru menjelaskan beberapa tip untuk istirahat dari layar.

Contoh:

 - (a) Berhenti sejenak setiap 20–30 menit.

- (b) Meregangkan badan dan mengistirahatkan mata.
- (c) Minum air dan bergerak agar tubuh tidak lelah.
- (d) Cari satu kegiatan fisik (olahraga/musik) untuk menyeimbangkan hormon dopamin.

3) Guru menutup sesi dengan singkat. "Ponsel kalian punya tombol Power, tetapi kalianlah yang memegang kendali. Gunakan Prinsip 3S: Batasi waktu, pilih tempat yang tepat, dan beri tubuh jeda. Jangan biarkan layar mencuri kesehatanmu, karena pemenang sejati adalah mereka yang mampu menguasai dirinya sendiri, bukan mereka yang dikuasai oleh gawai."

d. Kegiatan 4

Komitmen Bersama

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan rasa tanggung jawab.

Durasi: 5 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Alat tulis.
- 2) *Sticky notes* atau buku.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru membagikan *sticky notes* atau potongan kertas kepada seluruh murid.
- 2) Setiap murid diminta menuliskan satu komitmen pribadi terkait kebiasaan bermain game atau penggunaan gawai yang sehat.
- 3) Guru meminta murid untuk menyimpan komitmennya tersebut dan bertanggung jawab atas komitmen

6. Pengenalan Ekstrakurikuler

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

Tabel 3.27 Uraian Kegiatan Pengenalan Ekstrakurikuler

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Kegiatan OSIS, MPK dan Kepanduan	15 menit
2.	Pengenalan Kegiatan Ekstrakurikuler	25 menit
3.	Menghubungkan Bakat dan Minat dengan Kegiatan Kesiswaan	15 menit
Total Durasi		55 menit

a. Kegiatan 1

Pengenalan Kegiatan OSIS, MPK, dan Kepanduan

Tujuan Kegiatan:

- 1) Membangun jiwa kepemimpinan dan tanggung jawab.
- 2) Memperluas jaringan sosial.
- 3) Memperkuat komunikasi antara murid dan sekolah.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Papan interaktif digital (jika ada).
- 4) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menguji wawasan murid tentang kegiatan kesiswaan OSIS, MPK, dan Kepanduan melalui pertanyaan ringan (dapat menggunakan Kahoot/Wordwall/Mentimeter atau disesuaikan di sekolah masing-masing jika alat/media terbatas) seperti sebagai berikut.
 - a) Apa yang kamu ketahui tentang OSIS, MPK, dan kepanduan?
 - b) Sebutkan dua kegiatan OSIS, MPK, dan kepanduan yang kamu ketahui?
 - c) Siapa ketua OSIS?

- d) Siapa ketua MPK?
- 2) Guru memberi penjelasan kepada murid terkait kegiatan yang dilakukan OSIS/MPK dengan sebagai berikut.
 - a) Penayangan video profil OSIS/MPK.
 - b) Foto kegiatan.
 - c) Poster/gambar.
 - d) Mengamati ruangan sekretariat OSIS/MPK.
- 3) Murid dibagi menjadi beberapa kelompok dan diberikan peran sebagai pengurus OSIS dan MPK (Ketua, Sekretaris, Koordinator Sekbid, dll).
- 4) Setiap kelompok dibimbing oleh kakak OSIS/MPK mensimulasikan rapat persiapan kegiatan sekolah (misalnya: pertemuan kelas, perayaan HUT RI, upacara bendera, dan lain-lain).
- 5) Murid memberikan pendapat tentang kegiatan simulasi yang dipandu oleh guru dan didampingi kakak OSIS/MPK.

b. Kegiatan 2

Pengenalan Kegiatan Ekstrakurikuler

Tujuan Kegiatan:

- 1) Menjadi wadah eksplorasi murid.
- 2) Mengembangkan keterampilan.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop.
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Kertas.
- 4) Bolpoin.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru membimbing murid membuat kesepakatan bersama sebelum berdiskusi seperti: mendengar dan berpartisipasi aktif, menghargai pendapat teman, berpendapat sesuai materi, dan tidak merendahkan orang lain.
- 2) Guru membagi murid dalam beberapa kelompok sesuai dengan jumlah rombel.
- 3) Guru menjelaskan jenis dan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dengan penayangan video, poster/gambar, simulasi atau mengamati ruangan ekstrakurikuler. Beberapa jenis kegiatan kesiswaan yang dapat dijelaskan adalah sebagai berikut.

- a) Akademik: Klub Sains, Klub Matematika, Klub Bahasa Inggris, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Debat, dll.
 - b) Seni: Paduan Suara, Tari Tradisional/Modern, Band, Teater, Jurnalistik, Desain Grafis, Fotografi, Melukis, Kaligrafi, dll.
 - c) Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Pencak Silat, Karate, Renang, Futsal, dll.
 - d) Kepemimpinan/Sosial: Kepanduan (pramuka), PMR (Palang Merah Remaja), Paskibra, Rohis/Rohkris, Pecinta Alam, dll.
 - e) Keterampilan: Tata Boga, Kriya, Robotik, Komputer, Daur Ulang, dll.
- 4) Murid mencatat jenis, kegiatan, dan manfaat dari tiap ekskul yang diamati.
 - 5) Murid mendiskusikan dalam kelompok: ekskul mana yang menarik bagi mereka, alasan dan harapannya jika ikut ekskul tersebut?
 - 6) Murid mewakili kelompok menyampaikan hasil diskusi.
 - 7) Murid mencoba sedikit aktivitas dari ekskul (menyanyikan yel-yel, mencoba alat yang digunakan sesuai ekskul)

c. Kegiatan 3:

Menghubungkan Bakat/Minat dengan Kegiatan Kesiswaan

Tujuan Kegiatan:

- 1) Mengembangkan kepribadian dan membangun kepercayaan diri dan karakter sehingga menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kaya akan pengalaman, keterampilan, dan karakter positif.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Sticky notes.
- 2) Kertas.
- 3) Bolpoin.
- 4) Papan tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menampilkan daftar kegiatan kesiswaan: OSIS, Kepanduan, PMR, Ekskul Musik, Jurnalistik, Rohis, dll.
- 2) Guru menjelaskan secara singkat profil tiap kegiatan dan kompetensi yang dilatih (misal: komunikasi, kepemimpinan, seni, kerja sama).
- 3) Guru memasang kartu/sticky note bakat/minat dan daftar kegiatan kesiswaan bersebelahan.

- 4) Murid diminta memasang bakat/minatnya dengan kegiatan kesiswaan yang sesuai.
- 5) Bisa dilakukan secara individu atau berpasangan lalu diskusi.
- 6) Contoh:
 - a) Suka desain → cocok untuk ekskul Desain Grafis/Publikasi OSIS
 - b) Suka bicara → cocok untuk MC kegiatan, OSIS, Teater

Refleksi:

- 1) Murid menuliskan kalimat pada kertas masing-masing atau bisa juga dibagikan potongan kertas kepada murid: "Aku akan mengikuti kegiatan _____ karena aku suka _____ dan ingin mengembangkan _____."
- 2) Beberapa perwakilan murid menyampaikan hal menyenangkan yang telah mereka dapatkan di hari ketiga.

7. Refleksi, Doa, dan Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan:

- 1) Pengeras suara (jika ada).
- 2) Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- 3) Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- 4) Referensi lagu dapat diakses pada tautan berikut :<http://s.id/album7kaih> dan <http://s.id/lagurukunsamateman>.
- 5) Referensi lagu "Jeda Ceria".

Tautan:

- a) <https://s.id/jedaceriav1>
- b) <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

Durasi: 10 menit

Alur Kegiatan :

- 1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- 2) Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari ketiga.
- 3) Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari ketiga.
- 4) Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias.

Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!”.

- 5) Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: <http://s.id/album7kaih>) atau lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>).

Hari Keempat

Tabel 3.28 Rujukan Kegiatan MPLS Hari Keempat

No.	Jenis Kegiatan	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum jam pembelajaran di mulai
2.	Materi Utama	1. Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan 2. Pengenalan Profil Lulusan SMK sesuai dengan BMW (Bekerja Melanjutkan Wirausaha) *Khusus SMK	30 menit
3.	Materi Utama	Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif	110 menit
4.	Materi Pilihan	Bahaya NAPZA	45 menit
	Materi Pilihan	Fenomena Sosial (Perilaku Remaja)	
5.	Materi Utama	ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama	105 menit
6.	Materi Utama	Refleksi, Doa, dan penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS RAMAH HARI KEEMPAT

1. Salam Sapa Murid Baru

Tujuan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 3.29 Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Alat dan Bahan:

- Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <https://s.id/laguharibaru>).
- Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <https://s.id/lagurukunsamatemam>).
- Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

Alur Kegiatan:

- Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarakan Jinggel MPLS Ramah "Hari Baru" dan lagu "Rukun Sama Teman" untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

2. Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan

Tujuan:

Mengenalkan dan menanamkan pemahaman awal kepada murid tentang Delapan Dimensi Profil Lulusan.

Tabel 3.30 Uraian Kegiatan Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan materi Delapan Dimensi Profil Lulusan dan Identifikasi Kegiatan Setiap Dimensi	25 menit
2.	Refleksi	5 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

- a. Laptop (jika ada).
- b. LCD proyektor (jika ada).
- c. Papan digital interaktif (jika ada).
- d. Papan tulis.
- e. Kertas.
- f. Alat tulis.

Alur Kegiatan:

- a. Guru menjelaskan kepada murid tentang makna dan penjelasan singkat tentang 8 Dimensi Profil Lulusan (referensi materi: <https://s.id/8profilulusan> dan referensi materi SMK: <https://s.id/ProfilLulusanSMK>).
- b. Guru membagi murid menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok membahas 2 dimensi dan contoh perilaku atau praktik yang mencerminkan masing-masing nilai.
- c. Diskusi kelompok menggunakan metode warung kopi. Setelah selesai identifikasi di kelompok masing-masing, setiap kelompok menunjuk 2 orang perwakilan yang akan menjelaskan hasil diskusi dan memilih tempat yang cukup berjauhan. Kemudian anggota kelompok A akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok B, anggota kelompok B akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok C, anggota kelompok C akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok D, dan anggota kelompok D akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok A.
- d. Guru menutup sesi pengenalan 8 Dimensi Profil Lulusan dengan memberikan pertanyaan refleksi.

Refleksi Kegiatan:

- Apakah sudah dapat memahami tentang Delapan Dimensi Profil Lulusan?
- Dimensi apakah yang paling kamu pahami?
- Apakah dimensi yang paling menantang untuk diterapkan pada Delapan Dimensi Profil Lulusan dan mengapa?

**Pengenalan 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW): Kompas Karier
*Khusus SMK****Tujuan Kegiatan:**

- Mengenalkan dan menanamkan pemahaman awal kepada murid tentang 3 Dimensi Profil Lulusan SMK yang berfokus pada kesiapan setelah lulus: Bekerja, Melanjutkan, dan Wirausaha.
- Mendorong murid untuk melakukan refleksi diri dan menentukan langkah strategis berdasarkan minat antara Bekerja, Melanjutkan, atau Berwirausaha.

Tabel 3.31 Uraian Kegiatan Pengenalan 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW): Kompas Karier

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Materi 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW) dan Identifikasi Potensi Diri	25 menit
2.	Refleksi	5 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

- Laptop (jika ada).
- LCD proyektor (jika ada).
- Papan tulis.
- Kertas plano/kartun.
- Alat tulis/spidol warna.

Alur Kegiatan:

- Guru menjelaskan kepada murid tentang makna dan penjelasan singkat tentang 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW).

- 1) Bekerja: Memasuki dunia kerja/industri dengan kompetensi keahlian yang dimiliki.
 - 2) Melanjutkan: Meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Kuliah).
 - 3) Wirausaha: Menciptakan lapangan kerja sendiri atau berbisnis secara mandiri.
- b. Guru membagi murid menjadi 3 kelompok besar berdasarkan minat sementara mereka (Kelompok Bekerja, Kelompok Melanjutkan, dan Kelompok Wirausaha).
 - c. Diskusi kelompok menggunakan metode warung kopi:
 - 1) Setiap kelompok mengidentifikasi apa saja persiapan yang dibutuhkan untuk dimensi tersebut (misal: Kelompok Wirausaha membahas tentang modal, ide bisnis, dan mental pantang menyerah).
 - 2) Setelah selesai, setiap kelompok menunjuk 2 orang perwakilan sebagai "penjaga warung" untuk menjelaskan hasil diskusi, sementara anggota lain berkunjung ke "warung" dimensi lain untuk belajar mengenai persiapan di jalur yang berbeda.
 - d. Guru menutup dengan memberikan penguatan bahwa ketiga jalur tersebut sama baiknya dan saling mendukung satu sama lain dalam ekosistem lulusan SMK.

Refleksi Kegiatan:

- a. Apakah kamu sudah memahami terkait 3 profil lulusan SMK yaitu: BMW (Bekerja, Melanjutkan Ke Jenjang Lebih Tinggi, dan Berwirausaha)?
- b. Sebutkan tiga hal penting yang kamu pahami tentang BMW!
- c. Sebutkan dua hal yang ingin kamu pelajari lebih lanjut untuk mendukung pilihanmu!
- d. Sebutkan satu langkah kecil yang akan kamu lakukan besok pagi untuk masa depanmu!

3. Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif

Tujuan Kegiatan:

- a. Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.
- b. Mengetahui karakteristik dan kebutuhan perkembangan setiap murid baru.

Tabel 3.32 Uraian Kegiatan Pengenalan Kurikulum

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Mengenal Mata Pelajaran Wajib, Pilihan, dan Kokurikuler	15 menit
2.	Mengenal Diri dan Potensi Belajar	25 menit
3.	Membangkitkan Motivasi Internal	25 menit
4.	Teknik dan Strategi Belajar Efektif dan Efisien	25 menit
5.	Mengatasi Tantangan Belajar dan Refleksi	20 menit
Total Durasi		110 menit

a. Kegiatan 1

Mengenal Mata Pelajaran Wajib, Pilihan, dan Kokurikuler

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru memahami struktur kurikulum sekolah (mata pelajaran wajib, pilihan, dan kokurikuler) agar mereka bisa merencanakan pembelajaran yang sesuai dengan minat dan potensi.

Durasi: 15 Menit

Alat dan Bahan:

- 1) Papan tulis (whiteboard) atau proyektor: untuk menampilkan poin-poin penting, daftar mata pelajaran, dan contoh kegiatan.
- 2) Spidol/alat tulis atau laptop/komputer: untuk menulis atau menampilkan materi;
- 3) Brosur/lembar informasi kurikulum (opsional): jika sekolah memiliki ringkasan kurikulum cetak yang bisa dibagikan.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menyambut murid dan menjelaskan bahwa sesi ini akan membantu mereka memahami "peta belajar" di sekolah ini.
- 2) Guru menjelaskan bahwa kurikulum di sekolah ini terdiri dari tiga bagian utama, yaitu sebagai berikut.
 - a) Mata Pelajaran Wajib
 - b) Mata Pelajaran Pilihan (jika ada di jenjang tersebut)
 - c) Kegiatan Kokurikuler/Ekstrakurikuler

- 3) Guru menjelaskan Mata Pelajaran Wajib (misal: Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, IPS, Pendidikan Agama, PJOK, Seni Budaya). Guru bisa menampilkan daftarnya.
- 4) Guru menjelaskan Mata Pelajaran Pilihan (jika berlaku di jenjang/kurikulum tertentu, misal program keahlian di SMK). Dorong murid untuk mulai memikirkan minat mereka.
- 5) Guru menjelaskan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler (misal: OSIS, Pramuka/Kepanduan, KIR, klub olahraga, klub olimpiade sains, klub seni, klub debat, dll). Tekankan bahwa ini penting untuk mengembangkan diri di luar pelajaran.
- 6) Guru membuka sesi singkat untuk tanya jawab terkait mata pelajaran atau kegiatan kokurikuler.
- 7) Guru memberikan pesan penutup bahwa pemahaman ini akan membantu mereka merencanakan jalur belajar.

b. Kegiatan 2

Mengenal Diri dan Potensi Belajar

Tujuan Kegiatan:

- 1) Mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi motivasi dan semangat belajar.
- 2) Menemukan dan merumuskan tujuan belajar pribadi yang jelas dan realistis.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas HVS.
- 2) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru mengajak murid pada "petualangan" seru untuk mengenali potensi belajar diri.
- 2) Guru memberikan pemahaman tentang motivasi dan semangat belajar, sebagai bahan bakar penting yang akan mendorong murid untuk meraih kesuksesan di sekolah.
- 3) Guru membagikan kertas HVS kepada setiap murid dan menginstruksikan untuk membagi kertas tersebut menjadi 4 kolom yang berbeda lalu memberi nama pada masing-masing kolom.
Contohnya:
 - a) Kolom 1 kekuatan (Strengths)
 - b) Kolom 2 kelemahan (Weaknesses)
 - c) Kolom 3 peluang (Opportunities)

- d) Kolom 4 ancaman (Threats)
- 4) Guru akan mengajak murid untuk melakukan analisis SWOT sederhana yang membantu murid untuk mengidentifikasi kekuatan (strengths), kelemahan (weaknesses), peluang (opportunities), dan ancaman (threats) dalam proses belajar murid di sekolah.
- 5) Selanjutnya guru akan membimbing murid untuk merumuskan visi dan misi belajar pribadi sehingga murid lebih mengenali dirinya dan menemukan potensi dalam belajar.

c. Kegiatan 3

Membangkitkan Motivasi Internal

Tujuan Kegiatan:

Mengembangkan dan menerapkan strategi proaktif untuk meningkatkan motivasi dan semangat belajar.

Durasi: 25 menit

Alur Kegiatan:

Kegiatan akan dipandu oleh guru.

- 1) Guru akan membawa murid untuk menggali lebih dalam tentang kekuatan pendorong atau motivasi internal dari dalam diri masing-masing.
- 2) Kegiatan diawali dengan guru bersama murid memahami perbedaan yang mendasar antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik (dari luar diri sendiri), serta bagaimana murid lebih banyak mengembangkan motivasi diri.
- 3) Kemudian guru bisa memilih 2-3 murid untuk memberikan contoh motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk menguji pemahaman murid.
- 4) Contoh motivasi intrinsik:
 - a) Belajar bahasa baru, karena kamu sangat tertarik dengan budaya dan film dari negara tersebut.
 - b) Membaca buku, karena kamu menikmati alur cerita dan ingin tahu kelanjutannya, bukan karena tugas sekolah.
 - c) Menulis jurnal atau blog, karena kamu suka mengekspresikan diri dan mengasah kemampuan menulis.
- 5) Contoh motivasi ekstrinsik:
 - a) Belajar keras untuk ujian agar mendapatkan nilai bagus dan pujian dari orang tua atau guru.
 - b) Mengikuti lomba karena ingin memenangkan hadiah atau piala.
 - c) Berolahraga secara rutin agar memiliki penampilan fisik ideal dan mendapat pujian dari teman-teman.

- 6) Kegiatan diakhiri dengan guru memberikan motivasi dan pemahaman agar murid memiliki pola pikir yang berkembang serta dapat mengubah cara pandang murid ketika mengalami tantangan, kegagalan, dan kesuksesan dalam belajar.

d. Kegiatan 4

Teknik dan Strategi Belajar Efektif dan Efisien

Tujuan Kegiatan:

Menerapkan teknik-teknik belajar yang sesuai dengan gaya belajar dengan materi.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas HVS.
- 2) Spidol.

Alur Kegiatan:

- 1) Murid akan belajar tentang apa itu belajar aktif melalui penjelasan guru secara singkat.
- 2) Murid diajak untuk melakukan permainan flashcard dengan menggunakan kertas HVS yang sudah berisi istilah, rumus, atau tanggal bersejarah kemudian guru secara cepat menunjukkannya kepada murid dan murid dapat berlomba untuk menjawab dengan mengangkat tangan terlebih dahulu.
- 3) Permainan ini dapat digunakan oleh guru untuk membantu murid mengenal dan memahami teknik mengingat aktif (active recall) dan pengulangan berjarak (spaced repetition).
- 4) Guru memberikan tips singkat bagaimana murid dapat mengaplikasikan teknik-teknik ini dalam belajar sehari-hari sesuai dengan gaya belajar mereka (misalnya: visual bisa buat mind map, auditori bisa merekam penjelasan, kinestetik bisa praktek mengerjakan soal).

e. Kegiatan 5

Mengatasi Tantangan Belajar dan Refleksi

Tujuan Kegiatan:

- 1) Menggunakan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah dalam proses belajar.
- 2) Menumbuhkan sikap mandiri, tanggung jawab, dan resiliensi dalam menghadapi tantangan belajar.

Durasi: 20 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas HVS.
- 2) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Kegiatan diawali dengan guru memotivasi dan memberikan cara-cara efektif untuk mengatasi kesulitan belajar yang spesifik dan bagaimana menghadapi rasa takut akan kegagalan yang terkadang bisa menghambat langkah murid dalam mewujudkan cita-citanya.
- 2) Kemudian, murid bisa disarankan melakukan evaluasi diri secara jujur guna mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki melalui teknik active recall dengan menggunakan jurnal belajar untuk mencatat apa yang dipelajari, bagaimana cara belajarnya, apa hasilnya, dan apa rencana selanjutnya (penjelasan singkat, tidak harus mengisi jurnal saat itu).
- 3) Selanjutnya, murid akan diajak untuk melakukan refleksi mendalam atas seluruh pengalaman belajar selama beberapa hari mengikuti kegiatan MPLS Ramah dengan memberikan beberapa pertanyaan refleksi dan menjawabnya pada kertas HVS yang telah dibagikan. Contoh pertanyaan:
 - a) Apa yang sudah saya pelajari?
 - b) Apa yang saya pahami dengan baik?
 - c) Apa yang masih membingungkan atau belum saya kuasai?
 - d) Bagian mana yang paling menarik atau paling sulit?
- 4) Guru mengakhiri sesi dengan pesan penutup yang menguatkan, mendorong murid untuk terus belajar mandiri, dan menggunakan pemahaman tentang diri ini untuk meraih kesuksesan dalam kurikulum intrakurikuler dan kokurikuler.

4. Kegiatan Pilihan 1 : Bahaya NAPZA

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru.

Tabel 3.33 Uraian Kegiatan Bahaya NAPZA

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Menonton Film Pendek Bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif)	20 menit
2.	Pengenalan NAPZA: Kenali, Pahami, Jauhi	10 menit
Total Durasi		45 Menit

a. Kegiatan 1

Menonton Film Pendek Bahaya NAPZA

Tujuan Kegiatan:

- 1) Memberikan pemahaman yang lebih nyata dan emosional tentang penyalahgunaan NAPZA.
- 2) Menguatkan sikap dan komitmen murid untuk menjaga diri serta lingkungan sekolah bebas dari NAPZA.

Durasi: 20 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada);
- 2) LCD proyektor (jika ada);
- 3) Papan tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru menyampaikan maksud dan tujuan menonton film, bukan sekedar hiburan tetapi juga pembelajaran.
- 2) Pemutaran film bahaya NAPZA berdurasi pendek (5–7 menit).
- 3) Berikut tautan film pendek tentang Milenial Anti Narkoba dari BNN s.id/milenialantinarkoba.

Referensi video lainnya:

- https://s.id/antinarkoba_1
- https://s.id/antinarkoba_2
- https://s.id/antinarkoba_3
- https://s.id/antinarkoba_4

b. Kegiatan 2

Pengenalan NAPZA: Kenali, Pahami, Jauhi

Tujuan Kegiatan:

- 1) Memberikan pemahaman dasar NAPZA, dampaknya bagi tubuh dan masa depan, serta mitos dan fakta seputar NAPZA.
- 2) Meningkatkan kewaspadaan terhadap bahaya yang mengintai.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital interaktif (jika ada).
- 4) Papan tulis.
- 5) Sticky notes.
- 6) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru memulai dengan pertanyaan pemantik, misalnya: "Apa yang kalian ketahui tentang NAPZA?" atau "Mengapa ada orang yang memakai NAPZA?"
- 2) Guru memberikan penjelasan singkat tentang informasi keliru, jenis dan golongan NAPZA, serta dampak dan bahaya penyalahgunaan NAPZA.
- 3) Guru membagi kelompok berdasarkan pernyataan "Mitos" atau "Fakta?".
- 4) Murid berdiskusi:
 - a) menentukan pernyataan tersebut adalah mitos atau fakta dan
 - b) membuat penjelasan singkat dan membuat pesan penolakan di kertas atau aplikasi presentasi.

Contoh Pernyataan Mitos atau Fakta:

- a) NAPZA hanya berbahaya jika digunakan dalam jumlah besar.
Mitos. Bahkan dalam jumlah kecil, NAPZA bisa menyebabkan kerusakan otak dan kecanduan.
- b) Merokok dan minum alkohol bisa menjadi pintu awal penyalahgunaan NAPZA.
Fakta. Rokok dan alkohol sering disebut sebagai pintu awal penyalahgunaan NAPZA.
- c) NAPZA hanya digunakan oleh orang dewasa saja.
Mitos. Banyak penyalahgunaan justru dimulai sejak remaja.

- d) Orang yang pernah pakai NAPZA tidak bisa pulih lagi.
Mitos. Dengan dukungan dan rehabilitasi, mereka bisa pulih dan kembali ke masyarakat
 - e) Menolak ajakan teman untuk mencoba NAPZA menunjukkan kamu gak keren.
Mitos. Menolak NAPZA justru menunjukkan keberanian dan ketegasan diri.
- 5) Murid saling berbagi hasil diskusinya dengan kelompok lain.

Kegiatan Pilihan 2 : Fenomena Sosial Perilaku Remaja

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan karakter murid baru.

Tabel 3.34 Uraian Kegiatan Fenomena Sosial Perilaku Remaja

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Studi Kasus Fenomena Sosial	20 menit
2.	Identifikasi Fenomena Apa yang Terjadi di Sekitar Kita	25 menit
Total Durasi		45 menit

a. Kegiatan 1: Studi Kasus

Durasi: 20 menit

Alat dan bahan: Alat tulis

Alur Kegiatan:

- 1) Guru mengawali kegiatan dengan menyampaikan bahwa remaja sering menghadapi berbagai pengaruh dari lingkungan sekitar, baik pengaruh positif maupun negatif.
- 2) Guru membacakan studi kasus.

Contoh Studi Kasus:

Nisa sering bermain media sosial hingga larut malam karena ingin selalu mengikuti tren dan aktivitas teman-temannya. Akibatnya, ia sering mengantuk di kelas, terlambat datang ke sekolah, dan sulit fokus saat belajar. Ketika ditegur guru, Nisa merasa biasa saja karena menurutnya banyak remaja lain melakukan hal yang sama.

- 3) Murid diminta mendengarkan dan memperhatikan situasi yang terjadi pada studi kasus tersebut.
- 4) Guru mengajukan pertanyaan pemantik secara singkat:
 - a) Perilaku apa yang muncul pada cerita tersebut?
 - b) Apa dampaknya bagi diri sendiri dan lingkungan?
 - c) Pernahkah kalian melihat situasi serupa di sekitar?
- 5) Murid menyampaikan pendapat secara singkat dan guru menuliskan beberapa jawaban penting di papan tulis.
- 6) Guru menyimpulkan bahwa fenomena sosial dapat mempengaruhi perilaku remaja dan setiap murid perlu memiliki kemampuan memilih tindakan yang positif.

b. Kegiatan 2: Identifikasi Fenomena “Apa yang Terjadi di Sekitar Kita?”

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Papan tulis.
- 2) *Sticky notes* atau kertas.
- 3) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

- 1) Guru membagi murid ke dalam kelompok kecil berisi 3–5 orang.
- 2) Setiap murid diminta menuliskan satu fenomena sosial remaja yang sering mereka lihat di lingkungan sekitar pada *sticky notes*/kertas kecil. Contoh:
 - a) Perundungan
 - b) Kecanduan media sosial
 - c) Tekanan mengikuti tren
 - d) Pergaulan tidak sehat
 - e) Kurangnya sopan santun dalam komunikasi
- 3) Setelah selesai, murid menempelkan hasil tulisannya di papan tulis atau flipchart.
- 4) Dalam kelompok, murid mendiskusikan:
 - a) Fenomena apa yang paling sering terjadi?
 - b) Apa penyebab munculnya fenomena tersebut?
 - c) Apa dampaknya bagi remaja?
- 5) Guru berkeliling untuk mendampingi dan memastikan seluruh murid terlibat dalam diskusi.
- 6) Perwakilan kelompok menyampaikan hasil diskusi secara singkat
- 7) Guru memberikan penguatan bahwa fenomena sosial dapat dipengaruhi oleh lingkungan, media sosial, pertemanan, dan kebiasaan sehari-hari.

5. Gerakan Indonesia ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama

Tujuan:

Membantu murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar sekolah.

Tabel 3.35 Uraian Kegiatan Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengarahan dan Pembagian Zona	15 menit
2.	Pelaksanaan Kegiatan Kerja Bakti	90 menit
Total Durasi		105 menit

Catatan:

Kegiatan ini bersifat fleksibel sehingga dapat diganti oleh kegiatan belajar bermasyarakat lainnya yang mendukung gerakan ASRI (Aman, Sehat, Resik, Indah).

Referensi kegiatan lain: menanam pohon bersama, kegiatan daur ulang sampah, membersihkan sekolah dan lain-lain.

Durasi: 105 menit

Alat dan Bahan:

Peralatan kerja bakti yang telah dibawa oleh masing-masing murid dari rumah.

Alur Kegiatan:

Kegiatan akan dipandu dan diawasi oleh guru.

- Satu hari sebelum kegiatan, guru memberikan pengumuman kepada murid untuk membawa peralatan kerja bakti dari rumah. Contoh; sapu, kain lap, gunting taman, kantong sampah, dll.
- Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (panduan yel-yel: <https://s.id/yelyelAIH> kemudian melakukan presensi.
- Guru mengarahkan murid untuk berkumpul di lapangan kemudian membagi menjadi beberapa kelompok zona kerja bakti.
Referensi pembagian zona kerja bakti: Ruang kelas, Taman sekolah, Musala, dan lingkungan sekitar sekolah dan di setiap zona tersebut akan ada anggota OSIS/MPK yang turut mendampingi.

- d. Murid melaksanakan kegiatan kerja bakti sesuai dengan zona yang telah ditentukan bersama kelompok masing-masing.
- e. Setelah kegiatan kerja bakti selesai, murid mengumpulkan sampah yang ditemukan di area kegiatan.
- f. Murid memilih dan memilah sampah sesuai jenisnya, seperti sampah organik, anorganik, dan sampah daur ulang, kemudian menaruhnya pada tempat sampah yang sesuai.
- g. Guru dan pendamping memberikan penguatan mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan membiasakan perilaku peduli lingkungan dalam kehidupan sehari-hari serta pengelolaan dan pengolahan sampah
- h. Murid kembali berkumpul di lapangan untuk melakukan refleksi singkat mengenai pengalaman dan manfaat kegiatan kerja bakti bersama.

Untuk membuat suasana menjadi lebih hidup dan bersemangat, guru dapat memutar lagu melalui pengeras suara.

Referensi lagu: <http://s.id/album7kaih>

6. Refleksi, Doa, dan Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan:

- a. Pengeras suara (jika ada).
- b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- d. Referensi lagu :<http://s.id/album7kaih> dan <http://s.id/lagurukunsamateman>.
- e. Referensi lagu "Jeda Ceria" <https://s.id/jedaceriav1> dan <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

Durasi: 10 menit

Alur Kegiatan:

- a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari keempat.
- c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari keempat.

- d. Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!".
- e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: <http://s.id/album7kaih>) atau lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>).

Hari Kelima

Tabel 3.36 Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kelima

No.	Jenis Kegiatan	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
3.	Materi Pilihan	Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah	30 menit
	Materi Pilihan *Khusus SMK	Pengenalan Budaya K3 (5R/5S)	
4.	Materi Pilihan	Unjuk Karya	230 menit
5.	Materi Utama	Refleksi , Doa, dan Penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KE LIMA

1. Salam Sapa Murid Baru

Tujuan Kegiatan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 3.37 Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Alat dan Bahan:

- Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <https://s.id/laguharibaru>).
- Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <https://s.id/lagurukunsamateman>).
- Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

Alur Kegiatan:

- Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarakan jinggel MPLS Ramah "Hari Baru" dan lagu "Rukun Sama Teman" untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

2. Pertemuan Pagi Ceria

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru.

Tabel 3.38 Uraian Kegiatan Pagi Ceria

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	15 menit
2.	Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat	8 menit
3.	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya	2 menit
4.	Berdoa Bersama	5 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

- Audio Senam Anak Indonesia Hebat.
- Jinggel MPLS.
- Lagu "Rukun Sama Teman".
- Pengeras Suara.

Alur Kegiatan:

- Selama menunggu murid berkumpul, guru memutar Jinggel MPLS Ramah (tautan: <https://s.id/laguharibaru>) dan lagu "Rukun Sama Teman" (<https://s.id/lagurukunsamateman>).
- Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (panduan yel-yel: <https://s.id/yelyelAIH>).
- Guru meminta murid untuk berkumpul di lapangan dan mengatur posisi senam.
- Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (panduan senam: https://s.id/senam_SAIH).
- Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan "Indonesia Raya".
- Murid dan guru berdoa bersama sebelum memulai kegiatan belajar.

3. Kegiatan pilihan: Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan kesadaran murid untuk mengenal, menghargai, dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari pembentukan karakter.

Tabel 3.39 Uraian Kegiatan Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	5 menit
2.	Eksplorasi Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah (Mengenalkan Ciri Khas Daerah atau Sekolah masing-masing)	25 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan: Disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Alur Kegiatan:

- Guru menyampaikan tujuan kegiatan.
- Guru memberikan pemahaman tentang kearifan lokal atau industri.
- kegiatan ini disesuaikan dengan kekhasan sekolah atau daerah masing-masing serta industri yang relevan dengan program keahlian sekolah.

Kegiatan Pilihan: Pengenalan Budaya Pengenalan Budaya K3 (5R/5S)

*Khusus SMK

Sangat penting untuk membentuk disiplin awal murid baru sebelum masuk ke bengkel atau laboratorium.

Tujuan Kegiatan:

Mengenalkan konsep 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, Rajin) sebagai fondasi dasar disiplin dan produktivitas di dunia kerja.

Tabel 3.40 Uraian Kegiatan Pengenalan Budaya Pengenalan Budaya K3 (5R/5S) *Khusus SMK

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Penjelasan Konsep 5R dan Keterkaitannya dengan <i>Safety</i> di Industri atau di Tempat Kerja	10 menit
2.	Simulasi "Rapikan Meja" (Kompetisi Antarbaris/kelompok)	15 menit
3.	Refleksi dan Komitmen "Meja Kerja Bersih"	5 menit
Total Durasi		30 menit

Alat dan Bahan:

- Foto kondisi bengkel/lab industri yang berantakan versus rapi.
- Jam sukat (stopwatch).
- Checklist standar 5R (bisa dibagikan dalam kertas kecil).

Alur Kegiatan:

- Guru menjelaskan bahwa di industri, kerapian = keselamatan dan efisiensi.
- Simulasi: Guru memberi aba-aba untuk merapikan meja, tas, dan alat tulis di sekitar murid dalam waktu 2 menit sesuai standar 5R.
- Kompetisi: Guru menilai baris mana yang paling "standar industri" (paling rapi dan sistematis).
- Refleksi: Murid menuliskan satu benda di tas/meja mereka yang harus dibuang atau dirapikan agar lingkungan belajar lebih efektif.

Refleksi Kegiatan:

Perbandingan: Apa perbedaan suasana kelas/meja belajarmu sebelum dan sesudah menerapkan 5R tadi?

Koneksi Industri: Mengapa menurutmu perusahaan sangat ketat menerapkan 5R di bengkel atau kantor mereka? Apa risikonya jika 5R diabaikan di tempat kerja?

Komitmen Diri: Sebutkan 1 benda atau area di sekitarmu yang "wajib" selalu rapi setiap hari agar belajar lebih produktif.

4. Unjuk karya

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

Tabel 3.41 Uraian Kegiatan Unjuk Karya

No.	Kegiatan	Durasi
1.	Pembukaan dan Pendaftaran	30 menit
2.	Pentas karya	155 menit
3.	Apresiasi dan Komitmen Pengembangan Diri	45 menit
Total Durasi		230 menit

Durasi: 230 menit

Alat dan Bahan:

- Lapangan atau area sekolah yang cukup luas.
- Sistem suara (mikrofon, speaker).
- Formulir pendaftaran singkat untuk murid yang akan unjuk bakat bisa individu atau kelompok (bisa disiapkan guru atau panitia OSIS sebelumnya).
- Sticky notes*.
- Pulpen.
- Papan tulis sebagai papan apresiasi.
- Kamera/ponsel untuk dokumentasi.

Alur Kegiatan:

- Pembukaan dan Pendaftaran
 - Guru menyambut murid dengan antusias.
 - Guru menjelaskan tujuan kegiatan bahwa ini adalah kesempatan murid untuk menunjukkan bakat dan minat mereka.
 - Guru menekankan bahwa semua bakat itu hebat, dan pentingnya saling mendukung dan menghargai keberagaman minat dan bakat teman lainnya.
 - Guru menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah panggung bebas, siapa pun yang ingin menampilkan bakatnya (menyanyi, puisi, menari, stand-up comedy singkat, sulap, bermain alat musik, olahraga, dll.) bisa mendaftar secara individu atau kelompok ke panitia (guru atau kakak OSIS).
 - Guru dengan sigap mencatat nama dan jenis bakat dan menekankan durasi setiap penampilan maksimal 5 menit.

Catatan:

Pendaftaran bisa dimulai dari hari pertama hingga satu hari sebelumnya.

b. Pentas Karya

- 1) Guru memanggil peserta yang sudah mendaftar secara bergantian.
- 2) Setiap penampilan disambut tepuk tangan dan dukungan dari seluruh warga sekolah.
- 3) Guru bisa membantu menyiapkan pelantang (mic) atau properti sederhana jika diperlukan.
- 4) Setiap penampilan murid, minta audiens untuk menuliskan di *sticky notes* satu kata positif atau satu hal yang mereka kagumi dari penampilan yang baru saja selesai. Sticky note bisa ditempel di papan apresiasi atau dipegang oleh penampil. Ini melatih apresiasi dan empati murid.
- 5) Jika ada waktu, salah satu guru/perwakilan OSIS (yang memiliki bakat tersembunyi) bisa memberikan penampilan singkat sebagai selingan untuk menginspirasi murid dan mengurangi ketegangan

c. Apresiasi dan Komitmen Pengembangan Diri

- 1) Guru mengucapkan terima kasih kepada semua murid yang telah berani unjuk bakat dan berpartisipasi aktif.
- 2) Guru meminta murid untuk menuliskan di *sticky notes* dan menempelkannya ke papan tulis.
 - a) Satu bakat atau minat yang ingin mereka tekuni atau kembangkan lebih jauh di sekolah ini.
 - b) Satu langkah kecil yang akan mereka lakukan untuk memulai pengembangan bakat/minat tersebut (misalnya: "akan bertanya tentang ekstrakurikuler musik", "akan mencoba menggambar setiap hari", "akan mencari buku tentang *coding*").
- 3) Guru meminta murid untuk menuliskan di *sticky notes* dan menempelkannya ke papan tulis.
- 4) Minta beberapa murid untuk berbagi komitmen mereka secara singkat.
- 5) Guru mengulang kembali bahwa sekolah adalah tempat yang aman untuk menggali dan mengembangkan potensi.
- 6) Guru memberikan semangat untuk tahun ajaran baru dan mendorong mereka bergabung dengan kegiatan sekolah yang sesuai minat.
- 7) Foto bersama sebagai penutup sesi.

Catatan:

- a. Fleksibilitas: Sesuaikan durasi dan jenis aktivitas jika ada bakat yang membutuhkan persiapan lebih atau jika respon murid sangat tinggi.
- b. Dukungan positif: Pastikan suasana selalu mendukung, tidak menghakimi, dan penuh apresiasi.
- c. Dokumentasi: Ambil foto/video selama sesi untuk kenang-kenangan dan promosi positif di media sosial sekolah.

5. Refleksi, Doa, dan Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kelima, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan

- a. Pengeras suara (jika ada).
- b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- d. Referensi lagu: <http://s.id/album7kaih> dan <http://s.id/lagurukunsamateman>.
- e. Referensi lagu "Jeda Ceria"
Tautan: <https://s.id/jedaceriav1> dan <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

Durasi: 10 menit

Alur Kegiatan:

- a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari kelima.
- c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari kelima.
- d. Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!".
- e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: <http://s.id/album7kaih>) atau lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>).

BAB IV

PASCA MPLS RAMAH

A. Evaluasi Pelaksanaan MPLS Ramah

1. Evaluasi Pelaksanaan MPLS Ramah oleh Sekolah kepada Orang Tua/Wali Murid

Setelah MPLS Ramah hari kelima selesai, sekolah melakukan evaluasi minimal meliputi ketercapaian tujuan MPLS, identifikasi keberhasilan dan tantangan pelaksanaan MPLS. Penyampaian evaluasi disampaikan kepada orang tua/wali murid paling lambat 30 hari kerja setelah pelaksanaan MPLS.

2. Evaluasi Pelaksanaan MPLS Ramah oleh Sekolah kepada Kementerian atau Dinas Pendidikan

Selain orang tua/wali, kepala sekolah juga menyampaikan laporan penyelenggaraan MPLS kepada kementerian atau dinas pendidikan sesuai dengan kewenangannya. Penyampaian laporan disampaikan paling lambat 30 hari kerja setelah pelaksanaan MPLS. Laporan tersebut paling sedikit memuat rincian pelaksanaan MPLS dan hasil evaluasi.

3. Evaluasi Pelaksanaan MPLS oleh Kementerian

Selain evaluasi yang dilaksanakan oleh sekolah, Kemendikdasmen juga melaksanakan evaluasi pelaksanaan MPLS Ramah yang diisi oleh sekolah melalui instrumen yang disiapkan oleh Kemendikdasmen. Pengisian evaluasi ini juga menjadi syarat sekolah mendapatkan laporan hasil Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, serta Identifikasi Massa Tubuh dan Tes Fleksibilitas. Evaluasi akan dibuka pada hari kelima pelaksanaan MPLS hingga 31 Juli 2026.

Evaluasi pelaksanaan MPLS Ramah dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai pelaksanaan program di sekolah. Oleh karena itu, evaluasi melibatkan responden kepala sekolah serta murid.

a. Evaluasi Kepala Sekolah

Evaluasi kepala sekolah bertujuan untuk memperoleh gambaran terhadap pelaksanaan MPLS Ramah di sekolah guna memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan ketentuan Kepmendikdasmen dan panduan pelaksanaan MPLS. Evaluasi ini juga mencakup penilaian terhadap kemudahan dan kebermanfaatan panduan MPLS yang dirasakan oleh kepala sekolah dan murid. Hasil evaluasi menjadi dasar bagi sekolah dalam membangun kesepakatan bersama dengan murid

terkait tata tertib, pelaksanaan program, serta komitmen bersama dalam mewujudkan budaya sekolah yang aman dan nyaman.

Kepala sekolah wajib mengisi formulir evaluasi daring dengan memasukkan kode evaluasi kepala sekolah di menu "Kerjakan Tes" pada tautan

<https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/>.



MASUKKAN KODE UNIK

Silakan masukkan kode unik yang diberikan oleh sekolah Anda untuk mengisi survei.

contoh: ABC123

Lanjutkan

b. Evaluasi Murid

Evaluasi murid bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman murid selama mengikuti MPLS Ramah, terutama terkait rasa aman dan nyaman secara fisik maupun emosional. Evaluasi ini melihat sejauh mana murid menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan, mampu berinteraksi secara positif, serta berasimilasi secara sosial dengan warga dan lingkungan sekolah.

Evaluasi ini juga mencakup kemampuan murid dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah, seperti mengenal guru dan tenaga kependidikan, memahami aturan dan tata tertib, serta mengenali fasilitas yang tersedia di sekolah. Selain itu, evaluasi digunakan untuk mengetahui dampak pelaksanaan MPLS Ramah yang dirasakan, khususnya dalam membangun budaya sekolah yang aman dan nyaman yang mendukung proses adaptasi murid baru.

Sekolah yang mampu memfasilitasi pelaksanaan evaluasi daring murid dapat memilih secara acak 30 s.d. 45 murid untuk mengisi evaluasi dengan memasukkan kode tes yang digunakan murid saat mengisi asesmen.

MASUKKAN KODE UNIK

Silakan masukkan kode unik yang diberikan oleh sekolah Anda untuk mengisi survei.

contoh: ABC123

Lanjutkan

Kemudian masukkan NISN murid yang dipilih oleh kepala sekolah

MASUKKAN NISN

Silakan masukkan Nomor Induk Siswa Nasional, silakan bertanya kepada guru bila belum tahu. Bila belum memiliki NISN, silakan mengisi angka 1234567890

contoh: ABC123

Lanjutkan

4. Laporan Hasil Tes

Mulai tahun 2026, laporan hasil tes Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, Identifikasi Bakat dan Minat serta hasil Identifikasi Massa Tubuh dan Tes Fleksibilitas yang dilakukan selama MPLS Ramah oleh murid dapat dilihat dan diunduh oleh sekolah. Laporan hasil tes ini merupakan bagian dari ketercapaian MPLS Ramah dan dapat digunakan oleh guru untuk menyesuaikan pembelajaran berdasarkan karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid, sedangkan orang tua/wali murid dapat memberikan perhatian pada kekuatan dan kelemahan murid.

Laporan hasil tes tersedia dalam bentuk 1) laporan setiap murid dan 2) laporan rekapitulasi di tingkat sekolah. Laporan ini dapat diakses melalui sistem MPLS Ramah 2026 dengan ketentuan sebagai berikut.

- a. Murid berpartisipasi dalam tes (lihat di BAB III) sesuai dengan jadwal yang ditentukan.
- b. Kepala sekolah dan perwakilan murid mengisi evaluasi pelaksanaan sebelum 31 Juli 2026.

B. Bagikan di Media Sosial

Kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) dapat dibagikan melalui media sosial Instagram, TikTok, atau media sosial lainnya.

Jangan lupa gunakan tagar **#MPLSRamah2026 #AmanNyamandiSekolah** dan tandai (*tag*) serta ikuti Instagram @kemendikdasmen, @cerdasberkarakter.kemdikdasmen, @direktorat.sma, dan @direktoratsmk atau TikTok @cerdasberkarakter, ya.

Kunjungi laman <https://cerdasberkarakter.kemdikdasmen.go.id/> untuk berbagai informasi dan materi tentang penguatan karakter.

C. Skrining Murid Berkebutuhan Khusus

Skrining murid berkebutuhan khusus bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi dasar fungsi sensorik, fisik, komunikasi, kognitif, dan mental/emosional. Skrining ini bukan merupakan alat diagnosis medis, psikologis, maupun penetapan status disabilitas murid. Hasil skrining ini adalah dasar untuk merujuk murid agar mendapatkan layanan profesional, sembari digunakan guru untuk menyiapkan kebutuhan dukungan murid seperti kebutuhan alat bantu, pendampingan, dan penyesuaian pembelajaran.

Skrining ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kemungkinan hambatan atau kesulitan yang dialami murid, seperti gangguan penglihatan, pendengaran, intelektual, fisik motorik, mental (emosi dan perilaku), komunikasi, interaksi dan perilaku (autisme), gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), kesulitan belajar spesifik, sindrome down (*down syndrome*), hambatan intelektual kategori lamban belajar (*slow learner*), cerdas istimewa bakat istimewa (CIBI). Cakupan skrining ini lebih luas dari disabilitas karena mencakup kesulitan belajar spesifik dan CIBI.

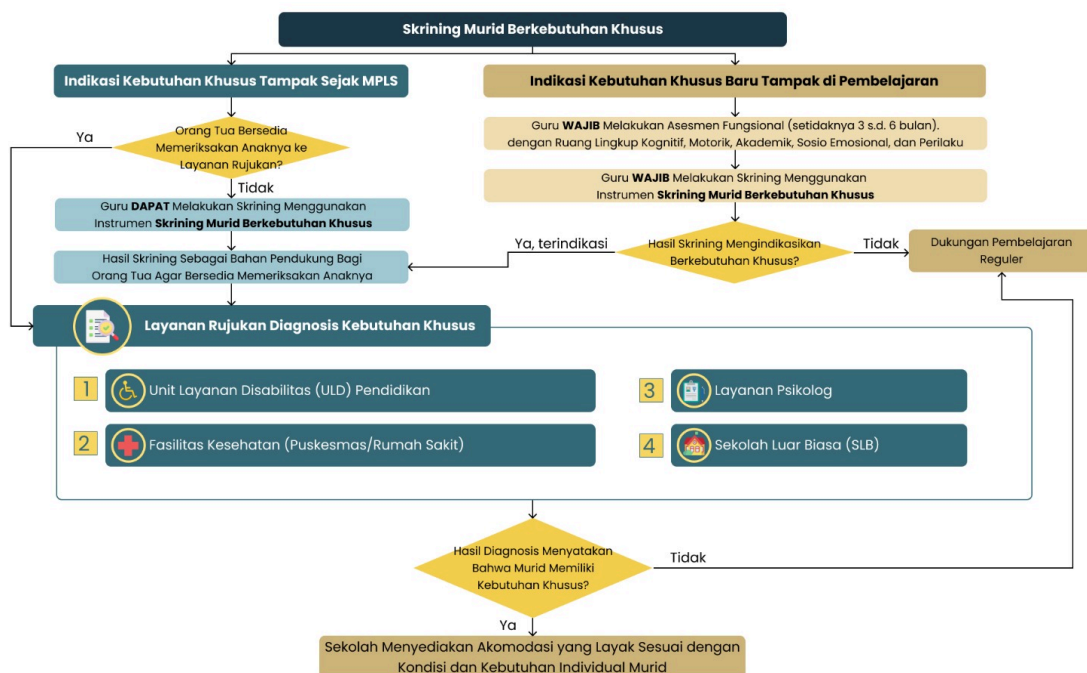
Jika sejak MPLS murid telah menampakkan potensi berkebutuhan khusus, guru dapat mendorong orang tua untuk merujuk layanan bantuan (dengan urutan sesuai prioritas) antara lain sebagai berikut.

1. Layanan profesional utama yang dianjurkan, antara lain sebagai berikut.
 - a. Unit Layanan Disabilitas (ULD) Dinas Pendidikan
 - b. Fasilitas Kesehatan (Faskes): Puskesmas/Rumah Sakit
 - c. Layanan Psikolog
2. Jika layanan di poin 1 tidak tersedia di daerah sekitar sekolah, identifikasi bisa dilakukan dengan bantuan Sekolah Luar Biasa (SLB) terdekat.
3. Jika layanan di poin 1 dan 2 tidak tersedia/sulit untuk diakses, sekolah dapat menggunakan Instrumen Skrining Murid Berkebutuhan Khusus.

Jika potensi berkebutuhan khusus baru tampak selama proses pembelajaran, guru wajib melakukan asesmen fungsional terlebih dulu. Asesmen fungsional bertujuan untuk mengetahui kemampuan, kekuatan/potensi, dan hambatan yang dialami murid dalam kehidupan sehari-hari dengan ruang lingkup kognitif, motorik, akademik, sosio emosional, dan perilaku. Terkait akademik (potensi belajar) dapat mengacu hasil tes MPLS Ramah, capaian belajar/KKTP, dan hasil pengamatan. Asesmen fungsional dilakukan setidaknya 3 bulan. Jika hasil asesmen mengindikasikan adanya kebutuhan khusus, maka guru dapat merujuk layanan bantuan sesuai urutan.

Instrumen Skrining Murid Berkebutuhan Khusus dapat digunakan oleh guru jenjang PAUD, SD, SMP, SMA/SMK, dengan penyesuaian bahasa, pendampingan, dan teknis pengisian sesuai usia murid.

Beberapa aspek dalam skrining kebutuhan khusus memerlukan waktu pengamatan kurang lebih 3 bulan. Oleh karena itu, sekolah dapat menyesuaikan waktu pengisian survei sesuai dengan kondisi, kesiapan, dan kebutuhan masing-masing.



* Skrining Murid Berkebutuhan Khusus **BUKAN** menjadi Dasar Penginputan Data Murid di DAPODIK

Gambar 4.1 Alur Skrining Murid Berkebutuhan Khusus

Untuk alur pelaksanaan Skrining Murid Berkebutuhan Khusus lebih detail dapat dilihat pada laman Cerdas Berkarakter:

<https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/deteksidini>

BAB V

PENUTUP

MPLS Ramah merupakan gerbang awal bagi murid baru untuk memasuki kehidupan sekolah secara lebih bermakna. Melalui MPLS Ramah, murid tidak hanya diperkenalkan pada lingkungan fisik sekolah, warga sekolah, kurikulum, tata tertib, dan berbagai kegiatan pembelajaran, tetapi juga diajak untuk merasakan bahwa sekolah adalah ruang yang aman, nyaman, inklusif, menggembirakan, dan mendukung tumbuh kembang mereka secara utuh.

Buku rujukan ini disusun untuk memberikan arah pelaksanaan MPLS Ramah jenjang PAUD, SD, SMP, SMA, SMK dan SLB pada jalur pendidikan formal agar sekolah memiliki panduan yang jelas, terstruktur, dan mudah diimplementasikan. Seluruh rangkaian kegiatan di dalam buku ini dirancang untuk membantu murid baru mengenali potensi diri, membangun relasi positif dengan sesama murid dan warga sekolah, memahami budaya sekolah, menumbuhkan kedisiplinan, serta memperkuat karakter sebagai bagian dari profil lulusan yang diharapkan.

Semoga buku rujukan ini dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi satuan pendidikan jenjang PAUD, SD, SMP, SMA, SMK, dan SLB pada jalur pendidikan formal dalam menyelenggarakan MPLS Ramah secara efektif, kreatif, dan bertanggung jawab. Lebih dari itu, semoga MPLS Ramah menjadi momentum bersama untuk menyambut setiap murid baru dengan penuh penghormatan, kasih sayang, dan optimisme, sehingga mereka merasa diterima, dihargai, dan siap tumbuh menjadi generasi Indonesia yang sehat, cerdas, berkarakter, serta berkontribusi bagi kemajuan bangsa.

Referensi Materi dan Daftar Unduh

1. Poster Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, unduh poster sesuai jenjang sekolah pada laman: <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/gerakan7kebiasaan>
2. Poster Budaya Sekolah Aman dan Nyaman pada laman: <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/budayasekolahamannyaman>
3. Inspirasi dan Panduan Pemecah Kebekuan/Ice Breaking selama MPLS Ramah: https://bit.ly/mplsramah_icebreaking, Tautan Jeda Ceria v.1: <https://s.id/jedaceriav1> dan Jeda Ceria v.2: <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>
4. Buku Kumpulan Aktivitas Kreatif Bersama Cintai Keragaman melalui tautan: cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/jenjang-sma/
5. Album Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat melalui tautan: <https://bit.ly/album7kaih>
6. Buku Kiat Jitu Implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru melalui tautan: <https://s.id/kiatjitu7KAIH-guru>
7. Buku Kiat Jitu Implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Orang Tua melalui tautan: <https://s.id/kiatjitu7KAIH-ortu>
8. Modul Penguatan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Kegiatan Kepramukaan melalui tautan: <https://s.id/penguatankarakter-Pramuka>
9. Pedoman Pendidikan Karakter dalam Makanan Bergizi Gratis melalui tautan: <https://s.id/penguatankarakter-makansehatbergizi>

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Republik Indonesia

2026



www.kemendikdasmen.go.id