PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi
	C	Topik / Tema Layanan	Implementasi Iman dan Taqwa dalam kehidupan modern
	D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
		Capaian Layanan	Peserta didik/ konseli mampu menerapkan iman dan taqwa dalam kehidupan sehari-hari
	G	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami realitas di kalangan remaja 2. Peserta didik/konseli dapat memahami pengaruh iman dan taqwa di era globalisasi 3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengimplementasi Iman dan Taqwa
	H	Metode	Ekspositori, diskusi
	I	Media	Power Point Implementasi Iman dan Taqwa dalam kehidupan modern
	J	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	K	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

Implementasi Iman Dan Taqwa Dalam Kehidupan Modern

A. Realitas di Kalangan Remaja

Banyak masalah yang sangat memprihatinkan dalam berbagai bidang di Indonesia. Banyak pemuda atau remaja membuat kelompok-kelompok eksklusif yang mengatasnamakan agama yang kadang melakukan cara-cara melawan hukum, membuat ketegangan antar kelompok agama sehingga kerukunan dimasyarakat dan kerukunan antar agama menjadi terganggu.

Dalam bidang politik banyak partai yang mengatasnamakan agama tapi anggota parlemennya tidak sesuai dengan nilai-nilai agama, karena pragmatis dan oportunis. Hanya berteriak-teriak berbasis agama tapi hasilnya kosong. Contohnya : Melakukan kerusuhan di tempat umum dan ibadah dengan main hakim sendiri atau kelompok, bentrok antar remaja berbasis agama, bentrok antar parpol berbasis agama.

Dalam bidang sosial muncul beragam karakter remaja yang negatif seperti :

1. Jiwa feodal artinya hanya bergantung dan menurut apa kata pimpinan dengan prinsip “asal dia aman”. Contohnya : Seorang pembantu rumah tangga yang hanya diam ketika mendapat pelecehan seksual dari majikannya, hanya karena takut dipecat
2. Artistik yang eksotik artinya pengembangan nilai-nilai budaya lebih mengarah pada budaya westernisasi bangsa barat. Contohnya : Kasus video porno para artis yang baru-baru ini menggemparkan masyarakat
3. Takut berbeda pendapat artinya mayoritas pemuda kurang memiliki pendirian yang teguh dan keyakinan pada kepercayaan yang mereka yakini. Contohnya : Hanya diam ketika dalam forum diskusi pendapatnya tidak sesuai dengan keputusan akhir
4. Pelanggaran norma-norma contohnya penyalahgunaan narkoba, obat-obat terlarang, kasus kriminalitas dan tidak terorisme yang sedang membuming
5. Mengutamakan hasil daripada proses artinya tidak perduli halal ataupun haram langkah yang mereka tempuh asalkan mereka mendapat yang nmereka inginkan. Contohnya kasus korupsi Gayus yang menjadikan pegawai negeri golongan IIIA seorang milyader
6. Budaya barat teknik timur, semakin berkembang dalam diri pemuda. Mereka cenderung mengikuti arus globalisasi tanpa adanya pemikiran maju. Akhirnya yang mereka mendapat etik budaya barat tapi tetap berteknik timur. Contohnya : mayoritas pemudi atau remaja putri banyak memakai pakaian yang mini dan gaya hidup hedonis tapi tidak mampu menemukan temuan baru yang bermanfaat
7. Dalam bidang ekonomi adopsi sistem kapitalisme banyak melahirkan koruptor-koruptor kelas kakap yang menganggap dirinya merupakan pusat kepemimpinan.

Hal ini memunculkan pemikiran untuk merovolusi dan mere-orientasi karakter dan pandangan hidup pemuda atau remaja. Pertanyaan besar yang muncul di kalangan muslim saat ini bagaimana peranan iman dan taqwa dalam menyesuaikan diri dengan tantangan kehidupan namun tetap mempertahankan jati diri sebagai bangsa timur.

B. Pengaruh Iman dan Taqwa di Era Globalisasi

Pengaruh iman dan taqwa dalam mengontrol kehidupan manusia, terutama dalam menghadapi arus globalisasi dapat diimplementasikan antara lain :

1. **Iman dan taqwa melenyapkankan kepercayaan benda**

   Orang yang beriman hanya percaya pada kekuasaan Allah. Jika Allah hendak memberikan pertolongan, maka tidak ada satu kekuatan yang dapat menghalanginya. Sebaliknya, jika Allah hendak menimpakan bencana, maka tidak ada satu kekuatan pun yang dapat mencegahnya. Kepercayaan yang demikian menghilangkan sifat mendewakan manusia yang sedang berkuasa.

2. **Iman dan taqwa menanamkan semangat berani membela yang benar**

   Mayoritas orang tidak berani mengemukakan pendapat mereka tentang kebenaran, karena takut menghadapi resiko. Orang yang beriman yakin sepenuhnya bahwa dirinya akan selalu mendapat perlindungan dari Allah jika mereka tidak menyimpang dari aturan yang telah ditetapkan. Hal ini akan menumbuhkan sikap berani mengemukakan pendapat tidak hanya diam dan ikut melaksanakan keputusan padahal keputusan tersebut tidak sesuai dengan hati nuraninya.
3. **Iman dan taqwa menanamkan sikap percaya pada kemampuan diri sendiri**

Mayoritas orang memandang kebutuhan ekonomi adalah hal yang utama dalam hidupnya, mereka rela menjual segala yang mereka punya tanpa berusaha terlebih dahulu memanfaatkan potensi mereka untuk sebuah usaha kemandirian. Realitas sekarang, banyak orang (pemuda atau remaja) yang bersikap instan, yang ingin sukses atau hasilnya tetapi tidak ingin melakukan prosesnya. Implementasi keimanan ini jika teramalkan akan mengikis sikap mengutamakan hasil daripada proses, sehingga tindak kecurangan-kecurangan seperti korupsi dapat teratasi secara perlahan.

4. **Iman dan taqwa memberikan ketenangan jiwa**

   Seringkali orang dilanda keresahan dan duka cita, serta digoncang oleh keraguan dan kebimbangan. Orang yang beriman hatinya tentram, mempunyai keseimbangan, dan jiwanya tenang karena Allah telah menjajikan pada umat bahwa setiap kebaikan yang mereka tanam pasti akan menuai hasil yang baik. Dengan ketentraman hati, pemikiran akan semakin jernih dan dapat menciptakan inovasi-inovasi baru yang dapat mengembangkan kegiatan kewirausahaan generasi muda.

5. **Iman dan taqwa melahirkan sikap ikhlas dan konsekuen**

   Keimanan dan ketaqwaan membuat seseorang selalu berbuat ikhlas , tanpa pamrih kecuali keridhaan Allah. Orang yang mendengarkan kata hatinya akan melaksanakan berdasarkan moral dan bertanggungjawab terhadap konsekuensi yang harus diterimanya. Hal ini mendorong sikap saling bekerjasama antar umat agama, sehingga dalam menghadapi arus globalisasi tercipta keseimbangan sosial ekonomi masyarakat. Pada akhirnya arus globalisasi akan membawa manfaat perkembangan ilmu pengetahuan dan tehnologi yang merata pada tiap individu.

6. **Iman dan taqwa memberikan keberuntungan**

   Orang yang beriman selalu berjalan pada arah yang benar, karena Allah membimbing dan mengarahkan pada tujuan hidup yang hakiki. Dengan demikian orang yang beriman adalah orang yang beruntung dalam hidupnya. Hal ini akan menanamkan sikap optimis pemuda dalam menghadapi arus globalisasi, mereka akan yakin dengan berbekal iman dan taqwa dan mengembangkan potensi membangun life skill, memperluas wawasan dan menumbuhkan identitas rasional yang mereka miliki, mereka tidak akan tertinggal dengan kemajuan zaman.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Penyesuaian Diri Remaja di Sekolah Baru
D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
E	Fase	E
F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat menyesuaikan diri di lingkungan sekolah yang baru
H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian dan proses penyesuaian diri 2. Peserta didik/konseli dapat memahami karakteristik penyesuaian diri 3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara menyesuaikan diri di sekolah
I	Metode	Ekspositori, diskusi, tanya jawab
J	Media	File PDF Penyesuaian diri di lingkungan sekolah baru
K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

Penyesuaian Diri Remaja

A. Pengertian dan Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian dapat diartikan sebagai berikut :

1. Penyesuaian berarti beradaptasi; dapat mempertahankan eksistensiya, atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
2. Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip.
3. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang adekuat.
4. Penyesuaian dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiat situasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri daam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Respon penyesuaian, baik atau buruk secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi taua menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Dalam proses penyesuaian itu dapat saja muncul konflik, tekanan, dan frustasi dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.

Elemen-elemen umum dan esensial dalam semua situasi frustasi ialah : motivasi, frustasi, respon yang bervariasi, dan pemecahan untuk mereduksi masalah, ketegangan dengan beberapa bentuk respon. Motivasi mengambil variasi bentuk dan setiap bentuk dapat diarahkan kepada rintangan atau frustasi yang disebabkan oleh beberapa aspek realitas, misalnya : pembatasan orang tua, hambatan fisik, aturan social, dan semacamnya.

Individu dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaina diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau apabila dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya.

B. Karakteristik Penyesuaian Diri

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut :

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
3. Tidak menunujukkan adanya frustasi pribadi
4. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
5. Mampu dalam belajar
6. Menghargai pengalaman
7. Bersikap realistik dan objektif.

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan dalam berbagai bentuk, antara lain :

1. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung
   Dalam situasi ini, individu secara langsung menghadapi masalah dengan segala akibat-akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya
2. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi
   Dalam situasi ini individu mencari bahan pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya

3. Penyesuaian dengan trial and error (coba-coba)
   Dalam cara ini, Individu melakukan suatu tindakan coba-coba dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan
4. Penyesuaian dengan substitusi
   Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti
5. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan pribadi
   Individu mencoba menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu penyesuaian diri
6. Penyesuaian diri dengan belajar
   Dengan belajar, individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan ketrampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri
7. Penyesuaian diri dengan inhibisi dan control diri
   Dalam situasi ini, individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan, dantindakan mana yang tidak perlu dilakukan
8. Penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat
   Dalam situasi ini, tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan cermat.

Faktor - faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penetu berarti factor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian.

Secara sekunder, proses penyesuaian ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu-penentu tersebut dikelompokkan sebagai berikut :

1. Kondisi jasmaniah yang meliputi, pembawaan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, system otot, kesehatan dan sebagainya.
2. Perkembangan dan kematangan, terutama kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional
3. Penentu psikologis, yang meliputi pengalaman, belajar, pembiasaan, determinasi diri, frustasi, dan konflik
4. Kondisi lingkungan, terutama rumah, keluarga dan sekolah
5. Penentu kulutural dan agama

C. Cara Menyesuaikan Diri di Sekolah

Berikut cara untuk menyesuaikan diri remaja di sekolah, antara lain :

1. **Pelajari Situasi**

Penting dan perlu kalian perhatikan pertama yaitu; sebelum masuk sekolah, belajar untuk mengenal lebih dekat lingkungan sekolah, baik letak geografis sekolah, arah perjalanan dari rumah ke sekolah, lingkungan sekitar sekolah, dan sebagainya. Anda biasakan untuk mengenal situasi baru dan beradaptasi di dalamnya. Anda tidak perlu takut pada situasi yang baru, pastikan Anda aman berada di lingkungan sekolah tersebut.

2. Berbaik sangka

Hilangkan segera pikiran kalian bahwa lingkungan sekolah baru nanti kurang menyenangkan termasuk kekhawatiran tentang teman-teman yang tidak bersahabat atau guru-guru kurang ramah. Ganti kalimat tersebut, penuhi otak dengan kalimat-kalimat positif seperti lingkungan sekolah baru akan sangat menyenangkan, teman-teman mengasyikkan dan guru-gurunya pun ramah.

3. Sesuaikan keadaan Sekolah

Sebaiknya dari jauh-jauh hari, siapkan informasi tentang sekolah barunya. Entah peraturan sekolah atau kebiasaan guru-guru mengajar. Nah, tetapkan keteraturan kegiatan sekolah dengan di rumah. Misalnya, sesuaikan jadwal bangun dengan jadwal masuk sekolah.

4. Mengetahui Aturan

Segera kalian sadari bahwa memasuki sekolah baru berarti memasuki tempat yang telah mempunyai aturan. Peraturan sekolah bisa saja berbeda dengan sekolah sebelumnya. Ikuti dan patuhi peraturan yang ada

5. Mengikuti MOS

Mengikuti kegiatan MOS sangat penting bagi kalian. Masa orientasi sekolah adalah salah satu masa yang bisa dimanfaatkan untuk mengenal lingkungan sekolah. Pada kegiatan tersebut akan diperkenalkan siapa saja elemen lingkungannya seperti kepala sekolah, guru-guru, staf tata usaha, peraturan yang berlaku, kegiatan formal sekolah yang wajib diikuti dan kegiatan ektrakurikuler yang bisa dipilih setiap siswa, dan sekaligus momen yang bisa digunakan untuk mengenal teman baru.

6. Kenali dan hormati guru

Kalian harus kenali dan hormat kepada guru yang ada. Lalu bagaimana cara beradaptasi dengan guru. Guru adalah orang tua saat di sekolah sehingga perlakukan layaknya sedang berhadapan dengan orang tua di rumah. Selain itu, guru adalah individu-individu yang mempunyai karakter yang berbeda-beda. bertanya pada kakak kelas apa yang tidak disukai oleh guru-guru di sekolah sehingga bisa diantisipasi lebih dulu. Pada dasarnya setiap orang senang diperlakukan dengan baik serta dihargai sesuai porsi dan perannya. Sebagai siswa, membiasakan diri untuk bertutur kata sopan dan bersikap santun terhadap guru-guru. Hal ini akan membuat guru-guru merasa dihargai. Jangan ragu untuk menyapa dan memberi salam setiap guru yang berpapasan.

7. Menghargai sesama

Siapa yang menanam kebaikan maka akan mendapatkan kebaikan pula, begitu juga siapa yangmenghargai orang lain, maka akan dihargai pula oleh orang lain. kalimat itu harus kalian ingat dan terapkan. Selama bisa saling menghargai dan menghormati teman baru maka tidak perlu takut. Tidak semua orang dapat dengan cepat menerima orang lain. Dengan memmulai percakapan sederhana yang ringan sehingga dapat mencairkan suasana, tetapi hindari memaksakan pendapat dan kehendak pada teman baru. Semakin bisa menghargai teman baru, semakin cepat keakraban terjalin.

8. Menjadi diri sendiri

Berada di lingkungan baru seperti sekolah baru, kalian memang sebaiknya ramah terhadap teman-teman yang baru dikenal, namun yang terpenting tetaplah menjadi diri sendiri. Jangan melakukan sesuatu yang sebetulnya tidak mencerminkan siapa diri sesungguhnya. Hal-hal yang dilakukan tidak sesuai dengan kepribadian hanya akan membuat diri kurang nyaman yang bisa saja terbaca oleh teman baru. Menjadi diri sendiri akan memudahkan berinteraksi lebih natural yang mungkin saja mempermudah teman baru untuk mengenal lebih dalam.

SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Belajar
	C	Topik / Tema Layanan	Kiat sukses belajar di SMK-MAK
	D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat menerapkan kiat sukses belajar di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami tujuan belajar di SMK/MAK 2. Peserta didik/konseli dapat memahami struktur kurikulum SMAK/MAK 3. Peserta didik/konseli dapat memahami memilih peminatan/jurusan, sikap dan kebiasaan belajar 4. Peserta didik/konseli dapat memahami tips meraih sukses belajar di SMK/MAK
	I	Metode	Ekspositori, diskusi, tanya jawab
	J	Media / Alat	File PDF Power Point, Kiat sukses belajar di SMK/MAK
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Kiat Sukses Belajar di SMK-MAK

A. Tujuan Pendidikan di SMK/MAK

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

1. Pendidikan di SMK/MAK merupakan pendidikan untuk menyiapkan peserta didik menjadi manusia dewasa yang mampu hidup mandiri di masyarakat
2. Kemandirian tersebut pada nomor (1) didasarkan pada kematangan pemenuhan potensi dasar, bakat, minat dan keterampilan pekerjaan atau karir
3. Setelah selesai pendidikan di SMK peserta didik dapat bekerja di bidang tertentu sesuai dengan bidang / program / kompetensi keahlian yang telah dipelajarinya, atau melanjutkan pelajaran ke perguruan tinggi dengan memasuki program studi dengan pilihan dan pendapalaman mata pelajaran sewaktu di SMK/MAK.

B. Kurikulum SMK/MAK

Dalam penetepan penjurusan sesuai dengan bidang / program keahlian dengan mempertimbangkan Spektrum Pendidikan Menengah Kejuruan yang ditetapkan oleh Direktur Jenderal Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Berikut bidang keahlian yang ada di SMK :

1. Teknologi dan Rekayasa
2. Teknologi Informasi dan Komunikasi
3. Kesehatan
4. Argribisnis dan Agroteknologi
5. Perikanan dan Kelautan
6. Binsis dan Manajemen
7. Parawisata
8. Seni Rupa dan Kriya
9. Seni Pertunjukan

Pada SMK/MAK, Mata Pelajaran Kelompok Peminatan (C) terdiri atas :

1. Kelompok Mata Pelajaran Dasar Bidang Keahlian (C1)
2. Kelompok Mata Pelajaran Dasar Program Keahlian (C2)
3. Kelompok Mata Pelajaran Paket Keahlian (C3).

Mata pelajaran serta KD pada kelompok C2 dan C3 ditetapkan oleh Direktorat Jendral Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan dan kebudayaan untuk menyesuaikan dengan perkembangan teknologi serta kebutuhan dunia usaha dan industri.

Khusus untuk MAK dapat ditambah dengan muatan keagamaan yang diatur lebih lanjut oleh Kemeterian Agama.

Mata Pelajaran Umum SMK/MAK

MATA PELAJARAN		ALOKASI WAKTU BELAJAR PER MINGGU		
		X	XI	XII
Kelompok A (Wajib)				
1.	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	3	3	3
2.	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	2	2	2
3.	Bahasa Indonesia	4	4	4
4.	Matematika	4	4	4
5.	Sejarah Indonesia	2	2	2
6.	Bahasa Inggris	2	2	2
Kelompok B (Wajib)				
7.	Seni Budaya	2	2	2
8.	Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan	3	3	3
9.	Prakarya dan Kewirausahaan	2	2	2
Jumlah Jam Pelajaran Kelompok A dan B per minggu		24	24	24
Kelompok C (Peminatan)				
Mata Pelajaran Peminatan Akademik dan Vokasi (SMK/MAK)		24	24	24
JUMLAH ALOKASI WAKTU PER MINGGU		**48**	**48**	**48**

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

Sumber : ***Materi Diklat Guru : Implementasi Kurikulum 2013 SMK-MAK***

Keterangan :

Pelaksanaan pembelajaran dapat dilakukan di satuan pendidikan dan/atau industri (terintegrasi dengan Praktik Kerja Lapangan) dengan Portofolio sebagai intrumen untama penilaian.

Mata Pelajaran SMK/MAK

Contoh : Bidang Keahlian Teknologi dan Rekayasa

MATA PELAJARAN		KELAS DAN SEMESTER					
		X		XI		XII	
		1	2	1	2	1	2
Kelompok A (Wajib)							
1.	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	3	3	3	3	3	3
2.	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	2	2	2	2	2	2
3.	Bahasa Indonesia	4	4	4	4	4	4
4.	Matematika	4	4	4	4	4	4
5.	Sejarah Indonesia	2	2	2	2	2	2
6.	Bahasa Inggris	2	2	2	2	2	2
Kelompok B (Wajib)							
7.	Seni Budaya	2	2	2	2	2	2
8.	Pendidikan Jasmani, OR, dan Kesehatan	3	3	3	3	3	3
9.	Prakarya dan Kewirausahaan	2	2	2	2	2	2
Kelompok C (Peminatan)							
C1. Dasar Bidang Keahlian							
10	Fisika	2	2	2	2	-	-
11	Kimia	2	2	2	2	-	-
12	Gambar Teknik	2	2	2	2	-	-
C2. Dasar Program Keahlian		18	18				
C3. Paket Keahlian		-	-	18	18	24	24
TOTAL		**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**

Sumber : ***Materi Diklat Guru : Implementasi Kurikulum 2013 SMK-MAK***

C. Sikap Belajar di SMK/MAK dan Kebiasaan Belajar yang baik

Bagaimana sebaiknya belajar untuk peserta didik SMK ? Pertanyaan ini sangat sederhana dan tidak asing ditelinga setiap peserta didik tentang bagaimana cara melakukan pembelajaran di SMK. Sekolah Menengah Kejuruan lebih ditujukan untuk menyediakan tenaga kerja profesional tingkat menengah yang akan memasuki dunia kerja atau dunia industri (DU/DI), tapi tidak menutup kemungkinan untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Selain itu, SMK mempersiapkan peserta didik untuk menjadi *enterpreuner* atau wirausahawan muda yang tangguh dan sukses. Dengan tujuan tersebut, maka kurikulum yang ada di SMK didesain agar dapat membekali siswa sehingga dapat memiliki kompetensi sesuai dengan program keahliannya masing-masing. Untuk mencapai hasil yang optimal, baik pengusaan teori dan praktik, maka harus didukung juga oleh beberapa hal, diantaranya :

1. Minat dan bakat serta kemampuan
2. Lingkungan belajar serta
3. Sikap dan kebiasaan belajar

Sikap dan kebiasaan belajar

Sikap terhadap belajar merupakan "Kecenderungan seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan kegiatan belajar, sebagai dampak dari perasaan (*feeling*) dan keyakinannya tentang belajar".

Siswa yang meyakini bahwa belajar itu penting bagi pengembangan kualitas diri, bernilai ibadah, juga merasa senang terhadap kegiatan belajar, maka mereka cenderung untuk melakukan kegiatan belajar itu dengan sebaik-baiknya. Sedangkan apabila keyakinan dan perasaan siswa itu sebaliknya, maka kecenderungannya adalah mereka akan malas atau enggan belajar. Adapun kebiasan belajar dapat diartikan sebagai *"Perilaku (kegiatan) belajar yang relatif menetap, karena sudah berulang-ulang (rutin) dilakukan ".*

Kebiasaan belajar ini meliputi kegiatan belajar di rumah, di sekolah (di kelas, perpustakaan, di tempat praktik), dan di tempat kerja.

Ciri-ciri sikap dan kebiasaan belajar yang positif

1. Menyenangi pelajaran (teori dan praktik)
2. Merasa senang untuk mengikuti kegiatan belajar yang diprogramkan sekolah
3. Mempunyai jadwal belajar yang teratur
4. Mempunyai disiplin diri dalam belajar (bukan karena orang lain)
5. Masuk kelas tepat pada waktunya
6. Memperhatikan penjelasan dari guru
7. Mencatat pelajaran dalam buku khusus secara rapi dan lengkap
8. Senang mengajukan pertanyaan apabila tidak memahaminya
9. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi kelas
10. Membaca buku-buku pelajaran/buku lainnya yang berguna secara teratur
11. Mengerjakan tugas-tugas atau PR dengan sebaik-baiknya
12. Ulet atau tekun dalam melaksanakan pelajaran praktik
13. Tidak mudah putus asa apabila mengalami kegagalan dalam belajar (seperti tidak lulus tes atau nilainya rendah)

D. Kiat Sukses Belajar Di SMK

Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan untuk sukses belajar di SMK, diantaranya lain :

1. **Memiliki Iman dan Taqwa pada Tuhan YME**
   Untuk mencapai jalan kesuksesan, seorang pelajar harus memiliki iman yang kuat serta berusaha dengan ikhlas dalam menjalani hidup sesuai tuntunan atau petunjuk dari Tuhan yang menciptakan dunia dan isinya. Pelajar yang selalu menghadirkan Tuhan pada setiap waktu dalam perjuangannya akan diberi kemudahan dalam proses mencapainya.
2. **Berbakti Pada Orang Tua**
   Orang tua kita adalah orang yang melahirkan kita, orang yang sangat peduli terhadap diri kita, orang yang membiayai kita, orang yang mendambakan kita sukses di sekolah. Berbakti pada orang tua bisa dilakukan dengan berperilaku yang baik seperti memahami, mengerti, menghormati, mematuhi dengan baik. Dengan menjaga perasaannya, janganlah sampai kita melukai dan menyakiti perasaannya.
3. **Menghormati Guru**
   Guru adalah gudang ilmu, inspirasi sukses, yang memiliki seni mengajar. Tentu tidaklah seni mengajar semua guru sesuai dengan keinginan pelajar. Walau demikian boleh jadi akan membawa kebaikan buat pelajar tersebut. Sehingga menghormati guru dapat dilakukan dengan cara : memahami, menghormati, mengerti akan cara-cara mengajarnya,
4. **Berintegritas**
   Merupakan s ifat, atau keadaan yang menunjukkan kesatuan yang utuh sehingga memiliki potensi dan kemampuan yang memancarkan kewibawaan, seperti sifat-sifat jujur, disiplin, tangguh, tenang, proaktif menyenangkan, berpikir positif dan sebagainya.
5. **Taat pada Tata Tertib**
   Sikap pelajar terhadap tata tertib sekolah hendaknya menghormati dan mematuhinya agar bermartabat. Sebab tata tertib merupakan rambu-rambu kehidupan bersama yang menjamin terwujudnya suasana kenyamanan, ketenangan, ketentraman, kekompakan, kerukunan, kekuatan,

kepribadian, identitas suatu sekolah. Makanya sebagai siswa sangatlah perlu memahami dan mengerti apa yang harus dilakukan sebagai kewajibannya.

6. **Miliki Kemandirian**
   Mandiri adalah keadaan dimana seseorang siswa dapat berdiri sendiri, tidak bergantung pd orang lain, melakukan apa yang menjadi tanggung jawabnya sebagai pelajar atau sikap yang diambilnya terhadap penilaian sesuatu itu baik, atau tidak baik, menyenangkan, tidak menyenangkan, berdasar pengetahuannya terhadap sesuatu itu benar atau tidah benar. Sejak kecil ia sudah biasa mengetahui, menilai, mensikapi dan melakukan sesuatu atas tanggungjawab yang harus diambilnya, sehingga bebas dari ketergantungan pada orang lain.
7. **Menyusun visi, target, dan jadwal pencapaian.**
   Susunlah gambaran besar yang ingin anda raih dalam di masa depan. Buatlah sesulit mungkin, namun percayalah anda bisa mencapainya. Lalu kembangkan ke dalam target-target jangka pendek, serta tentukan waktu kapan anda akan meraihnya. Perjalanan sejauh ribuan kilometer dicapai dengan selangkah demi selangkah.

8. **Temukan kegembiraan dalam setiap langkah.**
   Perhatikan anak-anak kecil belajar, mereka menunjukkan kegembiraan saat erangkat sekolah, saat di kelas, saat beristirahat, saat pulang bahkan saat mengerjakan pekerjaan rumah mereka. Temuka kegembiraan yang sama di setiap langkah anda. Jika anda tak menemukannya, mungkin anda berada di jalan yang keliru. Segera renungkan kembali apa yang ingin anda raih.
9. **Hormati Kakak Kelas**
   Sebagai pelajar yang memiliki tingkatan kelas diatasnya, pasti akan dijumpai kakak kelas yang merasa lebih dulu berpengalaman di sekolah tersebut. Tidak ada salahnya jika menaruh hormat karena memang mereka masuk lebih dulu daripada Anda, tentu lebih berpengalaman dalam menyesuaikan diri di sekolah.
10. **Mengumpulkan Tiap Tugas**
    Pelajar yang memahami, mengerti akan tugas dan kewajibannya sebagai siswa adalah pelajar yang mestinya mengerjakan apa yang menjadi tugas yang diberikan guru, walaupun tidak sempurna, tetapi tetap berusaha mengumpulkan tugas tersebut tepat waktu. Bukan karena tidak bisa mengerjakan, kemudian tidak mengumpulkan tugas. Bahkan walau terlambat tugas tetap diselesaikan dan dikumpulkan.
11. **Manfaatkan Praktek Kerja Industri (prakerin)**
    Gunakan kesempatan Praktek Kerja Industri (prakerin) untuk menggali penguasaan kompetensi produktif Anda (pembelajaran yang bersifat praktek) seluas-luasnya.

Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Konsep diri remaja
D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
E	Fase	E
F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
G	Capaian Layanan	Peserta Dididk/konseli dapat menerapkan konsep diri remaja dengan baik
H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian dan komponen konsep diri 2. Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri 3. Peserta didik/konseli dapat memahami proses pembentukan konsep diri
I	Metode	Ekspositori, diskusi, tanya jawab
J	Media	File PDF Power Point, Konsep diri remaja
K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

KONSEP DIRI REMAJA

A. Pengertian dan Komponen Konsep Diri

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

Para ahli psikologi dan komunikasi memberikan rumusan tentang konsep diri sebagai berikut :

1. Konsep diri adalah gambaran, pandangan, keyakinan, dan penghargaan, atau perasaan seseorang tentang dirinya sendiri (R.H. Dj. Sinurat).
2. Konsep diri adalah penghargaan diri, nilai diri, atau penerimaan diri. Konsep diri meliputi semua keyakinan dan penilaian tentang diri sendiri. Hal ini akan menentukan siapa kita dalam kenyataan, tetapi juga menentukan siapa kita menurut pikiran sendiri, apa yang dapat kita lakukan menurut pikiran sendiri, dan menjadi apa menurut pikiran sendiri (Burns).
3. Konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan lewat informasi yang diberikan orang lain pada diri individu (Mulyana, 2000:7)

Komponen Konsep DIiri

Komponen konsep diri antara lain adalah :

1. Gambaran diri, adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik sadar maupun tidak sadar. Meliputi : performance, potensi tubuh, persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.

2. Ideal diri, adalah persepsi individu tentang perilakunya yang disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita.

3. Harga diri, adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan cara menganalisis seberapa jauh perilaku individu tersebut.

4. Peran diri, adalah pola perilaku sikap nilai dan aspirasi yang diharapkan individu berdasarkan posisinya dimasyarakat.

5. Identitas diri, adalah kesadaran akan diri pribadi yang bersumber dari pengamatan dan penilaian sebagai sintesis semua aspek konsep diri sebagai sesuatu yang utuh.

Sehubungan dengan konsep diri, beberapa hal mulai berkembang pada masa remaja, antara lain:

1. Pengetahuan tentang diri sendiri bertambah
2. Harapan-harapan yang ingin dicapai di masa depan muncul
3. Terjadi penilaian diri atas tingkah laku dan cara mengisi kehidupan.

Ada 3 dimensi konsep diri, yakni :

1. Pengetahuan tentang diri sendiri

Dalam benak pikiran seseorang telah memiliki data tentang siapa dirinya. Semakin banyak tahu tentang deskripsi diri akan semakin baik konsep dirinya. Contoh : “Saya Hartini kelas I SMK, pendiam, mudah tersinggung, pintar, jago matematika, hemat, setia, kurang pede, taat beribadah”. Wawasan tentang diri ini semakin lama semakin luas sesuai dengan dinamika konsep dirinya.

2. Pengharapan terhadap diri.

Disebut juga dengan Diri Ideal**,** yakni harapan dan kemungkinan dirinya menjadi apa kelak sesuai dengan idealismenya. “*Diri Ideal*” setiap orang berbeda-beda, ada yang mengharap dirinya menjadi pengusaha yang sukses, akuntan yang jujur, psikolog yang taqwa, sebaliknya ada pula orang yang ingin meraih popularitas dalam bermasyarakat. Contohnya : Politikus yang adil, pengusaha yang dermawan, dan lain-lain.

3. Penilaian terhadap diri sendiri.

Disadari atau tidak setiap saat kita selalu menilai diri sendiri. Khususnya menilai setiap tingkah laku kita. Contoh : tingkah laku belajar saya menghasilkan nilai rapor 5,5 ini berarti gagal. Mengapa bisa terjadi ? Hasil penilaian, antara harapan yang dibentangkan dengan fakta yang ada di dalam diri akan menghasilkan ***“Rasa Harga Diri ”***. Semakin lebar ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan diri sendiri maka “semakin rendah rasa harga dirinya”. Sebaliknya orang yang hidupnya mendekati standar harapan hidupnya, menyukai apa yang dikerjakannya maka akan “semakin tinggi rasa harga dirinya”.

Kita bisa melihat konsep diri dari empat sudut pandang, yakni:

1. Konsep diri positif (tinggi) dan konsep diri negatif (rendah). Sudut Menurut Brooks dan Emmart (1976), orang yang memiliki **konsep diri positif** menunjukkan karakteristik sebagai berikut:
   a. Merasa mampu mengatasi masalah
   b. Merasa setara dengan orang lain
   c. Menerima pujian tanpa rasa malu

d. Merasa mampu memperbaiki diri
e. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.

Sedangkan orang yang memiliki ***konsep diri yang negatif*** menunjukkan karakteristik sebagai berikut :

a. Peka terhadap kritik. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri
b. Bersikap responsif terhadap pujian. Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan
c. Cenderung merasa tidak disukai orang lain. Perasaan subyektif bahwa setiap orang lain disekitarnya memandang dirinya dengan negatif
d. Mempunyai sikap hiperkritik. Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain
e. Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain.

2. Konsep diri fisik dan konsep diri sosial. Sudut pandang ini membedakan pandangan *diri kita sendiri* atas pribadi kita dan pandangan *masyarakat* atas pribadi kita
3. Konsep diri emosional dan konsep diri akademis. Dengan sudut pandang ini kita bisa membedakan pandangan diri sendiri yang dipengaruhi oleh *perasaan/faktor* psikologis dan yang secara *ilmiah* bisa dibuktikan
4. Konsep diri riil dan konsep diri ideal. Sudut pandang ini membedakan diri kita yang *nyata*/sebenarnya dan yang kita *cita-citakan.*

B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri bukanlah bawaan lahir, melainkan hasil belajar. Semenjak manusia mengenal lingkungan hidupnya, sejak itu pula ia belajar banyak hal tentang kehidupan. Berdasarkan pengalaman hidupnya, seseorang akan menetapkan konsep dirinya berdasarkan berbagai faktor. Menurut E.B. Hurlock, seorang psikolog, faktor-faktor itu adalah bentuk tubuh, cacat tubuh, pakaian, nama dan julukan, inteligensi kecerdasan, taraf aspirasi/ cita-cita, emosi, jenis/gengsi sekolah, status sosial, ekonomi keluarga, teman-teman, dan tokoh/orang yang berpengaruh.

Apabila berbagai faktor itu cenderung menimbulkan perasaan positif (bangga, senang), maka muncullah konsep diri yang positif. Pada masa kanak-kanak, seseorang biasanya cenderung menganggap benar apa saja yang dikatakan oleh orang lain. Jika seorang anak merasa diterima, dihargai, dicintai, maka anak itu akan menerima, menghargai, dan mencintai dirinya (berkonsep diri positif). Sebaliknya, jika orang-orang yang berpengaruh di sekelilingnya (orang tua, guru, orang dewasa lainnya, atau teman-temannya) ternyata meremehkan, merendahkannya, mempermalukan, dan menolaknya, maka pengalaman itu akan disikapi dengan negatif (memunculkan konsep diri negatif).

c. Proses Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seorang manusia dari kecil hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri yang terbentuk. Sikap atau respon orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya.

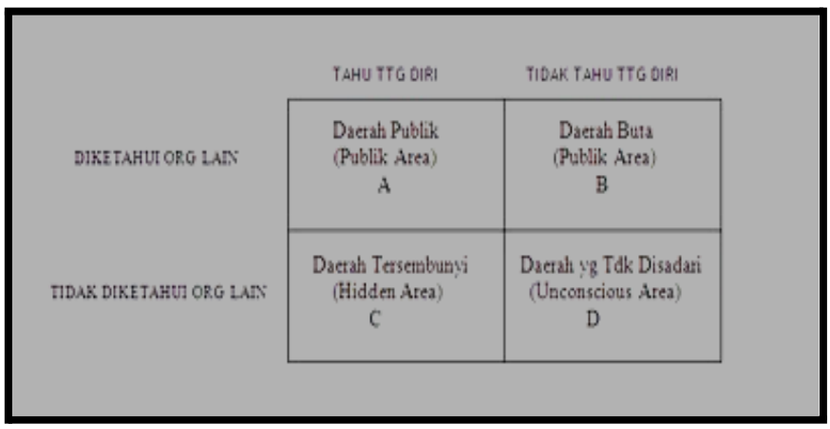
Oleh sebab itu, seringkali anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru dan negatif, ataupun lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini disebabkan sikap orang tua yang misalnya: suka memukul, mengabaikan, kurang memperhatikan, melecehkan, menghina, bersikap tidak adil, tidak pernah memuji, suka marah-marah, dan sebagainya—dianggap sebagai hukuman akibat kekurangan, kesalahan atau pun kebodohan dirinya.

Jadi anak menilai dirinya berdasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif.

Konsep diri ini mempunyai sifat yang dinamis, artinya tidak luput dari perubahan. Ada aspek-aspek yang bisa bertahan dalam jangka waktu tertentu, namun ada pula yang mudah sekali berubah sesuai dengan situasi sesaat. Misalnya, seorang merasa dirinya pandai dan selalu berhasil mendapatkan nilai baik, namun suatu ketika dia mendapat angka merah. Bisa saja saat itu ia jadi merasa "bodoh", namun karena dasar keyakinannya yang positif, ia berusaha memperbaiki nilai.

Johari Window (Jendela Johari)
Joseph Luft dan Harrington Ingham , mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. 'Jendela' tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut diantaranya :

1. Daerah publik
2. Daerah buta
3. Daerah tersembunyi
4. Daerah yang tidak disadari.



Disini ada konsep Johari Window atau jendela Johari yang menggambarkan pengenalan diri kita, ada empat Jendela Johari.
diantaranya :

a. Jendela terbuka
b. Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain
c. Jendela tertutup
d. Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya
e. Jendela buta
f. Hal-hal yang kita tidak tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain tahu. Misalnya hal-hal yang bernilai positif dan negatif pada kepribadian kita
g. Jendela gelap
h. Hal-hal mengenai diri kita, tapi kita sendiri maupun orang lain tidak tahu. Ini adalah wilayah misteri dalam kehidupan.

Jika kita ingin benar-benar mengetahui siapa diri kita, maka kita harus bisa membuka jendela tersebut selebar mungkin, karena semakin kita memuka lebar jendela itu, maka kita akan semakin mengerti siapa diri kita. Ada beberapa cara untuk kita agar bisa membuka jendela itu selebar mungkin :

a. Cobalah untuk selalu terbuka kepada orang lain, jangan menjadi orang yang munafik..dengan berlagak diri kita itu perfect. Dengan adanya keterbukaan, maka teman-teman kita pun akan bisa terbuka kepada kita

b. Bersikaplah apa adanya, karena dengan sikap kita yang natural tanpa dibuat-buat, maka kita akan mulai bisa menjadi diri kita sendiri
c. Mau menerima saran maupun kriktik dari orang lain. Kritikan negative akan membuat kita semakin baik
d. Cobalah untuk berteman dengan siapa saja, jangan hanya pada satu komunitas saja…selama itu membawa dampak yang positif.

Sumber :

1. Slamet, dkk *2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi*, Yogyakarta, Paramitra
3. Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi ItuMudah.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Potensi diri remaja
D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
E	Fase	E
F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
G	Capaian Layanan	Pesera didik/konseli dapat menerapkan potensi diri remaja dengan baik
H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian potensi diri 2. Peserta didik/konseli dapat memahami macam-macam potensi diri 3. Peserta didik/konseli dapat mengenali dan menggali potensi diri
I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
J	Media	File PDF Potensi diri remaja
K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Potensi Diri Remaja

A. Pengertian Potensi Diri

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

Ada banyak sekali pakar yang mencoba mendeskripsikan arti kata dari potensi, salah satu pakar yang mencoba mendeskripsikan kata potensi adalah Wiyono. Menurutnya potensi memiliki arti kemampuan dasar dari seseorang yang masih terpendam dan menunggu untuk dimunculkan menjadi kekuatan yang nyata. Dari pendapat Wiyono tersebut potensi dapat diartikan sebagai kemampuan yang masih terpendam dan siap untuk diwujudkan dan dapat dimanfaatkan dalam kehidupan manusia itu sendiri. Sementara menurut Majdi potensi adalah kemampuan yang masih bisa di kembangkan lebih baik lagi, secara sederhana potensi merupakan kemampuan terpendam yang masih perlu untuk dikembangkan.

Potensi diri merupakan kemampuan, kekuatan, baik yang belum terwujud maupun yang telah terwujud, yang dimiliki seseorang, tetapi belum sepenuhnya terlihat atau dipergunakan secara maksimal. Dengan mengetahui potensi diri, kita akan merasa lebih percaya diri dalam melaksanakan setiap tugas dalam hidup kita. Kita juga dapat mengambil keputusan secara tepat menyangkut karier atau hidup kita. Selain itu, secara psikis pribadi kita juga akan merasa nyaman sebab kita mengerjakan sesuatu sesuai dengan potensi yang kita miliki. Tentunya ini akan berpengaruh dalam banyak hal dalam hidup kita, terlebih akan nampak dalam kinerja (produktifitas) dari apa yang kita buat atau lakukan atau hasilkan dalam hidup kita sehari-hari.

Jadi, jelaslah bahwa memahami potensi diri itu sangatlah penting dan memang perlu diupayakan oleh setiap pribadi. Sebab dengan memahami dan mengetahui potensi atau talenta yang kita miliki itu, ia dapat membantu kita meningkatkan kinerja (produktifitas) kita lebih baik lagi dari tugas-tugas atau dari apa yang kita lakukan sehari-hari dalam hidup. Selain itu, potensi itu pulalah yang akan mengarahkan dan memotivasi kita untuk lebih meningkatkan produktifitas hidup kita sehari-hari. Namun, yang perlu dingat adalah potensi itu bukanlah sebuah produk atau barang yang sudah jadi. Potensi atau talenta yang dapat meningkatkan kinerja (produktifitas) hidup kita adalah hasil atau produk dari pengalaman belajar dan pengalaman hidup kita sehari-hari yang sudah kita refleksikan.

B. Macam - Macam Potensi Diri

Setelah kita mengetahui definisi dari Potensi diri diatas, Kita akan membahas Macam-macam Potensi diri pada Manusia. Manusia memiliki **potensi diri** yang dapat dibedakan menjadi 5 macam, yaitu:

1**. Potensi Fisik (*Phychomotoric*)**

Potensi diri ini dapat diberdayakan sesuai fungsinya untuk saling membagi kepentingan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Contohnya hidung untuk mencium bau, tangan untuk menulis, kaki untuk berjalan, telinga untuk mendengar, dan mata untuk melihat.

2. Potensi Mental Intelektual (*Intellectual Quotient*)

Potensi diri ini adalah potensi kecerdasan yang terdapat di otak manusia (terutama otak bagian kiri). Fungsi dari potensi ini yaitu untuk merencanakan sesuatu, menghitung dan menganalisis.

3. Potensi Sosial Emosional (*Emotional Quotient*)

Potensi diri ini sama dengan potensi mental intelektual, tetapi potensi ini terdapat di otak manusia bagian kanan. Fungsinya yaitu untuk bertanggung jawab, mengendalikan amarah, motivasi, dan kesadaran diri.

4. Potensi Mental Spiritual (*Spiritual Quotient*)

Potensi ini merupakan potensi kecerdasan yang berasal dari dalam diri manusia yang berhubungan dengan kesadaran jiwa, bukan hanya untuk mengetahui norma, tapi untuk menemukan norma.

5. Potensi Daya Juang (*Adversity Quetient*)

Sama seperti potensi mental spiritual, potensi daya juang juga berasal dari dalam diri manusia dan berhubungan dengan keuletan, ketangguhan, dan daya juang yang tinggi.

C. Mengenali dan Menggali Potensi Diri

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kekuatan dan potensi masing-masing. Tapi sampai saat ini masih banyak yang belum menyadari potensi di dalam dirinya sendiri. Padahal potensi setiap orang sangat menunjang kesuksesan hidupnya jika diasah dengan baik. Berikut tips mengenali potensi diri :

1. Kenali diri sendiri

Coba buat daftar pertanyaan, seperti: apa yang membuat Anda bahagia; apa yang Anda inginkan dalam hidup ini; apa kelebihan dan kekuatan Anda; dan apa saja kelemahan Anda. Kemudian

jawablah pertanyaan ini secara jujur dan objektif. Mintalah bantuan keluarga atau sahabat untuk menilai kelemahan dan kekuatan Anda.

2. Tentukan tujuan hidup

Tentukan tujuan hidup Anda baik itu tujuan jangka waktu pendek
maupun jangka panjang secara realistis. Realistis maksudnya yang sesuai dengan kemampuan dan kompetensi Anda. Menentukan tujuan yang jauh boleh aja asal diikuti oleh semangat untuk mencapainya.

3. Kenali motivasi hidup

Setiap manusia memiliki motivasi tersendiri untuk mencapai tujuan hidupnya. Coba kenali apa motivasi hidup Anda, apa yang bisa melecut semangat Anda untuk menghasilkan karya terbaik, dan sebagainya. Sehingga Anda memiliki kekuatan dan dukungan moril dari dalam diri.

4. Hilangkan *negative thinking*

Buanglah pikiran-pikiran negatif yang bisa menghambat langkah Anda mencapai tujuan. Setiap kali Anda menghadapi hambatan, jangan menyalahkan orang lain. Lebih baik coba evaluasi kembali langkah Anda mungkin ada sesuatu yang perlu diperbaiki. Kemudian melangkahlah kembali jika Anda telah menemukan jalan yang mantap.

5. Jangan mengadili diri sendiri

Jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan dalam mencapai tujuan Anda, jangan menyesali dan mengadili diri sendiri berlarut-larut. Hal ini hanya akan membuang waktu dan energi. Bangkit dan tataplah masa depan. Jadikan kegagalan sebagai pengalaman dan bahan pelajaran untuk maju.

Menggali Potensi Diri

Faktor-faktor apa saja yang membuat potensi diri Anda bisa tergali?

1. **Percaya diri**. Kurangnya percaya diri bisa menghilangkan kesempatan Anda untuk menggali potensi diri Anda, akan tetapi tidak menghilangkan potensi.
2. **Hobi dan minat**. Jika Anda mengerjakan sesuatu yang Anda sukai bahkan sebagai hobi atau minat pasti akan menghasilkan sesuatu yang memuaskan (seharusnya). Jadi cobalah gali potensi yang sejalan dengan minat Anda, akan tetapi jangan lupakan yang bukan minat Anda.
3. **Pergaulan**. Misal jika Anda punya pergaulan yang baik dengan orang yang pintar maka Anda akan jadi pintar.

DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Sikap dan Perilaku Asertif
D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
E	Fase	E
F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat menerapkan sikap perilaku aserttif dalam kehidupan sehari-hari
H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian asertif 2. Peserta didik/konseli dapat memahami ciri-ciri prilaku asertif 3. Peserta didik/konseli dapat memahami aspek-aspek prilaku asertif
I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
J	Media	File PDF Sikap dan Prilaku Asertif
K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

SIKAP DAN PRILAKU ASERTIF

A. Pengertian Perilaku Asertif

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

Asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain.

Dalam bersikap asertif, seseorang dituntut untuk jujur terhadap dirinya dan jujur pula dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan pihak lainnya *(Pratanti, 2007).*

Menurut Pratanti *(2007)* Seorang yang asertif memiliki kriteria:

1. Merasa bebas untuk mengekspresikan perasaan, pikiran dan keinginan
2. Mengetahui hak mereka
3. Mampu mengontrol kemarahan. Tidak berarti me-repress perasaan ini, akan tetapi mengontrol dan membicarakannya kembali dengan logis dan tidak dilandasi emosi semata.

Perilaku asertif Menurut Beberapa Ahli

1. Menurut Pratanti (2007) sikap atau pun perilaku agresif cenderung akan merugikan pihak lain karena seringkali bentuknya seperti mempersalahkan, mempermalukan, menyerang (secara verbal ataupun fisik), marah-marah, menuntut, mengancam, sarkase (misalnya kritikan dan komentar yang tidak enak didengar), sindiran ataupun sengaja menyebarkan gosip.
2. Menurut Lazarus (Fensterheim, l980) dalam Iriani (2009) perilaku asertif mengandung suatu tingkah laku yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dan keadaan efektif yang mendukung yang antara lain meliputi :
   a. Menyatakan hak-hak pribadi
   b. Berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak tersebut
   c. Melakukan hal tersebut sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi.

   Seseorang dikatakan bersikap tidak asertif, jika ia gagal mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangan/keyakinannya; atau jika orang tersebut mengekspresikannya sedemikian rupa hingga orang lain malah memberikan respon yang tidak dikehendaki atau negatif (Pratanti, 2009).

   Perilaku asertif merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness atau assertion,* yang artinya titik tengah antara *perilaku non asertif* dan *perilaku agresif*. Orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam, yaitu:
   a. Memiliki kepercayan diri yang baik
   b. Dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut
   c. Berkomunikasi dengan orang lain secara lancar.

   Sebaliknya orang yang kurang *asertif* adalah mereka yang memiliki ciri - ciri a). terlalu mudah mengalah/ lemah, b). mudah tersinggung, cemas, c). kurang yakin pada diri sendiri, d). sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain

   Perilaku asertif adalah suatu tindakan yang sesuai dengan keinginan serta tetap menjaga dan menghargai perasaan dan hak orang lain, mengekspresikan pendapat, saran, dan perasaan secara jujur dan nyaman, serta dalam bertindak dapat memelihara hubungan interpersonal yang harmonis dan efektif.

B. Ciri-ciri perilaku Asertif

Menurut Fensterheim dan Baer (dalam Sikone, 2006), ciri-ciri individu yang berperilaku *asertif* adalah sebagai berikut :

1. Bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan
2. Dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka
3. Mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik
4. Mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat oranglain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif

5. Mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan
6. Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat
7. Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan
8. Menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal ia akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (*self confidence*).

Berdasarkan ciri-ciri tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki ***sikap asertif*** adalah orang yang memiliki keberanian untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak pribadinya, serta tidak menolak permintaan-permintaan yang tidak beralasan. *Asertif* bukan hanya berarti seseorang dapat bebas berbuat sesuatu seperti yang diinginkannya, di dalam asertivitas juga terkandung berbagai pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya suatu sikap dan perilaku yang akan dimunculkan.

C. Aspek-aspek perilaku Asertif

Alberti & Emmons (1995) menyebutkan ada sepuluh kunci pokok yang merupakan aspek-aspek yang harus ada pada setiap perilaku asertif yang dimunculkan oleh seseorang. Kesepuluh kunci pokok tersebut adalah :

1. Pengungkapan diri
2. Penghormatan terhadap orang lain
3. Jujur
4. Langsung
5. Tidak membedakan, menguntungkan semua pihak
6. Verbal, termasuk isi pesan (perasaan, hak-hak, fakta, pendapat-pendapat, permintaan-permintaan, dan batasan-batasan)
7. Nonverbal, termasuk gaya dan pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresii muka, jarak, waktu, kelancaran, dan mendengarkan)
8. Bukan suatu yang universal
9. Bertanggung jawab secara social
10. Dipelajari, bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir.

Menurut Rakos (dalam Louk, 2005), aspek-aspek perilaku asertif dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. *Content* (isi), yaitu: perilaku verbal atau apa yang dikatakan oleh seseorang kepada orang lain dalam mengungkapkan hak dan kesungguhan
2. *Paralinguistic*, yaitu keberagaman berbicara yang berbeda dari kata-kata aktual atau tata kalimat, memuat banyak arti seperti nada suara, keras lembutnya, intonasi, irama, serta sikap ragu-ragu menyampaikan informasi
3. Perilaku non verbal
4. Kemampuan berinteraksi.

Sungguh keliru jika kita mengira bahwa bersikap asertif sama dengan tegas dalam menyatakan perasaan atau pikiran secara blak-blakan, tak peduli orang lain menjadi kecewa atau sakit hati. Jadi selain mampu menyatakan keadaan apa adanya, dalam situasi yang tepat, kita juga harus mampu memahami orang lain. Inilah ciri khas perilaku asertif.

Situasi yang tidak sesuai dengan kebenaran yang kita yakini tentu menimbulkan kekecewaan. Bila hal ini terlalu sering kita alami dan membuat suasana hati menjadi negatif, kita perlu bertanya pada diri sendiri: "Mengapa aku mudah kecewa dengan keadaan yang aku alami?" Tidakkah ini berarti kita lebih fokus pada faktor eksternal dalam diri kita? Sementara kesehatan psikologis diketahui lebih banyak ditentukan oleh faktor internal dalam diri sendiri, seperti konsep diri positif, berpikir positif, kecerdasan emosi, dan sebagainya? Bila memiliki konsep diri positif, kita akan merasa nyaman dengan diri sendiri dan cenderung dapat berpikir positif.

Bila menghadapi orang atau situasi yang secara objektif tidak sesuai dengan norma standar kebenaran universal, lewat kecerdasan emosi kita dapat menanggapinya dengan kepala dingin dan

memahami apa yang terjadi secara menyeluruh dan memilih respon yang tepat. Dengan demikian, hubungan dengan orang lain akan berkembang positif dan hidup terasa lebih menyenangkan. Sebaliknya, tanpa mengembangkan modalitas internal seperti itu kita cenderung mudah kecewa dan marah. Kita bisa menyerang orang lain dengan kata-kata yang menyakitkan, bahkan mungkin secara fisik.

Alkisah, seorang pria pimpinan sebuah perusahaan, telah sepuluh tahun dikenal sebagai pemimpin yang pemarah dan otoriter. Ia mudah sekali menjadi marah bila menghadapi anak buah yang meminta penjelasan atas uraiannya (yang sebetulnya memang sering membingungkan), yang menyanggah pandangannya, kurang menyimak saat diajak bicara, atau dianggap tidak patuh. Ia juga mudah sekali marah pada kolega yang memiliki pandangan berbeda dengan dirinya dan yang mencoba mengkritisi pandangannya

Pendek kata, ia sangat sensitif terhadap sikap orang lain yang dirasa kurang hormat dan kurang patuh. Dalam kemarahannya (seringkali tubuhnya sampai gemetaran, raut wajah merah maron, kata-kata tidak terkontrol, dll), dengan kata-kata ia menyerang pihak lain menuduh pihak lain menghinanya, menfitnahnya, mezalimi, atau mau menang sendiri. Bahkan tidak tertutup kemungkinan bisa beradu fisik. Dalam suasana demikian akhirnya ia justru menjadi bahan pembicaraan buruk, menjadi populer dari sisi negatifnya, orang lain menjadi apatis diam semu, dan cenderung dihindari orang lain. Untunglah dalam perjalanan selanjutnya ia memiliki kesadaran akan pentingnya memperbaiki hubungan dengan berbagai pihak. Ia dapat merasakan bahwa kepemimpinannya menjadi tidak efektif karena rusaknya hubungan dengan orang lain. Dalam setengah tahun terakhir ini ia tidak lagi memaksa orang lain untuk tunduk kepadanya, dan mulai lebih terbuka menerima masukan, terutama dari para kolega dan anak buah yang ia percayai. Saat mengemukakan pendapat pribadinya kepada anak buah, belakangan ia sering memulai dengan menyatakan pujian atau persetujuan atas pandangan yang telah ia tampung sebelumnya. Akhirnya ia menjadi pribadi yang disukai dan kepemimpinannya lebih didukung.

Kisah penyesuaian diri ini merupakan contoh konkrit efektivitas mengubah pendekatan dari agresif menjadi asertif. Istilah asertif seringkali diartikan sebagai "tegas". Bahkan, orang asertif juga sering digambarkan senang berbicara blak-blakan, menyatakan pikiran dan perasaan apa adanya, tidak peduli respon orang lain. Ini merupakan gambaran yang sungguh tidak tepat. Perilaku asertif merupakan bentuk pengembangan hubungan interpersonal yang bersifat memberi (menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pikiran secara langsung, jujur, dan dalam kesempatan yang tepat), dan juga menerima (mendengarkan secara aktif apa yang menjadi kebutuhan, pikiran, dan perasaan orang lain). Bagaimanapun, tujuan perilaku asertif adalah :

a. Membuat proses komunikasi berjalan efektif
b. Membangun hubungan yang kesetaraan, kesejajaran, dan saling menghormati.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik / Tema Layanan	Motivasi berprestasi
D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
E	Fase	E
F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
G	Capaian Layanan	Peserta didik/ konseli dapat meningkatkan motivasi belajarnya untuk berprestasi
H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian motivasi 2. Peserta didik/konseli dapat memahami motivasi berprestasi 3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara menumbuhkan motivasi berprestasi
I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
J	Media	File PDF Motivasi Berprestasi
K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Motivasi Berprestasi

A. Pengertian Motivasi

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

1. Motivasi

Motivasi adalah daya penggerak di dalam diri seseorang untuk berbuat sendiri. Motivasi merupakan kondisi internal individu yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu. Peran motivasi adalah sebagai pemasok daya (*energizer*) untuk bertingkah laku secara terarah (Gleitman 1986).

2. Filosofi Motivasi

Pada hakekatnya motivasi diyakini sebagai hasil penguatan (*reinforcement*)
Contoh : Perolehan nilai bagus atau pujian guru akan menambah motivasi belajar

Dorongan seseorang untuk menunjukkan bahwa dirinya positif (seorang yang baik) adalah motivasi untuk mendapatkan standar kepuasan diri (*cognitive dissonance*).

3. Teori Motivasi

Teori atribusi menemukan dua fenomena motivasi :

1. Siswa yang meyakini bahwa sukses atau gagal itu disebabkan oleh faktor kemampuan dan usaha dalam diri (*internal*)
2. Siswa yang percaya bahwa berhasil atau gagal itu disebabkan oleh faktor luar diri *(external*). Keyakinan inilah yang perlu diluruskan.

3. Teori Self – Worth

Seorang individu itu belajar dari persepsi masyarakat bahwa seseorang itu dinilai/dihargai karena prestasinya. Kegagalan akan membuat perasaan diri yang tidak berharga.

4. Teori Ekspektasi

Motivasi seseorang tergantung pada besarnya kemungkinan berhasil dan bagaimana makna suatu keberhasilan itu bagi dirinya, contohnya :

1. Saya yakin dapat memperoleh nilai tinggi kalau saya mau mencoba, dan bagi saya nilai itu adalah sesuatu yang sangat penting
2. Ada keyakinan bahwa saya bisa tergolong sebagai orang-orang yang berprestasi itu penting.

5. Teori Humanistik

Dorongan jiwa tergerak karena ingin memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Kebutuhan yang menggerakkan orang bertingkah laku :

1. Kebutuhan fisik (makan, pakaian, tempat tinggal, air dan udara), kebutuhan ini paling dasar sifatnya
2. Kebutuhan rasa aman, bebas suasana ancaman dan bahaya
3. Kebutuhan untuk diterima dan dikasihsayangi atau dicintai
4. Kebutuhan untuk memperoleh pengakuan & persetujuan
5. Kebutuhan ingin tahu, mengerti, dan menyelidiki
6. Kebutuhan mendapatkan keindahan dan kondisi teratur
7. Kebutuhan aktualisasi diri menjadi apapun yang diinginkan.

Maslow dalam teori kebutuhannya menggambarkan motivasi dalam bentuk Piramid sebagai berikut :



Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

Secara umum motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu :

1. *Motivasi Instrinsik*, yaitu : Dorongan yang bersumber dari dalam diri seseorang Contoh : dorongan ingin minum, dorongan ingin bisa dan lain-lainnya
2. *Motivasi Ekstrinsik*, yaitu : Dorongan untuk berbuat sesuatu yang berasal dari luar diri Contoh : seseorang bertingkah laku karena adanya penghargaan, pengakuan, pujian, hadiah dan sebagainya Dalam praktik kedua motivasi tersebut harus dikombinasikan.

B. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk berjuang, bekerja habis-habisan untuk mencapai sukses. Daya dorong yang terdapat dalam diri seseorang sehingga orang tersebut berusaha untuk melakukan sesuatu tindakan / kegiatan dengan baik dan berhasil dengan predikat unggul *(excellent);* dorongan tersebut dapat berasal dari dalam dirinya atau berasal dari luar dirinya. Orang yang motivasinya tinggi bukan berarti tidak pernah gagal. Tetapi bila gagal ia akan bangkit, bahkan berusaha lebih keras lagi. Sampai akhirnya sukses (Weiner, 1980).

Ada tiga jenis tingkatan motivasi seseorang yaitu :

1. Motivasi pertama adalah motivasi yang didasarkan atas ketakutan (*fear motivation*). Dia melakukan sesuatu karena takut jika tidak maka sesuatu yang buruk akan terjadi, misalnya orang patuh pada bos karena takut dipecat, anak belajar karena diancam tidak diberi uang saku
2. Motivasi kedua adalah karena ingin mencapai sesuatu (*achievement motivation*). Motivasi ini jauh lebih baik dari motivasi yang pertama, karena sudah ada tujuan di dalamnya. Seseorang mau melakukan sesuatu karena dia ingin mencapai suatu sasaran atau prestasi tertentu.
3. Sedangkan motivasi yang ketiga adalah motivasi yang didorong oleh kekuatan dari dalam (*inner motivation*), yaitu karena didasarkan oleh misi atau tujuan hidupnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi, meliputi:

a. Faktor Individual
   Dalam hal ini, faktor individual yang dimaksud terutama adalah faktor intelegensi dan faktor penilaian individu tentang dirinya.
b. Faktor Lingkungan
   Maksud dari faktor lingkungan disini adalah segala sesuatu yang berada diluar diri individu, yang turut mempengaruhi motivasi berprestasinya.
   Faktor lingkungan ini dibagi menjadi 3, yaitu :
   1. Lingkungan Keluarga
   Relasi yang kurang harmonis dalam keluarga dapat menimbulkan gangguan-gangguan emosional pada anggota keluarga, termasuk anak sebagai anggota sebuah keluarga.
   2. Lingkungan Sosial
   Merupakan lingkungan sekitar tempat individu hidup dan bergaul sehari-hari. Lingkungan sekitar yang banyak memberikan rangsangan akan membantu meningkatkan rasa ingin tahu individu
   3. Lingkungan Akademik
   Lingkungan akademik menyangkut sejauh mana sebuah institusi pendidikan dapat memenuhi kebutuhan individu sebagai siswa berprestasi di sekolahnya.

Pastikan Motivasi Berprestasi Anda Tinggi

Tanda-tanda orang yang memiliki dorongan kesuksesan tinggi :

1. Lebih suka dan puas terhadap prestasi hasil usaha sendiri
2. Sukses itu bukan karena nasib mujur, tetapi hasil perjuangan
3. Kegagalan bukan berarti sial, tetapi karena volume usahanya masih kurang
4. Mereka kreatif, lebih gigih, energik, lebih suka bertindak daripada berdiam diri, produktif, dan penuh inisiatif
5. Suka tantangan dan memilih tugas yang resikonya realistik sesuai kemampuan nyata yang dimiliki
6. Selalu mengevaluasi dan mencari umpan balik untuk lebih giat lagi.

c. Cara Menumbuhkan Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi tidak dibawa sejak lahir, tetapi suatu proses yang dipelajari, dilatih, ditingkatkan, dan dikembangkan. Berikut ini kiat-kiatnya :

1. Tetapkan tujuan (*goal setting*), yakin dan optimislah bahwa kita dapat berubah, bahkan kita memang harus berubah untuk mencapai titik maksimum
2. Susunlah target yang masuk akal. Saya harus meraih peningkatan dalam setiap kurun waktu, 2 atau 3 poin seminggu
3. Belajar menggunakan bahasa prestasi. Gunakanlah kata-kata optimistis misalnya “masih ada peluang lagi”. Jadikan konsep ini sebagai budaya berfikir, berbicara, berdialog, dan bertindak
4. Belajar sendiri cermat menganalisis diri. Masih adakah cara berfikir, perilaku, dan kebiasaan saya yang kurang menguntungkan.

Perkaya motivasi. Kekayaan motivasi membuat kita tidak kehabisan pemasok daya penggerak. Fokuskan pada motivasi instrinsik (dalam diri). Sentuhan perasaan, fikiran, dan motivasi dari orang-orang terdekat juga dapat dimanfaatkan.

Sumber :

1. Slamet, dkk *2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang belajar*, Yogyakarta, Paramitra
3. Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi ItuMudah.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik / Tema Layanan	Strategi belajar sesuai dengan gaya belajar
D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
E	Fase	E
F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat menerapkan strategi belajar sesuai dengan gaya belajar yang dimiliki
H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian belajar menurut para ahli 2. Peserta didik/konseli dapat memahami gaya belajar 3. Peserta didik/konseli dapat memahami modalitas belaja, ciri-ciri serta strategi belajarnya
I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
J	Media	File PDF Strategi belajar sesuai dengan gaya belajar
K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Strategi Belajar Sesuai Dengan Gaya Belajar

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

A. Pengertian belajar menurut para ahli

James O. Whittaker (Djamarah, Syaiful Bahri , Psikologi Belajar) Belajar adalah Proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.

Winkel, belajar adalah aktivitas mental atau psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, ketrampilan, nilai dan sikap.

R. Gagne (Djamarah, Syaiful Bahri, Psikologi Belajar) Belajar adalah suatu proses untuk memperoleh motivasi dalam pengetahuan, ketrampilan, kebiasaan dan tingkah laku.

Ciri-ciri Belajar - Hakikat belajar

Ciri-ciri belajar adalah sebagai berikut :

1. Adanya kemampuan baru atau perubahan. Perubahan tingkah laku bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), maupun nilai dan sikap (afektif).
2. Perubahan itu tidak berlangsung sesaat saja melainkan menetap atau dapat disimpan.
3. Perubahan itu tidak terjadi begitu saja melainkan harus dengan usaha. Perubahan terjadi akibat interaksi dengan lingkungan.
4. Perubahan tidak semata-mata disebabkan oleh pertumbuhan fisik atau kedewasaan, tidak karena kelelahan, penyakit atau pengaruh obat-obatan.

Hakekat belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan secara sadar dan terus menerus melalui bermacam-macam aktivitas dan pengalaman guna memperoleh pengetahuan baru sehingga menyebabkan perubahan tingkah laku yang lebih baik. Perubahan tersebut bisa ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan dalam hal pemahaman, pengetahuan, perubahan sikap, tingkah laku dan daya penerimaan. Strategi adalah sebuah cara yang dipakai oleh seseorang dalam melakukan sesuatu smart (cerdik).

B. Tentang Gaya Belajar

Gaya belajar atau *learning style* sering diartikan sebagai karakteristik dan preferensi atau pilihan individu mengenai cara mengumpulkan informasi, menafsir kan, mengorganisasi, merespon, dan memikirkan informasi tersebut. Gaya belajar merupakan kunci untuk mengembangkan kinerja dalam pekerjaan, di sekolah, dan dalam situasi-situasi antar pribadi. Ketika Kamu sudah bisa mengenal gaya belajar Kamu yakni bagaimana Kamu menyerap dan mengolah informasi, maka Kamu akan dapat menjadikan belajar dan berkomunikasi lebih mudah sesuai dengan gaya belajar Kamu sendiri.
Ada tiga macam gaya belajar, yaitu :

1. **Gaya Belajar Visual;** yaitu gaya belajar yang lebih banyak menggunakan indra mata sebagai alat untuk menyerap informasi. Orang-orang visual banyak mengikuti ilustrasi atau membaca instruksi sendiri
2. **Gaya Belajar Auditorial;** yaitu gaya belajar yang banyak menggunakan telinga sebagai alat untuk menyerap informasi yang masuk. Orang-orang auditorial lebih senang informasi itu dia dengarkan dari orang lain
3. **Gaya Belajar Kinestetik,** yaitu gaya belajar yang lebih menekankan praktik langsung atas apa yang sedang dipelajari. orang-orang kinestetik lebih senang kalau dibiarkan mengerjakan sendiri atau praktik langsung.

C. Modalitas Belajar , Ciri-ciri serta Strategi Belajarnya

Lingkungan belajar memberi pengaruh besar pada keberhasilan belajarmu. Karena itu, ciptakanlah suasana belajar yang nyaman, sehat, dan santai. Lingkungan yang nyaman bersifat subjektif karena terkait dengan modalitas belajar. Jika Anda adalah seorang dengan modalitas VISUAL, pengingat-pengingat visual seperti poster, akuarium atau lukisan akan membuatmu memiliki sikap positif dalam belajar.

Jika Anda memiliki modalitas AUDITORIAL, penggunaan musik untuk belajar atau suasana yang tenang tanpa suara merupakan syarat mutlak untuk membantu Anda lebih berkonsentrasi. Jika Anda memiliki modalitas KINESTETIK, biasanya senam ringan diperlukan sebelum belajar. Bahkan, sekadar melompat-lompat di ruang belajar dapat membantu Anda berkonsentrasi dalam belajar. Setiap modalitas memiliki ciri-ciri tersendiri, adapun ciri-ciri tersebut sebagai berikut :

Ciri-ciri Orang dengan Modalitas Visual

1. Rapi dan teratur
2. Berbicara dengan cepat
3. Perencana dan pengatur jangka panjang yang baik
4. Teliti terhadap detail
5. Mementingkan penampilan
6. Pengeja yang baik dan dapat melikat kata-kata yang sebenarnya dalam pikiran mereka
7. Lebih mengingat apa yang dilihat daripada yang didengar
8. Mengingat dengan asosiasi visual
9. Biasanya tidak terganggu oleh keributan
10. Mempunyai masalah untuk menginat instruksi verbal kecuali ditulis dan seringkali minta bantuan orang untuk mengulanginya.
11. Pembaca cepat dan tekun
12. Lebih suka membaca daripada dibacakan
13. Memerlukan pandangan hidup dan tujuan yang menyeluruh serta sikap waspada sebelum secara mental merasa pasti mengenai suatu masalah atau proyek
14. Mencorat-coret tanpa arti selama berbicara di telepon dan dalam rapat
15. Lupa menyampaikan pesan verbal kepada orang lain
16. Sering menjawab pertanyaan dengan jawaban singkat “ya” atau “tidak”
17. Lebih suka melakukan demonstrasi daripada berpidato
18. Lebih suka seni lukis daripada seni musik

Strategi Belajar Efektifnya

a. Belajar dengan gambar, diagram dan peta
b. Membuat coretan, simbol, tanda-tanda penting
c. Gunakan video, gambar-gambar berwarna
d. Membuat pengelompokan.

Ciri-ciri Orang dengan Modalitas Auditorial

1. Berbicara kepada diri sendiri pada saat bekerja
2. Mudah terganggu oleh keributan
3. Menggerakkan bibir mereka dan mengucapkan tulisan di buku ketika membaca
4. Senang membaca dengan keras dan mengdengarkan
5. Dapat mengulangi kembali dan menirukan nada, irama dan warna suara
6. Merasa kesulitas untuk menulis, tetapi hebat dalam bercerita
7. Berbicara dalam irama yang terpola
8. Biasanya merupakan pembicara yang fasih
9. Lebih suka seni musik daripada seni lukis
10. Belajar dengan mendengarkan dan lebih mengingat apa yang didiskusikan daripada yang dilihat
11. Suka berbicara, suka berdiskusi, dan menjelaskan sesuatu dengan panjang lebar
12. Mempunyai masalah dengan pekerjaan-pekerjaan yang melibatkan visualisasi, seperti memotong bagian-bagian hingga sesuai satu sama lain
13. Lebih pandai mengeja dengan keras daripada menuliskan sesuatu
14. Lebih suka gurauan lisan daripada membaca komik.

Strategi Belajar Efektifnya :

a. Membaca dengan suara / cerita
b. Menulis ulang yang dipelajari / ringkasan
c. Diskusi, berdebat, wawancara

d. Mendengar melalui kaset, seminar, lokakarya.

Ciri-ciri Orang dengan Modalitas Kinestetik

1. Berbicara dengan perlahan
2. Menanggapi perhatian fisik
3. Menyentuh orang untuk mendapatkan perhatian mereka
4. Berdiri dekat ketika berbicara dengan orang
5. Selalu berorientasi pada fisik dan banyak bergerak
6. Mempunyai perkembangan awal otot-otot yang besar
7. Belajar melalui manipulasi dan praktik
8. Menghafal dengan cara berjalan dan melihat
9. Menggunakan jari sebagai penunjuk ketika membaca
10. Banyak menggunakan isyarat tubuh
11. Tidak dapat duduk diam untuk waktu lama.

Strategi Belajar Efektifnya

a. Melakukan Praktek
b. Mengamati demo / contoh konkret
c. Drama, permainan, aktivitas lapangan
d. Menggunakan model, lego, alat praktik, kerajinan tangan, puzzle
e. Menggunakan gerak dalam belajar.

Sumber :

1. Slamet, dkk *2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang belajar*, Yogyakarta, Paramitra
3. Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi ItuMudah.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Membangun Rasa Percaya Diri
D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
E	Fase	E
F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
G	Capaian Layanan	Peserta didik/ konseli dapat membangun rasa percaya diri
H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya rasa percaya diri 2. Peserta didik/konseli dapat memahami ciri-ciri dan manfaat orang yang mempunyai percaya diri 3. Peserta didik/konseli dapat memahami proses pembentukan rasa percaya diri 4. Peserta didik/konseli dapat memahami cara membangun rasa percaya diri
I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
J	Media / Alat	File PDF Membangun rasa percaya diri
K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Membangun Rasa Percaya Diri

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

A. Pentingnya Rasa Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), **percaya diri** adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Menurut Spencer percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri atau citra sendiri, termasuk atas kemampuan dirinya yang diwujudkan dalam lingkungan yang semakin menantang serta percaya pada keputusan dan pendapatnya utnuk mengatasi kegagalan secara konstruktif.

B. Ciri – ciri dan Manfaat Orang yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

Apa yang membedakan orang antara yang mempunyai rasa percaya diri dan tidak? Ternyata ada banyak hal yang membedakan mereka antara lain :

1. Berani Tampil Beda
   Orang yang percaya diri adalah sesorang yang hampir pasti memahami dirinya sendiri, mengerti kebutuhan dirinya, mengerti keterbatasannya, sehingga jadilah ia seorang yang berani tampil beda, tentunya dalam hal positif.
2. Berani Menerima Tantangan
   Bukankah ketika kita belum mencoba, kita belum tahu persis kapankah kesiapan kita? Berani menerima tantangan berarti berani untuk belajar sesuatu yang baru.
3. Asertif
   Asertif berarti tegas, punya pendapat, serta berani berkata tidak. Seseorang yang percaya diri tentu bersikap tegas, sebab ia berilmu ia tahu kapan saat untuk berkata “ya” dan kapan saat untuk berkata “tidak”.
4. Mandiri
   Seorang yang percaya diri adalah seorang yang mandiri. Ia percaya pada kemampuan dan kekuatan dirinya dalam emngatasi permasalahan.
5. Selalu bereaksi Positif dalam Menghadapi Masalah
   Reaksi positif ini misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi permasalahan hidup.

Manfaat Rasa Percaya Diri

1. Menjadi pribadi yang tahan banting, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
2. Mampu mengatasi keadaan dengan baik.
3. Mengetahui kemampuan diri sendiri, sehingga mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien.
4. Memandang semua hal secara optimis.
5. Kualitas kepribadian akan meningkat
6. Mampu mengontrol emosi dengan baik.
7. Hidup akan lebih sistematis.

C. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Rasa Percaya Diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Secara garis besar, terbentuknya rasa percaya yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan – kelebihan yang dimiliknya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan tersebut.

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan – kelamahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau kesulitan menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

D. Membangun Rasa Percaya Diri

Rasa Percaya Diri sangat diperlukan setiap orang. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan merasa kikuk, serba salah, dan tidak dapat melakukan sesuatu secara maksimal. Berikut ini ada tujuh (7) pilar untuk membangun rasa percaya diri yang dikutip dari buku *Sukses Membangun rasa Percaya Diri* karya Wishnubroto Widarso, antara lain:

1. Sadar bahwa kita adalah ciptaan Tuhan yang dikaruniai hak dasar yang sama yaitu, hak untuk hidup, hak untuk merdeka, dan hak untuk mencari kebahagiaan kita sendiri.
2. Hidup Mandiri, dalam arti mempunyai pikiran sendiri, mempunyai minat dan hobi sendiri, dan berani secara terbuka menyatakan pendapat atau pikiran sendiri, serta melakukan apapun yang menjadi minat dan hobi, sejauh itu tidak merugikan orang lain.
3. Menemukan keunggulan diri dan kemudian mengembangkannya dengan sungguh - sungguh.
4. Menimba ilmu dan mengumpulkan pengetahuan umum sebanyak yang mampu dilakukan.
5. Berfikir realistis bahwa setiap manusia pasti punya keunggulanatau kelebihan disamping kelemahan atau kekurangan.
6. Berfikir asertif, tulus mengakui hak orang lain, tetapi pada saat yang sama mampu menegakkan haknya sendiri.
7. Menggunakan bahasa non verbal (bahasa tubuh) dengan tepat, misalnya memAndang wajah dan mata lawan bicara kita dalam kurun waktu yang relative lama (bukan seperti pAndangan sekilas saja), berdiri tegak dengan kaki lurus dan berat badan ditumpukan pada kedua kaki (tidak condong ke salah satu sisi); duduk dengan punggung tegak pada sandaran kursi (tidak duduk membungkuk atau meringkuk); bahu di tarik ke belakang supaya lurus; kepala tegak tetapi tidak mendongak; artikulasi (pengucapan kata) juga jelas. Bahasa nonverbal ini seharusnya memang muncul secara alamiah, tetapi bukan berarti tidak dapat dipelajari. Kita dapat belajar dan berlatih menggunakan bahasa nonverbal tertentu sebagai salah satu cara membangun rasa percaya diri kita.
8.

   Dari uraian singkat di atas, tentunya Anda sudah paham mengenai apa dan bagaimana rasa percaya diri itu. Andapun memahami betapa pentingnya memiliki rasa percaya diri. Nah, sudahkah Anda termasuk orang yang percaya diri alias PD? Kalau belum, mulailah dari sekarang. Tak ada kata terlambat untuk belajar dan memperbaiki diri.

Sumber :

1. Slamet, dkk *2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi*, Yogyakarta, Paramitra

SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi
	C	Topik / Tema Layanan	Kejujuran dan Integritas
	D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Konseli/peserta didik dapat meningkatkan sikap kejujuran dan integritas
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian kejujuran dan integritas 2. Peserta didik/konseli dapat memahami manfaat memiliki integritas diri 3. Peserta didik/konseli dapat memahami pribadi yang memiliki integritas diri
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Kejujuran dan Integritas diri
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Kejujuran Dan Integritas Diri

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

A. Pengertian Kejujuran dan Integritas

Kejujuran dan Integritas adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata integritas adalah mutu, sifat, atau keadaan yang menunjukkan kesatuan yang utuh sehingga memiliki potensi dan kemampuan yang memancarkan kewibawaan; kejujuran. Sementara arti kata jujur sendiri adalah lurus hati, tidak berbohong, tulus, ikhlas. Berdasarkan pengertian tersebut, bisa dikatakan bahwa kejujuran dan integritas adalah dua hal yang saling berkaitan, dan saling melengkapi satu sama lain. Artinya, seorang yang jujur pasti berintegritas, demikian pula sebaliknya.

Kejujuran adalah mengatakan apa yang dilakukan. Sebaik apapun atau bahkan seburuk apapun tindakan selama ia mengatakan apa yang telah dilakukan maka ia jujur. Misalnya: “Saya melakukan korupsi ….”

Integritas adalah melakukan apa yang dikatakan. Utuh antara perkataan dan perbuatan. A adalah A, dan B adalah B. Oranga yang memiliki integritas adalah orang yang perkataannya bisa dipegang. Integritas diri adalah suatu pemahaman yang membuat terwujudnya pemenuhan yang seimbang dan sinergis terhadap semua kebutuhan manusia.
Misalnya, terpenuhinya kebutuhan terhadap makanan, prestasi di sekolah, pergaulan, pelaksanaan ibadah, dan keikutsertaan dalam kegiatan sosial kemasyarakatan. Integritas diri memungkinkan semua perasaan diungkapkan dengan kejujuran dan ketulusan meskipun kita harus melaksanakan sesuatu yang tidak menyenangkan. Jika kita melakukannya dengan alasan yang benar, semuanya akan dapat diterima. Individu-individu yang mempunyai integritas diri akan memancarkan kepercayaan diri dan sikap yang tidak mementingkan sendiri
Apakah makna integritas bagi kita?
Pertama, integritas berarti komitmen dan loyalitas. Apakah komitmen itu? Komitmen adalah suatu janji pada diri sendiri ataupun orang lain yang tercermin dalam tindakan-tindakan seseorang. Seseorang yang berkomitmen adalah mereka yang dapat menepati sebuah janji dan mempertahankan janji itu sampai akhir, walau pun harus berkorban
Kedua, integritas berarti tanggung jawab. Tanggung jawab adalah tanda dari kedewasaan pribadi. Orang yang berani mengambil tanggung jawab adalah mereka yang bersedia mengambil risiko, memperbaiki keadaan, dan melakukan kewajiban dengan kemampuan yang terbaik
Ketiga, integritas berarti dapat dipercaya, jujur dan setia. Kehidupan kita akan menjadi dipercaya, apabila perkataan kita sejalan dengan perbuatan kita; tentunya dalam hal ini yang kita pandang baik atau positif
Keempat, integritas berarti konsisten. Konsisten berarti tetap pada pendirian. Orang yang konsiten adalah orang yang tegas pada keputusan dan pendiriannya tidak goyah. Konsisten bukan berarti sikap yang keras atau kaku
Kelima, berintegritas berarti menguasai dan mendisiplin diri. Banyak orang keliru menggambarkan sikap disiplin sehingga menyamakan disiplin dengan bekerja keras tanpa istirahat. Disiplin mencerminkan sikap pengendalian diri, suatu sikap hidup yang teratur dan seimbang
Keenam, berintegritas berarti berkualitas. Kualitas hidup seseorang itu sangat penting. Kualitas menentukan kuantitas. Bila kita berkualitas maka hidup kita tidak akan diremehkan.

B. Manfaat memiliki Integritas Diri

Hidup yang berintegritas adalah hidup yang terpenuhi kebutuhan dasar secara seimbang. Dalam kehidupan sehari-hari, kita perlu mengupayakan agar kebutuhan jasmani, intelektual, emosional, sosial dan rohani terpenuhi secara seimbang. Apabila kita mampu mewujudkan integritas diri sendiri, kita akan memperoleh manfaat yang besar, diantaranya :

1. Secara fisik, kita akan merasa sehat dan bugar. Kita selalu siap melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari. Sebagai seorang siswa, kita harus menjaga kesehatan agar dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan baik. Jika sering sakit, kita akan sering ketinggalan pelajaran
2. Secara Intelektual, kita dapat mengoptimalkan kemampuan otak kita. Oak kita terlatih berpikir secara ilmiah, terlatih menganalisis, dan terlatih membuat kesimpulan yang logis dan rasional. Kemampuan intelektual yang baik memungkinkan kita untuk mengikuti program studi yang kita inginkan. Dengan kemampuan menganalisis yang baik, kita dapat menjauhkan diri dari asumsi-asumsi yang bersifat subyektif semata

3. Secara emosional, kemampuan EQ dalam diri seseorang akan membuat orang itu menjadi penuh motivasi, sadar diri, empati, simpati, solidaritas tinggi dan sarat kehangatan emosional dalam interaksi kerja. Kematangan emosional yang dimiliki seseorang akan membuatnya bekerja dibawah tekanan. Itulah sebabnya ada banyak orang yang memiliki IQ sedang bahkan rendah, namun dapat sukses dalam hidupnya karena memilki EQ yang tinggi
4. Secara Spiritual, kita dapa memakai segala sesuatu, termasuk pengalaman-pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, seperti keberhasilan, kegagalan dan penderitaan. Kecerdasan spiritual membuat kita dapat melihat berbagai kenyataan atau fenomena kehidupan dalam perspektif yang lebih dalam, utuh dan menyeluruh dalam mengatasi keragaman dan perbedan yang dihadapi
5. Secara sosial, kita semakin mampu mengembangkan hubungan baik satu sama lain. Kita memiliki kepekaan hati dan perasaan untuk selelu memberi tempat bagi orang lain di dalam hati kita.

Sumber:

1. Slamet, dkk *2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi*, Yogyakarta, Paramitra
3. Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi ItuMudah.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Sosial
	C	Topik / Tema Layanan	Stop Bullying !
	D	Kelas/ Semester	X/ Ganjil
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/ konseli dapat mencegah dan berhenti dari bullying
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian bullying 2. Peserta didik/konseli dapat memahami sebab-sebab dan dampak negatif bullying 3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mencegah dan melawan bullying
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Stop Bullying !
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Stop Bullying

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

A. Pengertian Bulliying

Bullying adalah salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya.

Victorian Departement of Education and Early Chilhood Development mendefinisikan bullying terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psokologis, mengancam properti, reputasi atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus. Terdapat beberapa jenis-jenis bullyinhg. Bullying dapat berbentuk tindakan fisik dan verbal yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.

Barbara Coloroso membagi jenis-jenis bullying kedalam empat jenis, yaitu sebagai berikut:

1. *Bullying secara verbal;* perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip dan sebagainya. Dari ketiga jenis bullying, bullying dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan dan bullying bentuk verbal akan menjadi awal dari perilaku bullying yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih lanjut
2. *Bullying secara fisik;* yang termasuk dalam jenis ini ialah memukuli, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas. Kendati bullying jenis ini adalah yang paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi, namun kejadian bullying secara fisik tidak sebanyak bullying dalam bentuk lain. Remaja yang secara teratur melakukan bullying dalam bentuk fisik kerap merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut
3. *Bullying secara relasional atau sosial;* adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirikan mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek. Bullying dalam bentuk ini cenderung perilaku bullying yang paling sulit dideteksi dari luar
4. *Bullying elektronik / cyber ;* merupakan bentuk perilaku bullying yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, chatting room, e-mail, SMS dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk meneror korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan.

C. Sebab-sebab dan Dampak Negatif Bullying

Berikut Sebab-sebab Munculnya perilaku Bullying :

1. Bullying terjadi karena tradisi turun temurun dari senior
2. Keinginan untuk balas dendam karena dulu pernah mendapatkan perlakuan yang sama
3. Perasaan ingin menunjukkan kekuasaan dan kekuatan (superior)
4. Kecewa karena orang lain tidak berperilaku sesuai dengan yang diharapkan.
5. Dorongan untuk mendapatkan kepuasan
6. Dianggap menghina atau mengganggu kelompok tertentu (gank).

Berikut Dampak negatif *bullying* bagi orang yang menjadi korban :

1. Terganggu fisiknya seperti cedera, terluka, sakit, dan sebagainya
2. Tertekan psikisnya (kejiwaannya) seperti takut, cemas, rasa tidak nyaman, resah, tertekan dan gejala tekanan psikis lain
3. Pergaulan sosial terganggu, seperti minder, menyendiri, grogi, pendiam dan tertutup
4. Terganggu prestasi belajarnya seperti nilai jelek, tidak konsentrasi belajar, lupa mengerjalkan tugas, sampai menurunnya rangking atau tidak naik kelas.

Efek dari bullying di Sekolah

Penindasan memiliki efek jangka panjang pada korban dan si penindas itu sendiri. Untuk korban, perlakuan itu merampas rasa percaya diri mereka. Untuk pelaku *bullying*, efeknya adalah menjadi kebiasaan dan kenikmatan untuk meningkatkan ego mereka. Ketakutan dan trauma emosional yang diderita si korban dapat memicu kecenderungan untuk putus sekolah. Beberapa anak-anak yang terbiasa melakukan bullying di sekolah akhirnya dapat menjadi orang dewasa yang kejam atau penjahat.

Apa yang Perlu Diperhatikan…

Korban tidak akan mengeluh karena takut menerima reaksi dari si pengganggu. Namun, mereka biasanya menunjukkan beberapa gejala seperti di bawah ini :

1. Kesulitan tidur
2. Kesulitan menaruh perhatian di kelas atau kegiatan apapun
3. Sering membuat alasan untuk bolos sekolah
4. Tiba-tiba menjauhkan diri dari aktivitas yang disukai sebelumnya seperti naik bus sekolah atau mengunjungi tempat bermain
5. Tampak gelisah, lesu dan putus asa terus-menerus

C. Bagaimana Mencegah dan Melawan Bullying

Untuk mencegah agar kita tidak menjadi korban tindakan bullying antara lain yang dapat kita lakukan adalah :

1. Hindari membawa atau memakai barang-barang mahal atau uang yang berlebihan
2. Jangan sendirian terutama di tempat sepi
3. Hindari cari gara-gara dengan pelaku bullying
4. Jangan berada di dekat dengan oarang yang suka melakukan tindakan bullying atau berada di sekitar mereka
5. Kenali dan perhatikan pelaku bullying
6. Jangan ikut-kutan melakukan tindakan bullying dalam bentuk apapun.

Sedangkan Untuk melawan pelaku bullying kita dapat mengambil sikap sebagai berikut :

1. Jadilah orang yang percaya diri dan tunjukan ketahanan diri bahwa kita tidak mau mengganggu dan diganggu
2. Bersikap tenang saat ada yang mengganggu jangan biarkan emosi terpancing
3. Jika melihat ada tenman yang menjadi korban, maka tolonglah korban dan laporkan
4. Lakukan perlawanan diikuti dengan berteriak, lari atau tindakan apapun sambil mencari pertolongan
   Catatlah tempat, orang-orang yang terlibat dan jenis gangguan yang mereka lakukan, laporkan pada orang tua, guru atau pihak berwajib.

Sumber:

1. Slamet, dkk *2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang sosial*, Yogyakarta, Paramitra

DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi
	C	Topik / Tema Layanan	Psikologi Remaja dan Permasalahannya
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/ konseli dapat mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan psikologi remaja
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang siapa remaja itu ? 2. Peserta didik/konseli dapat memahami ciri-ciri atau karakteristik remaja 3. Peserta didik/konseli dapat memahami remaja dan permasalahannya
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Psikologi Remaja dan Permasalahannya
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHNNYA

a. Siapa Remaja itu ?

Remaja itu adalah suatu fase perkembangan yang dialami seseorang ketika memasuki usia 12 - 22 tahun. Mujiyono (Tesis : 1986) membagi remaja menjadi tiga rentangan, yakni : Remaja Awal : 12 – 15 tahun ; Remaja Madya : 15 – 18 tahun ; Remaja Akhir : 19 – 22 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Hal ini sering membuat bingung baik oleh si remaja sendiri dan orang tua. Begitu juga, orang tua sering kali tidak tahu harus berbuat apa kepada anak remajanya yang sepertinya mulai nakal. Disinilah fungsi psikologi remaja, yaitu untuk memahami cara berpikir para remaja.

b. Ciri-ciri atau Karakteristik Remaja

1. Perkembangan Fisik

Fase remaja adalah periode kehidupan manusia yang sangat strategis, penting dan berdampak luas bagi perkembangan berikutnya. Pada remaja awal, pertumbuhan fisiknya sangat pesat tetapi tidak proporsional, misalnya pada hidung, tangan, dan kaki. Pada remaja akhir, proporsi tubuh mencapai ukuran tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya. Berkaitan dengan perkembangan fisik ini, perkembangan terpenting adalah aspek seksualitas ini dapat dipilah menjadi dua bagian, yakni :

1) Ciri-ciri Seks Primer

Remaja pria mengalami pertumbuhan pesat pada organ testis, pembuluh yang memproduksi sperma dan kelenjar prostat. Kematangan organ-organ seksualitas ini memungkinkan remaja pria, sekitar usia 14 – 15 tahun, mengalami “mimpi basah”, keluar sperma. Pada remaja wanita, terjadi pertumbuhan cepat pada organ rahim dan ovarium yang memproduksi ovum (sel telur) dan hormon untuk kehamilan. Akibatnya terjadilah siklus “*menarche*” (menstruasi pertama). Siklus awal menstruasi sering diiringi dengan sakit kepala, sakit pinggang, depresi, dan mudah tersinggung.

2) Ciri-ciri Seks Sekunder

Seksualitas sekunder pada remaja adalah pertumbuhan yang melengkapi kematangan individu sehingga tampak sebagai lelaki atau perempuan. Remaja pria mengalami pertumbuhan bulu-bulu pada kumis, jambang, janggut, tangan, kaki, ketiak, dan kelaminnya. Pada pria telah tumbuh jakun dan suara remaja pria berubah menjadi parau dan rendah. Kulit berubah menjadi kasar. Pada remaja wanita juga mengalami pertumbuhan bulu-bulu secara lebih terbatas, yakni pada ketiak dan kelamin. Pertumbuhan juga terjadi pada kelenjar yang bakal memproduksi air susu di buah dada, serta pertumbuhan pada pinggul sehingga menjadi wanita dewasa secara proporsional.

2. Perkembangan Kognitif

Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan pada usia 12 – 20 tahun secara fungsional, perkembangan kognitif (kemampuan berfikir) remaja dapat digambarkan sebagai berikut :

1) Secara intelektual remaja mulai dapat berfikir logis tentang gagasan abstrak.
2) Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana, strategi,membuat keputusan-keputusan, serta memecahkan masalah
3) Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkrit dengan yang abstrak
4) Munculnya kemampuan nalar secara ilmiah, belajar menguji hipótesis
5) Memikirkan masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya
6) Mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinstropeksi
7) Wawasan berfikirnya semakin meluas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas, dan identitas (jati diri)

3. Perkembangan Emosi

Remaja mengalami puncak emosionalitasnya, perkembangan emosi tingkat tinggi. Perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung). Sedangkan remaja akhir sudah mulai mampu mengendalikannya. Remaja yang berkembang di lingkungan yang

kurang kondusif, kematangan emosionalnya terhambat. Sehingga sering mengalami akibat negatif berupa tingkah laku "salah suai", misalnya :

1) Agresif : melawan, keras kepala, berkelahi, suka menggangu, dll
2) Lari dari kenyataan (*regresif*) : suka melamun, pendiam, senang menyendiri, mengkonsumsi obat, minuman keras, atau obat terlarang

4. Perkembangan Moral

Remaja sudah mampu berperilaku yang tidak hanya mengejar kepuasan fisik saja, tetapi meningkat pada tatanan psikologis (rasa diterima, dihargai, dan penilaian positif dari orang lain).

5. **Perkembangan Sosial**

Remaja telah mengalami perkembangan kemampuan untuk memahami orang lain (*social cognition*) dan menjalin persahabatan. Remaja memilih teman yang memiliki sifat dan kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, misalnya sama hobi, minat, sikap, nilai-nilai, dan kepribadiannya. Perkembangan sikap yang cukup rawan pada remaja adalah sikap *comformity* yaitu kecenderungan untuk menyerah dan mengikuti bagaimana teman sebayanya berbuat. Misalnya dalam hal pendapat, pikiran, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, kegemaran, keinginan, dll

6. Perkembangan Kepribadian

Isu sentral pada remaja adalah masa berkembangnya identitas diri (jati diri) yang bakal menjadi dasar bagi masa dewasa. Remaja mulai sibuk dan heboh dengan problem "siapa saya?" (*Who am I ?*). Terkait dengan hal tersebut remaja juga risau mencari idola-idola dalam hidupnya yang dijadikan tokoh panutan dan kebanggaan.

Fase remaja tugas perkembangannya adalah :

1. Menerima keadaan fisik dengan segala kualitasnya
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur yang mempunyai otoritas
3. Mengembangkan keterampilan berkomunikasi antarpribadi dan belajar bergaul dengan orang lain/teman
4. Menemukan manusia model atau tokoh yang akan dijadikan identitas dirinya
5. Menerima dirinya sendiri dan yakin atas kemampuannya
6. Memperkuat kontrol diri dengan landasan nilai-nilai moral, prinsip-prinsip, dan falsafah hidup
7. Meninggalkan sifat kekanak-kanakan

c. Remaja dan Permasalahannya

Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Gunarsa (1989) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

1. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan.
2. Ketidakstabilan emosi.
3. Adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup.
4. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
5. Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentang dengan orang tua.
6. Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya.
7. Senang bereksperimentasi.
8. Senang bereksplorasi.
9. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
10. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial. Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja. Berikut ini dirangkum beberapa permasalahan utama yang dialami oleh remaja.

Permasalahan Fisik dan Kesehatan

Permasalahan akibat perubahan fisik banyak dirasakan oleh remaja awal ketika mereka mengalami pubertas. Mereka juga sering membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain ataupun idola-idola mereka. Permasalahan fisik ini sering mengakibatkan mereka kurang percaya diri. Ketidakpuasan akan diri ini sangat erat kaitannya dengan distres emosi, pikiran yang berlebihan tentang penampilan, depresi, rendahnya harga diri, merokok, dan perilaku makan yang maladaptiv.

Lebih lanjut, ketidakpuasan akan body image ini dapat sebagai pertanda awal munculnya gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia

Dalam masalah kesehatan tidak banyak remaja yang mengalami sakit kronis. Problem yang banyak terjadi adalah kurang tidur, gangguan makan, maupun penggunaan obat-obatan terlarang. Beberapa kecelakaan, bahkan kematian pada remaja penyebab terbesar adalah karakteristik mereka yang suka bereksperimentasi dan berskplorasi.

Permasalahan Alkohol dan Obat-Obatan Terlarang

Penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang akhir-akhir ini sudah sangat memprihatinkan. Walaupun usaha untuk menghentikan sudah digalakkan tetapi kasus-kasus penggunaan narkoba ini sepertinya tidak berkurang.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi
	C	Topik / Tema Layanan	Kepribadian Manusia
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Pesera didik/konseli dapat menerapkan tipe kepribadian yang cocok dengan dirinya sendiri
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian kepribadian 2. Peserta didik/konseli dapat memahami tipe-tipe kepribadian 3. Peserta didik/konseli dapat memahami kepribadian yang matang
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Kepribadian Manusia
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

KEPRIBADIAN MANUSIA

1. Pengertian Kepribadian

Gordon Allport merumuskan kepribadian sebagai "sesuatu" yang terdapat dalam diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan. Lebih detail *Allport* mendefinisikan kepribadian sebagai suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan tingkah laku dan pikiran individu secara khas. Allport menggunakan istilah sistem psikofisik dengan maksud menunjukkan bahwa jiwa dan raga manusia adalah suatu sistem yang terpadu dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain, serta di antara keduanya selalu terjadi interaksi dalam mengarahkan tingkah laku. Sedangkan istilah khas dalam batasan kepribadian Allport itu memiliki arti bahwa setiap individu memiliki kepribadiannya sendiri. Tidak ada dua orang yang berkepribadian sama, karena itu tidak ada dua orang yang berperilaku sama.

Sigmund Freud memandang kepribadian sebagai suatu struktur yang terdiri dari tiga sistem yaitu *Id, Ego dan Superego*. Tingkah laku tidak lain merupakan hasil dari konflik dan rekonsiliasi ketiga sistem kepribadian tersebut.

Faktor-faktor yang membentuk kepribadian

Kepribadian terbentuk karena proses keterlibatan subjek atau individu atas pengaruh-pengaruh internal dan eksternal yang mencakup factor-faktor genetis atau biologis, pengalaman-pengalaman sosial, dan perubahan lingkungan. Dengan kata lain corak dan keunikan kepribadian individu itu dipengaruhi oleh faktor-faktor bawaan dan lingkungan.

Kepribadian terbentuk oleh faktor-faktor :

1. Internal yang lebih menunjuk kepada faktor bawaan
2. Eksternal, meliputi pengaruh lingkungan baik sosial maupun non-sosial

b. Tipe-tipe Kepribadian

Ada beberapa tipe kepribadian menurut *Hipocrates* :

1. Kepribadian Sanguinis

Tipe kepribadian ini memiliki ciri-ciri *ekstrovert*, optimis , periang dan penuh semangat, penuh rasa ingin tahu. Tipe ini memiliki rasa humor yang tinggi, ditambah dengan antusiasme dan sikap *ekspresif* mereka selalu menjadi bintang dalam setiap pertemuan.
Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar akan pengakuan dan penghargaan.

2. Kepribadian Melankolis

Kepribadian ini memiliki ciri-ciri : *introvert*, pemikir, pesimis mendalam dan penuh pikiran yang analitis, serius dan tekun, cenderung jenius, berbakat dan kreatif, tipe ini sangat teliti, hati-hati dan suka curiga, taat aturan, sangat konsisten dengan perasaan yang halus. Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar berupa jawaban yang bermutu dan didukung data yang lengkap dan akurat.

3. Kepribadian Koleris

Ciri-ciri kepribadian ini adalah : *ekstrovert,* keras, tegas, tidak emosional bertindak, tidak mudah patah semangat, bebas dan mandiri, memancarkan keyakinan dan bisa menjalankan apa saja, berbakat menjadi pemimpin. Tipe ini sangat dinamis, aktif, dan membutuhkan perubahan. Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar berupa tantangan, pilihan, dan pengendalian.

4. Kepribadian Phlegmatis

Kepribadian ini memiliki ciri-ciri: *introvert*, mudah bergaul dan santai, diam tenang, sabar, pemalu, hidup konsisten, tenang tapi cerdas, simpatik dan rendah hati, menyembunyikan emosi, bahagia menerima kehidupan, tidak suka konflik dan pertentangan. Mereka sulit mengatakan "tidak", sangat sentimental dan suka hal yang sama "*status quo*". Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar berupa penghargaan dan penerimaan.

c. Kepribadian Matang

Kematangan kepribadian menggambarkan kedewasaan seseorang. Kematangan pribadi, ditunjukkan dengan cirri-ciri antara lain :

1. Mampu menerima diri sendiri apa adanya
2. Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri secara positif
3. Memiliki pegangan hidup yang kuat
4. Agama merupakan pegangan hidup kita, bagi orang yang memiliki kematangan pribadi, maka ia akan memiliki kehidupan agama yang kuat
5. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dengan rasa aman
6. Dalam berkehidupan sosial, pribadi yang matang dapat diterima dan menerima orang lain tanpa hambatan yang berarti. Dia dapat segera menyesuaikan diri tanpa ikut arus.
7. Mempunyai perencanaan masa depan. Mempunyai perencanaan akan masa yang akan datang dalam kehidupannya, tidak berpikiran sempit.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi, Sosial
	C	Topik / Tema Layanan	Kenakalan Remaja dan Cara Menghindarinya
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat menjahui kenakalan remaja
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian kenakalan remaja 2. Peserta didik/konseli dapat memahami jenis-jenis kenakalan remaja 3. Peserta didik/konseli dapat memahami akibat dari kenakalan remaja
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Kenakalan Remaja dan Cara Menghindarinya
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

KENAKALAN REMAJA DAN CARA MENGHINDARINYA

a. Pengertian Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja dalam studi masalah sosial dapat dikategorikan ke dalam perilaku menyimpang. Dalam perspektif perilaku menyimpang masalah sosial terjadi karena terdapat penyimpangan perilaku dari berbagai aturan-aturan sosial ataupun dari nilai dan norma sosial yang berlaku. Perilaku menyimpang dapat dianggap sebagai sumber masalah karena dapat membahayakan tegaknya sistem sosial. Penggunaan konsep perilaku menyimpang secara tersirat mengandung makna bahwa ada jalur baku yang harus ditempuh. Perilaku yang tidak melalui jalur tersebut berarti telah menyimpang.

Untuk mengetahui latar belakang perilaku menyimpang perlu membedakan adanya perilaku menyimpang yang tidak disengaja dan yang disengaja, diantaranya karena si pelaku kurang memahami aturan-aturan yang ada. Sedangkan perilaku yang menyimpang yang disengaja, bukan karena si pelaku tidak mengetahui aturan. Hal yang relevan untuk memahami bentuk perilaku tersebut, adalah mengapa seseorang melakukan penyimpangan, sedangkan ia tahu apa yang dilakukan melanggar aturan. Becker (dalam Soerjono Soekanto,1988,26), mengatakan bahwa tidak ada alasan untuk mengasumsikan hanya mereka yang menyimpang mempunyai dorongan untuk berbuat demikian.

Hal ini disebabkan karena pada dasarnya setiap manusia pasti mengalami dorongan untuk melanggar pada situasi tertentu, tetapi mengapa pada kebanyakan orang tidak menjadi kenyataan yang berwujud penyimpangan, sebab orang dianggap normal biasanya dapat menahan diri dari penyimpangan. Masalah sosial perilaku menyimpang dalam "Kenakalan Remaja" bisa melalui pendekatan individual dan pendekatan sistem. Dalam pendekatan individual melalui pAndangan sosialisasi. Berdasarkan pandangan sosialisasi, perilaku akan diidentifikasi sebagai masalah sosial apabila ia tidak berhasil dalam melewati belajar sosial (sosialisasi).

Silahkan perhatikan definisi kenakalan remaja yang sudah disebutkan di atas tadi. Sekarang… **Kenapa seorang remaja bisa terjun ke dunia "kenakalan remaja" dan bagaimana kita sebagai remaja bisa menghadapinya?** Berikut penjelasannya, tentunya berdasarkan perspektif seorang remaja. Balik ke definisi awal kenakalan remaja - suatu tindakan menyimpang/tidak dapat diterima sosial. Pertanyaannya: kenapa remaja melakukan pemberontakan? **Ada 3 hal yang berperan penting dalam hal ini, yaitu:** Keluarga, Pergaulan, Remaja itu sendiri

1. Keluarga

Ketika orang tua otoriter, maka yang kita sebut sebagai kenakalan remaja akan muncul dalam artian ingin memberontak. Sementara kalau orang tua permisif, remaja malah akan mencari-cari perhatian dengan segala tingkah lakunya yang kemungkinan besar menjurus ke kenakalan remaja. Bahkan orang tua yang demokratis sekalipun.

2. Pergaulan

Tekanan teman bahkan sahabat, apakah itu yang namanya rasa solidaritas, ingin diterima, dan sebagai pelarian, benar-benar ampuh untuk mencuatkan kenakalan remaja yaitu perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja. Kalau di dalam keluarga, remaja memberontak atau mencari perhatian yang menjurus ke tindakan kenakalan remaja demi orang tua.

3. Remaja Itu Sendiri

Pada hakikatnya apa yang dilakuin oleh seorang remaja ketika mencoba menarik perhatian dari orang tua terlebih lagi teman, adalah untuk memuaskan diri remaja itu sendiri. Bukankah apa pun yang terjadi kalau memang remaja tersebut punya 'hati yang besar' menyadari bahwa dia tidak akan bisa mendapatkan 'perhatian itu', pasti dia bisa untuk tidak terperosok ke dalam jurang kenakalan remaja.

b. Jenis-jenis dan Sebab Kenakalan Remaja

Berikut ini beberpa jenis dan sebab kenakalan remaja, diantaranya :

Jenis-jenis kenakalan remaja

1. Berkelahi/tawuran
2. Membolos-game

3. Merokok-drugs
4. Pacaran di luar batas
5. Gank dengan kegiatan negatif
6. Melakukan tindakan bullyying
7. Perbuatan pelanggaran etika dan sopan santun
8. Pengompasa, pencurian, perampokan dan tindak kriminal

Lainnya

Sebab Kenakalan Remaja

Perilaku kenakalan remaja bisa disebabkan oleh faktor dari remaja itu sendiri (internal) maupun faktor dari luar (eksternal).

Faktor internal:

1. *Krisis identitas :* Perubahan biologis dan sosiologis pada diri remaja memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi. *Pertama*, terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya. *Kedua*, tercapainya identitas peran. Kenakalan ramaja terjadi karena remaja gagal mencapai masa integrasi kedua.
2. *Kontrol diri yang lemah:* Remaja yang tidak bisa mempelajari dan membedakan tingkah laku yang dapat diterima dengan yang tidak dapat diterima akan terseret pada perilaku 'nakal'. Begitupun bagi mereka yang telah mengetahui perbedaan dua tingkah laku tersebut, namun tidak bisa mengembangkan kontrol diri untuk bertingkah laku sesuai dengan pengetahuannya. Contohnya :
   - Penanaman kaidah-kaidah agama yang kurang kuat
   - Kurang kuatnya pendirian remaja (labil)

Faktor eksternal:

1. *Keluarga dan* Perceraian orangtua, tidak adanya komunikasi antar anggota keluarga, atau perselisihan antar anggota keluarga bisa memicu perilaku negatif pada remaja. Pendidikan yang salah di keluarga pun, seperti terlalu memanjakan anak, tidak memberikan pendidikan agama, atau penolakan terhadap eksistensi anak, bisa menjadi penyebab terjadinya kenakalan remaja.
2. Teman sebaya yang kurang baik
3. Komunitas/lingkungan tempat tinggal yang kurang baik.
4. Pengaruh dampak negatif perkembangan iptek
5. Terbentur oleh keadaan yang memaksa (kondisi ekonomi)

c. Akibat yang ditimbulkan oleh kenakalan remaja

Berikut dampak atau akibat yang timbulkan oleh kenakalan remaja, antara lain :

1. Bagi diri remaja itu sendiri

Akibat dari kenakalan yang dilakukan oleh remaja akan berdampak bagi dirinya sendiri dan sangat merugikan baik fisik dan mental, walaupun perbuatan itu dapat memberikan suatu kenikmatan akan tetapi itu semua hanya kenikmatan sesaat saja. Dampak bagi fisik yaitu seringnya terserang berbagai penyakit karena gaya hidup yang tidak teratur. Sedangkan dampak bagi mental yaitu kenakalan remaja tersebut akan mengantarnya kepada mental-mental yang lembek, berfikir tidak stabil dan kepribadiannya akan terus menyimpang dari segi moral yang pada akhirnya akan menyalahi aturan etika dan estetika. Dan hal itu kan terus berlangsung selama remaja tersebut tidak memiliki orang yang membimbing dan mengarahkan.

2. Bagi keluarga

Anak merupakan penerus keluarga yang nantinya dapat menjadi tulang punggung keluarga apabila orang tuanya tidak mampu lagi bekerja. Apabila remaja selaku anak dalam keluarga berkelakuan menyimpang dari ajaran agama, akan berakibat terjadinya ketidak harmonisan di dalam kekuarga dan putusnya komunikasi antara orang tua dan anak. Tentunya hal ini sangat tidak baik karena dapat mengakibatkan remaja sering keluar malam dan jarang pulang serta menghabiskan waktunya bersama teman-temannya untuk bersenang-senang dengan jalan minum-minuman keras atau mengkonsumsi narkoba. Pada akhirnya keluarga akan merasa malu dan kecewa atas apa yang telah dilakukan oleh remaja. Padahal kesemuanya itu dilakukan remaja hanya untuk melampiaskan rasa kekecewaannya terhadap apa yang terjadi dalam keluarganya.

3. Bagi lingkungan masyarakat

Apabila remaja berbuat kesalahan dalam kehidupan masyarakat, dampaknya akan buruk bagi dirinya dan keluarga. Masyarakat akan menganggap bahwa remaja itu adalah tipe orang yang

sering membuat keonaran, mabuk-mabukan ataupun mengganggu ketentraman masyarakat. Mereka dianggap anggota masyarakat yang memiliki moral rusak, dan pandangan masyarakat tentang sikap remaja tersebut akan jelek. Untuk merubah semuanya menjadi normal kembali membutuhkan waktu yang lama dan hati yang penuh keikhlasan.

d. Cara-cara mengatasi kenakalan Remaja

1. Perlunya kasih sayang , perhatian dan pengawasan dari orang tua yang tidak mengekang.
2. Pemblokiran terhadap media komunikasi internet yg berpengaruh buruk terhadap remaja
3. Remaja harus bisa mendapatkan sebanyak mungkin pendidikan agama dan figur yang bisa dijadikan contoh
4. Kemauan orangtua untuk membatasi anaknya keluar rumah dengan membenahi kondisi keluarga sehingga tercipta keluarga yang harmonis, komunikatif, nyaman bagi remaja.
5. Remaja pandai memilih teman dan lingkungan yang baik untuk menyalurkan bakat dan minatnya
6. Remaja membentuk ketahanan diri agar tidak mudah terpengaruh jika ternyata teman sebaya atau komunitas yang ada tidak sesuai dengan.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi, Belajar
	C	Topik / Tema Layanan	Pola Hidup Bersih dan Sehat
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat menerapkan hidup yang sehat
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian pola hidup sehat 2. Peserta didik/konseli dapat memahami tips menjalani pola hidup sehat 3. Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya kebersihan perorangan
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Pola Hidup Bersih dan Sehat
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

a. Pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat

Pengertian pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Tidak cukup hanya mengetahuinya, anda juga harus mempraktekkannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

Pada era modern seperti sekarang ini, banyak orang yang tidak menghiraukan kesehatan tubuhnya. Contohnya mereka yang masih di usia muda, yang semangatnya masih besar dan beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal kita semua tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Contoh lain orang yang tidak menghiraukan kesehatannya adalah orang yang sibuk dengan pekerjaannya. Jangankan melakukan gaya hidup sehat, bahkan waktu untuk makan pun sering kali lupa.

Agar bisa menjalani pola hidup yang sehat, kita harus mempunyai niat yang kuat. Bila memiliki niat yang kuat, maka yang harus dimiliki lagi adalah rasa kemauan dan kemampuan yang kuat untuk bisa menjalani pola hidup yang sehat. Berikut ini adalah langkah – langkah pola hidup sehat :

1. Berolahraga
   Olahraga merupakan kegiatan yang mudah untuk dilakukan, tetapi juga ada banyak orang yang sering mengabaikannya. Padahal olahraga ini merupakan kegiatan yang bisa menyehatkan tubuh kita. Apabila kita berolahraga secara teratur, maka banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh kita seperti daya tahan tubuh meningkat, bisa menguatkan tulang - tulang, menurunkan lemak tubuh, mengurangi stress, menambah kebugaran tubuh dam masih banyak lagi.
2. Menjaga pola makan
   Menjaga pola makanan yang harus makan tersebut memenuhi standart kesehatan. Untuk itu kita dianjurkan mengetahui tentang makanan-makanan yang penting untuk kesehatan tubuh kita. Pada umumnya, banyak orang sering tidak memperhatikan tentang hal ini. Banyak sekali makan yang bisa membahayakan bagi tubuh kita. Seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, makanan junk food atau makanan cepat saji. Sebaiknya kita bisa mengatur pola makan kita seperti waktu-waktu yang baik untuk kita makan dan juga makan menyehatkan.
3. Menciptakan lingkungan yang sehat
   Apabila kita ingin menikmati kesehatan yang sesungguhnya maka kita juga harus memperhatikan lingkungan kita yang harus kita jaga. Lingkungan yang perlu kita jaga adalah, air, tanah, udara, iklim, tumbuhan dan lain sebagainya. Apabila kita hidup dilingkungan yang tidak baik seperti berkumpul dengan orang yang perokok, lingkungan yang penuh dengan sampah, banyak terkena asap mobil dan lain-lain. Dengan lingkungan yang tidak baik, juga akan bisa memicu kesehatan kita.
4. Istirahat yang cukup
   Banyak sekali yang mempunyai aktivitas yang banyak yang terkadang lupa dan tidak menghiraukan waktu istirahat kita. Bila kita mempunyai pola tidur yang berantakan seperti tidur yang terlalu larut malam dan harus bangun pagi-pagi untuk bekerja. Padahal apabila kurang istirahat dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi. Sebaiknya apabila istirahat kerja di siang hari paling tidak kita bisa tidur sejenak selama 20 menit agar pikiran kita bisa segar kembali. Tetapi kita harus bisa menata pola tidur kita yang baik supaya tidur bisa tepat waktu dan juga kan menyehatkan tubuh kita.

Sebenarnya pola hidup yang benar tidaklah susah akan tetapi juga tidaklah gampang, karena setiap mempunyai kondisi tubuh yang berbeda-beda, ada yang bergadang tiap hari, akan tetapi tidak mempengaruhi kesehatannya, akan tetapi ada yang bergadang hanya 1 hari langsung mengalami demam atau meriang. Hal ini disebabkan daya tahan seseorang yang berbeda-beda.

Pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS sadalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang Gizi: makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita Kapsul Vitamin A Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Apa Manfaat PHBS ?

1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
2. Anak tumbuh sehat dan cerdas.
3. Anggota keluarga giat bekerja.
4. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

b. Tips dalam Pola Hidup Sehat

Berikut beberap tips dalam pola hidup sehat, diantaranya :

1. **Penuhi Konsumsi Protein**

   Sebagian sumber protein yang amat baik meliputi ikan, kacang-kacangan, serta daging. tubuh memerlukan protein untuk perkembangan serta ganti beberapa sel yang rusak.
2. **Hindari Makanan Yang Mengandung Pengawet**

   Batasilah memakan makanan yang diolah dengan suhu tinggi, serta lama atau dengan pengolahan spesifik yang dapat menyebabkan prokarsinogen layaknya makanan yang diasinkan, diasap, dibakar, dan dipanggang hingga hangus. ada baiknya Anda mengomsumsi makanan yang sudah direbus.
3. **Jauhi Makanan Berlemak**

   Kurangi terlampau banyak mengomsumsi makanan gorengan, serta makaan yang memiliki kandungan protein serta lemak yanng culkup tinggi seperti makan jeroan.
4. **Makan Buah buahan Fresh**

   Tahukah anda waktu paling baik makan buah yaitu di antara waktu makan atau sebelum saat makan ? waktu makan buah setelah makan, daya buah cuma dapat disimpan tubuh serta tidak dipakai.
5. **Kurangi Minuman Memiliki Kandungan Gula**

   Ada baiknya kurangi minuman yang memiliki kandungan kadar gula yang tinggi, karena gula dapat mempercepat dampak penuaan, obesitas yang menyebabkan pada penimbunan lemak di lever. bisa gunakan pemanis alami layaknya gula aren daripada gula pasir.
6. **Meminum Banyak Air**

   Amat dianjurkan untuk konsumsi antara delapan sampi sepuluh gelas air dalam sehari. hal ini merupakn panduan yang dapat dikerjakan yaitu dengan minum segelas air sebelum saat makan. terkadang kita tidak betul-betul lapar namun cuma dehidrasi.
7. **Mengawali Program Olahraga Dengan Teratur**

   Bila anda tidak memiliki rutinitas berolahraga awalilah dengan latihan mudah serta perlahan-lahan beranjak ke type yang lebih berat. pastikan olahraga yang beri kesegaran, layaknya jalan-jalan saat pagi hari.
8. **Jauhi Berat Badan Berlebih atau Kegemukan**

   Timbanglah berat badan sekali dalam 1 minggu, penelitian menbuktikan bahwa, efek dari kegemukan sangat beresiko berlangsungnya kanker semakin besar terutama kanker payudara, rahim, usus besar, lambung, ginjal, dan kandung empedu., khusnya bagi kaum wanita.
9. **Istirahat Yang Berkualitas**

   Tidur saat malam hari sepanjang enam hingga delapan jam dalam sehari amat baik untuk kesehatan. tubuh dapat bekerja mengobati dirinya sendiri waktu anda tertidur. disamping itu juga bisa menyingkirkan stress dikarenakan orang yang kurang tidur kandungan kortisol atau hormon stress dapat lima puluh persen semakin banyak di aliran darah di banding mereka yang tidur cukup. istirahat yang berkwalitas pada malam hari juga bisa menambah kekebalan tubuh dari penyakit.
10. **Hidup Sehat Dengan Berolahraga**

    Orang yang rajin berolahraga dapat memiliki daya tahan tubuh yang tambah baik. disamping itu olahraga juga mempunyai banyak faedah yang lain antaralain membuat lancar aliran darah ke beberapa sel otak, metabolisme serta pergantian beberapa sel tubuh berlangsung lebih cepat

hingga bikin awet muda, olahraga teratur serta teratur amat pas melindungi tubuh kita dari tumpukan lemak sumber penyakit, serta menambah rasa yakin diri.

11. **Mempunyai Lingkungan Yang Sehat**

    Pola hidup dibentuk oleh lingkungan. jika anda pingin menukar pola hidup mesti diawali dari lingkungan. ubahnya bermakna anda dapat mempunyai banyak rekan untuk berkomitmen mengaplikasikan **hidup sehat**.

12. **Berpikir Positif Serta Menghindari Diri Dari Stress**

    Senantiasa berpikir positif dapat bikin anda jadi bahagia serta dengan demikian kesehatan rohani anda lebih terjaga. berpikirlah positif serta optimis dan selalu bersyukur pada nikmat yang didapatkan tuhan. serta sambutlah hari esok yang lebih cerah.

c. Kebersihan perorangan dan di dalam Rumah

Setelah kita mengetahui sedikit tentang pengertian pola hidup sehat dan pola hidup bersih dan sehat, maka sekarang kita berusaha untuk menghindari kebiasaan-kebiasaan yang buruk bagi kesehatan. Agar badan tetap sehat dan mempunyai semangat kerja yang tinggi, marilah kita perhatikan petunjuk dasar untuk kebersihan.

a. Kebersihan perorangan
    1) Cucilah selalu tangan Anda dengan sabun setelah Anda bangun tidur, setelah buang air besar, dan sebelum dan sesudah makan.
    2) Teratur mandi. Mandilah setelah bekerja keras dan berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksi kulit, ketombe, jerawat, rasa gatal. Orang yang sakit, termasuk bayi harus dimandikan minimal 2 kali sehari.
    3) Membiasakan selalu memakai alas kaki. Bila kita tidak memakai alas kaki bisa terserang cacing tambang yang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah.
    4) Sikatlah gigi Anda sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.

b. Kebersihan di dalam rumah
    1) Jangan membiarkan hewan berkeliar di dalam rumah atau di tempat kita bermain.
    2) Teratur mandi. Mandilah setelah bekerja keras dan berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksikulit, ketombe, jerawat, rasa gatal. Orang yang sakit, termasuk bayi harus dimandikan minimal 2 kali sehari.
    3) Membiasakan selalu memakai alas kaki. Bila kita tidak memakai alas kaki bisa terserang cacing tambang yang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah.
    4) Sikatlah gigi Anda sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.
    5) Jangan membiarkan anjing menjilati bagian tubuh kita atau naik ke tempat tidur. Anjing dapat menyebabkan penyakit rabies.
    6) Jika buang air kecil maupun besar, biasakan di tempat yang telah ditentukan seperti kamar mandi/ WC, jangan buang air kecil maupun besar di sembarang tempat.
    7) Buang sampah pada tempat sampah yang telah disediakan, jangan membuang sampah di sembarang tempat.
    8) Jangan meludah di lantai, air ludah dapat menyebabkan bakteri penyakit. Apabila Anda bersin atau batuk, tutuplah mulut dengan sapu tangan.
    9) Cucilah sprei, sarung bantal minimal satu minggu sekali dan jemrulah kasur dan bantal Anda.
    10) Bersihkan dan pellah lantai Anda setiap hari, bersihkan perabot-perabot yang ada di dalam rumah, dan bersihkan lingkungan di selalu rumah, dan lain-lain.

Dengan makan makanan yang penuh dengan gizi, sesuai dengan kebutuhan, badan kita akan sehat. Dengan menghindari rokok, minuman keras, sabu-sabu, ganja, dan perkelahian atau tawuran hidup kita akan tenang, damai, sejahtera, dan badan kita tetap punya semangat untuk bekerja dan belajar. Dengan menjaga kebersihan diri kita sendiri dan lingkungan di sekitarnya, kita akan hidup sehat.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi
	C	Topik / Tema Layanan	Bahaya Rokok dan Dampaknya
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat menghindari dan berhenti dari merokok
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian merokok 2. Peserta didik/konseli dapat zat yang terkandung dalam rokok 3. Peserta didik/konseli dapat memahami bahan yang ditimbulkan dari merokok
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Bahaya Rokok dan Dampaknya
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

BAHAYA ROKOK DAN DAMPAKNYA

a. Pengertian Rokok

Menurut Wikipedia, Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya. Rokok biasanya dijual dalam bungkusan berbentuk kotak atau kemasan kertas yang dapat dimasukkan dengan mudah ke dalam kantong. Sejak beberapa tahun terakhir, bungkusan-bungkusan tersebut juga umumnya disertai pesan kesehatan yang memperingatkan perokok akan bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan dari merokok, misalnya kanker paru-paru, jantung

Ada banyak bentuk rokok, diantaranya :

1. Rokok Kretek Batang, yaitu tembakau yang dibungkus kertas, ada yang kretek dan filter
2. Rokok Cerutu, yaitu Sejenis rokok dengan tembakau murni dalam bentuk lembaran.
3. Rokok Pipa/Canglong, yaitu rokok dengan tembakaunya langsung dimasukkan ke dalam pipa lalu dibakar
4. Rokok Shisa, yaitu rokok ini lebih dikenal dengan rokok arab yang tembakaunya dicampur dengan buah-buahan
5. Rokok Susur, yaitu tembakau yang langsung dihisap dan dicampur daun sirih, kapur dan pinang
6. Rokok Kunyah/Permen, yaitu produk tembakau yang dihisap seperti permen
7. Rokok Elektrik, yaitu e-cigarette. Sebuah inovasi baru dari bentuk rokok tradisional menjadi rokok modern.

Jenis-jenis Perokok

Berdasarkan jenisnya perokok dibedakan menjadi **:**

1. **Perokok aktif**
   Mereka telah terbiasa dan nyata menghisap rokok dan menanggung sendiri akibatnya.
2. **Perokok pasif**
   Mereka sebenarnya tidak merokok namun karena ada orang lain yang merokok didekatnya maka ia terpaksa harus ikut menghisap asap rokok dengan segala akibatnya. Dampak bagi perokok pasif
   - Angina
     Nyeri dada akibat penyempitan pembuluh darah pada jantung
   - Asma
     Mengalami kesulitan bernafas
   - Iritasi akibat asap rokok antara lain
     Iritasi mata, sakit kepala, pusing, tenggorokan, batuk dan sesak nafas.
   - Wanita hamil yang merokok atau menjadi perokok pasif, meyalurkan zat-zat beracun dari asap rokok kepada janin yang dikandungnya melalui peredaran darah. Nikotin rokok menyebabkan denyut jantung janin bertambah cepat, karbon monoksida menyebabkan berkurangya oksigen yang diterima janin.

Berdasarkan jumlahnya perokok dibagi menjadi :

1. **Perokok ringan.**

Perokok yang menghabiskan sekitar 1-10 batang rokok per hari.

2. **Perokok sedang.**

Perokok yang menghabiskan sekitar 10-20 batang rokok per hari.

3. **Perokok berat.**

Perokok yang menghabiskan lebih dari 20 batang rokok per hari.

b. Zat yang Terkandung dalam Rokok

1. Nikotin

Zat ini mengandung candu bisa menyebabkan seseorang ketagihan untuk trus menghisap rokok. Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Menyebabkan kecanduan atau ketergantungan merusak jaringan otak
- Menyebabkan darah cepat membeku
- Mengeraskan dinding arteri

2. Tar

Bahan dasar pembuatan aspal yang dapat menempel pada paru-paru dan bisa menimbulkan iritasi bahkan kanker

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Membunuh sel dalam saluran darah
- Meningkatkan produksi lendir diparu-paru
- Menyebabkan kanker paru-paru

3. Karbon Monoksida

Gas yang bisa menimbulkan penyakit jantung karena gas ini bisa mengikat oksigen dalam tubuh.

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Mengikat hemoglobin, sehingga tubuh kekurangan oksigen
- menghalangi transportasi dalam darah

4. Zat Karsinogen

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh

5. Zat Iritan

Pengaruh bagi tubuh manusia

- Mengotori saluran udara dan kantung udara dalam paru-paru
- Menyebabkan batuk.

c. Bahaya yang Di Timbulkan Akibat Merokok

Adapun beberapa bahaya dan akibat yang di timbulkan oleh rokok bagi kesehatan tubuh antara lain :

1. Kanker Paru
   Diketahui sekitar 90 persen kasus kanker paru diakibatkan oleh rokok. Hal ini karena asap rokok akan masuk secara inhalasi ke dalam paru-paru. Zat dari asap rokok ini akan merangsang sel di paru-paru menjadi tumbuh abnormal. Diperkirakan 1 dari 10 perokok sedang dan 1 dari 5 perokok berat akan meninggal akibat kanker paru.
2. Kanker Kandung Kemih
   Kanker kandung kemih terjadi pada sekitar 40 persen perokok. Studi menemukan kadar tinggi dari senyawa 2-naphthylamine dalam rokok menjadi karsinogen yang mengarah pada kanker kandung kemih.
3. Kanker Payudara
   Perempuan yang merokok lebih berisiko mengembangkan kanker payudara. Hasil studi menunjukkan perempuan yang mulai merokok pada usia 20 tahun dan 5 tahun sebelum ia hamil pertama kali berisiko lebih besar terkena kanker payudara
4. Kanker Serviks
   Sekitar 30 persen kematian akibat kanker serviks disebabkan oleh merokok. Hal ini karena perempuan yang merokok lebih rentan terkena infeksi oleh virus menular seksual.
5. Kanker Kerongkongan
   Studi menemukan bahwa asap rokok merusak DNA dari sel-sel esofagus sehingga menyebabkan kanker kerongkongan. Sekitar 80 persen kasus kanker esofagus telah dikaitkan dengan merokok.
6. Kanker Pencernaan
   Meskipun asap rokok masuk ke dalam paru-paru, tapi ada beberapa asap yang tertelan sehingga meningkatkan risiko kanker gastrointestinal (pencernaan).
7. Kanker Ginjal
   Ketika seseorang merokok, maka asap yang mengandung nikotin dan tembakau akan masuk ke dalam tubuh. Nikotin bersama dengan bahan kimia berbahaya lainnya seperti karbonmonoksida dan tar menyebabkan perubahan denyut jantung, pernapasan sirkulasi dan tekanan darah. Karsinogen yang disaring keluar dari tubuh melalui ginjal juga mengubah sel DNA dan merusak sel-sel ginjal. Perubahan ini mempengaruhi fungsi ginjal dan memicu kanker.

1. Kanker Mulut
   Tembakau adalah penyebab utama kanker mulut. Diketahui perokok 6 kali lebih besar mengalami kanker mulut dibandingkan dengan orang yang tidak merokok, dan orang yang merokok tembakau tanpa asap berisiko 50 kali lipat lebih besar.
2. Kanker Tenggorokan
   Asap rokok yang terhirup sebelum masuk ke paru-paru akan melewati tenggorokan, karenanya kanker ini akan berkaitan dengan rokok.
3. Serangan Jantung
   Nikotin dalam asap rokok menyebabkan jantung bekerja lebih cepat dan meningkatkan tekanan darah. Sedangkan karbon monoksida mengambil oksigen dalam darah lebih banyak yang membuat jantung memompa darah lebih banyak. Jika jantung bekerja terlalu keras ditambah tekanan darah tinggi, maka bisa menyebabkan serangan jantung.
4. Penyakit Jantung Koroner (PJK)
   Sebagian besar penyakit jantung koroner disebabkan oleh rokok dan akan memburuk jika memiliki penyakit lain seperti diabetes melitus.
5. Aterosklerosis
   Nikotin dalam asap rokok bisa mempercepat penyumbatan arteri yang bisa disebabkan oleh penumpukan lemak. Hal ini akan menimbulkan terjadinya jaringan parut dan penebalan arteri yang menyebabkan arterosklerosis.
6. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)
   Kondisi ini menyebabkan aliran darah terhalangi sehingga membuat seseorang sulit bernapas, dan sekitar 80 persen kasus PPOK disebabkan oleh rokok. Kondisi ini bisa menyebabkan terjadinya emfisema (sesak

napas akibat kerusakan pada kantung udara atau alveoli) dan bronkitis kronis (batuk dengan banyak lendir yang terjadi terus menerus)

7. Impotensi
   Bagi laki-laki berusia 30-an dan 40-an tahun, maka merokok bisa meningkatkan risiko disfungsi ereksi sekitar 50 persen. Hal ini karena merokok bisa merusak pembuluh darah, nikotin mempersempit arteri sehingga mengurangi aliran darah dan tekanan darah ke penis. Jika seseorang sudah mengalami impotensi, maka bisa menjadi peringatan dini bahwa rokok sudah merusak daerah lain di tubuh.
8. Gangguan medis lainnya
   Beberapa gangguan medis juga bisa disebabkan oleh rokok seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), gangguan kesuburan, memperburuk asma dan radang saluran napas, berisiko lebih tinggi mengalami degenerasi makula (hilangnya penglihatan secara bertahap), katarak, menjadi lebih sering sakit-sakitan, menimbulkan noda di gigi dam gusi, mengembangkan sariawan di usus serta merusak penampilan

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi
	C	Topik / Tema Layanan	Etika Pergaulan Dengan Teman Sebaya
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat bergaul dengan teman-temannya dengan etika yang baik
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian etika 2. Peserta didik/konseli dapat memahami cara membina persahabatan 3. Peserta didik/konseli dapat memahami etika yang harus diperhatikan dalam pergaulan
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Etika Pergaulan Dengan Teman Sebaya
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

ETIKA PERGAULAN DENGAN TEMAN SEBAYA

a. Definisi Etika

Etika pergaulan yaitu sopan santun atau tata krama dalam pergaulan yang sesuai dengan situasi dan keadaan serta tidak melanggar norma-norma yang berlaku baik norma agama, kesopanan, adat, hukum dan lain-lain. Etika adalah suatu sikap seperti sopan santun atau aturan lainnya yang mengatur hubungan antara kelompok manusia yang beradab dalam pergaulan. Kita semua manusia disebut sebagai makhluk sosial dan makhluk individu. Jadi kita semua walaupun mementingkan dan mendahulukan kebutuhan secara pribadi tetap membutuhkan dan memerlukan orang lain, untuk mengantar ketujuan yang kita butuhkan. Agar terjadi hubungan yang harmonis kalian perlu pembinaan dari sekarang ini sehingga nantinya tercipta hubungan yang selaras, serasi dan seimbang jauh dari pertentangan dan permusuhan yang dinilai dari masyarakat.

Pergaulan remaja adalah kontak sosial di antara remaja, atau dalam kelompok sebaya (*peer group*). Kelompok sebaya ini, di samping dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan remaja sebagai anggota kelompok tersebut, juga menimbulkan pengaruh yang negatif. Pengaruh negatif itu maksudnya, bahwa kelompok teman sebaya itu bisa menjadi racun bagi perkembangan remaja yaitu apabila pola perilaku para anggotanya tidak dilandasi moral, atau melecehkan norma agama, seperti : meminum minuman keras, kecanduan obat-obat terlarang (*drug addiction*), kriminalitas, sadisme, pacaran bebas (*free love*), dan bahkan *free sex* (*samen leven* atau kumpul kebo). Dilihat dari kajian psikologis, pergaulan itu dipandang sebagai wahana untuk mewujudkan atau memenuhi kebutuhan insani (manusia), yaitu kebutuhan sosial, seperti :

1. Kebutuhan akan pengakuan sosial (*need for affiliation*)
2. Kebutuhan akan keterikatan (persaudaraan) dan cinta kasih (*belongingness and love needs*)
3. Kebutuhan akan rasa aman, perlindungan (*safety needs*)
4. Kebutuhan akan kebebasan (*independence*)
5. Kebutuhan akan harga diri, hasrat untuk dihargai orang lain (*self-esteem needs*)

Untuk memahami labih lanjut, tentang bagaimana bentuk pergaulan remaja, yang mungkin juga sedang anda alami sekarang, adalah sebagai berikut :

1. Pergaulan Persahabatan
   Pergaulan ini sifat hubungannya hanya sebatas berteman yang didasari adanya kesamaan di antara mereka, seperti : kesamaan sekolah, agama, hobi, tempat tinggal, pekerjaan, dan latar belakang status sosial ekonomi.
2. Pergaulan Percintaan
   Masa remaja ditandai dengan mulai matangnya (terjadi perubahan fungsional) organ-organ reproduksi dan postur tubuh. Perubahan-perubahan itu dapat menimbulkan *hasrat libido* pada lawan jenisnya. Pada masa ini, remaja hidupnya makin romantis, senang berhias diri, menyusun atau mengarang puisi-puisi cinta, dan senang membaca novel-novel percintaan. Remaja mulai berminat, atau menaruh perhatian yang lebih dalam untuk bergaul lebih akrab dengan lawan jenisnya.
   Keinginan remaja untuk menjalin cinta kasih dengan lawan jenisnya, merupakan fitrah manusiawi yang tidak mungkin dihilangkan atau dihalang-halangi. Persoalannya adalah bagaimana agar dalam menyalurkan fitrah cinta kasihnya itu tidak melanggar norma agama atau adat istiadat.

b. Cara untuk Membina Persahabatan

Ada beberapa cara untuk Membina hubungan persahabatan yang baik (Pergaulan) dengan sesama teman,antara lain:

1. Belajar menghargai
   Pada dasarnya semua orang ingin dihargai, tidak peduli apakah ia orang berpangkat atau tidak, orang miskin atau kaya, sesama agama atau tidak seagama, sesama suku atau tidak sesama suku, semuanya ingin dihargai secara proporsional. Namun sayangnya, banyak orang dikalangan kita yang tidak mau menghargai orang lain. Padahal menghargai orang lain bukan berarti memberikan sesuatu yang besar nilainya. Misalnya saja menghargai pendapat orang lain. Hal ini sangat penting dilakukan dalam membina hubungan yang baik. Kalau kita tidak mau menghargai orang lain, jangan berharap orang lain akan mau menghargai kita.

2. Belajar menghormati
   Setiap orang selalu ingin dihormati. Oleh karena itu, janganlah kita menghormati orang lain karena ia kebetulan punya pangkat atau kedudukan. Kita perlu menghormati orang bahkan orang yang seumuran dengan kita, bila kita melihat orang lain tersebut melakukan sesuatu yang baik. Dengan kata lain, ciptakan suasana saling menghormati di antara kita.
3. Mempunyai sikap mau mengerti
   Sikap mau mengerti keadaan orang lain pada dasarnya merupakan perbuatan sangat terpuji. Sebab, orang mempunyai sikap mau mengerti keadaan orang lain ini membutuhkan kesadaran yang harus ditumbuhkan dari dalam hati nurani yang terdalam. Oleh karena itu dalam membina hubungan yang baik, sudah seharusnya kita mau mengerti keadaan orang lain tanpa pandang bulu. Artinya kita harus menghindari sikap acuh tak acuh atau tidak peduli terhadap orang-orang yang ada di sekitar kita
4. Mau menberikan pujian
   Bila kita melihat teman kita berprestasi dalam suatu bidang apapun karena hasil keras dan jujur, maka sebaiknya kita mau memberikan pujian terhadap teman kita tadi dengan penuh keihklasan. Sebab, pemberian pujian yang sesuai dengan keadaannya, artinya tanpa dibuat-buat, akan memberikan pengaruh positif bagi teman kita, meskipun pujian yang kita berikan itu dalam bentuk sekecil apapun. Oleh karena itu, dalam rangka membina hubungan yang baik antar sesama teman, sebaiknya kita jangan pelit memberikan pujian.
5. Mau memberikan motivasi
   Perjalanan hidup seseorang tidak selamanya berjalan mulus, artinya ada kalanya ia mengalami masalah, seperti patah semangat atau putus asa dan lain sebagainya, sehingga ia kehilangan semangat, malas, tidak bergairah. Bila kita mempunyai teman yang mengalami demikian itu, maka sebagai teman yang baik tentunya akan memberikan motivasi (dorongan), sehingga teman kita tadi tumbuh kembali rasa percaya dirinya. Oleh karena itu dalam membina hubungan yang baik, sebaiknya kita harus pandai-pandai memberikan motivasi, khususnya terhadap teman yang sedang mengalami suatu masalah.
6. Tidak bercanda keterlaluan.
   Kalau kita bersenda gurau hal hal yang kecil mugkin tidak masalah, tetapi kalau sudah diluar batas, maka hubungan itu bisa langsung retak.
7. Hal yang dapat menjaga persabahatan adalah menjadi pendengar baik dan saling menghormati satu sama lain.
   Hormati saran teman dan dengarkan apa yang sahabat ungkapkan, ambil sisi positifnya sebagai kritik yang membangun. Kepribadian yang berbeda antara kita dan sahabat, akan dapat menjadi pelengkap satu sama lain. Tetapi bukan berarti kita harus menceritakan segala hal kepada sahabat.
8. Jangan pernah mengkhianati kepercayaan sahabat kita.
   Percayalah, ketika kita mengkhianati sebuah persahabatan, maka tidak akan mendapatkan sahabat terbaik lagi. Beri dukungan ketika sahabat kita sukses dan selalu mengagumi prestasinya. Ketika ada konflik di antara persahabatan dapat diselesaikan dengan saling terbuka satu sama lain. Memaafkan memang tidak gampang, tapi memaklumi bahwa setiap orang dapat membuat suatu kesalahan dan demi kebaikan dan menjaga persahabatan agar tetap utuh.

c. Etika yang Perlu Diperhatikan dalam Pergaulan

Diantara beberapa unsur etika yang perlu diperhatikan dalam pergaulan dengan teman sebaya itu, adalah:

1. Pilihan teman yang berakhlak baik.
2. Bertemanlah dengan yang memiliki semangat belajar yang tinggi.
3. Kembangkanlah sikap saling membantu, dan memberi saran, dalam kelompok anda.
4. Kembangkanlah sikap saling menghormati, dan menghargai diantara teman kelompok.
5. Jadikanlah sikap solidaritas semua (buta) diantara teman, seperti solidaritas terhadap teman yang melakukan tawuran.
6. Hindarkan pola perilaku yang melanggar norma agama (tidak normal).
7. Jadikanlah kelompok anda itu sebagai wahana untuk belajar bersama, seperti mendiskusikan pelajaran, tugas-tugas, atau pemecahan masalah-masalah yang dihadapi, baik oleh pribadi masing-masing, maupun oelh bersama.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi, Sosial
	C	Topik / Tema Layanan	Sikap Sopan Santun Dalam Kehidupan
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat bergaul dengan teman-temannya dengan etika yang baik
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya perilaku sopan santun 2. Peserta didik/konseli belajar berperilaku sopan santun
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Sopan Santun Dalam Kehidupan
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

SIKAP SOPAN DAN SANTUN DALAM KEHIDUPAN

a. Pentingnya Perilaku Sopan Santun

Salah satu upaya untuk membangun budi pekerti yang luhur melalui pendidikan budi pekerti ialah latihan-latihan bersikap dan berperilaku sopan santun. Latihan bersikap dan bereperilaku sopan santun ialah bersikap dan berperilaku baik dalam segala hal. Dengan demikian maka manusia akan dikatakan sebagai orang yang tahu adat, tau dalam ungkapan bahasa jawa disebut" *wong sing ngerti unggah-ungguh lan tata krama'*

Banyak cara dapat dilakukan dalam rangka untuk melatih diri bersikap dan berperilaku sopan santun. Para orang tua kita dahulu memberikan latihan tidak selalu dalam bentuk tindakan nyata, namun ada kalanya melalui berbagai cerita dongeng, melalui pembacaan syair, puisi, cerita rakyat, bahkan ada yang dalam bentuk sindiran atau kiasan-kiasan. Pada masyarakat jawa dilakukan pula dalam bentuk tembang, baik itu tembang macapat atau gending. Salah satu tembang macapat di dalamnya memberikan gambaran terhadap pribadi yang tahu adat sebagai " wong sing ngerti unggah-ungguh lan tata karma " adalah tembang macapat Dhandhang Gula berikut ini :

Werdiningkang wasita jinarwi,
Wruh ing hukum iku watek ira,
Adoh marang kanisthane,
Pemicara punika,
Weh resep ingkang miyarsi,
Tata krama punika,
Kagunan ing kanarya,
Ngupa boga denen kelakuan becik,
Weh rahayuning raga.

Secara bebas di dalam tembang macapat dhandhang Gula tadi terkandung unsur-unsur sikap dan perilaku baik sebagi tuntunan dan perilaku sopan santun ialah :

1. Bahwa jika mengetahui dan melaksanakan peraturan-peraturan hukum dengan bersungguh-sungguh, kita aka terhindar dari kenistaan dan kehinaan.
2. Apabila bercakap-cakap maka berbicaralah dengan sopan , sebab yang demikian akan disenangi oleh lawan bicara kita dan yang yang mendengarkannya.
3. Bersikap dan berperilakulah yang sesuai dengan tuntunan tatkrama dan sopan santun akan menjauhkan dari gunjingan orang.
4. Apabila kita memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang baik maka dapat dipergunakan untuk mencari nafkah, sehingga akan tecukupi kebutuhan hidup kita.
5. Sedangkan sikap dan perilaku yang baik itu dapat menyelamatkan manusia dalam hidupnya.

Pendek kata, makna dari temabang macapat dhandhang gula diatas memberikan tuntunan bahwa jiia kita bersikap dan berperilaku baik akan selamat dan sejahtera hidup kita. Dalam kenyataannya, banyak hal yang harus kita ketahui dan kita laksanakan dalam kaitannya untuk bersikap dan berperilaku baik, sehinga apabila kita pelajari secara keseluruhan kadang kala dapat menjadikan diri kita enggan untuk memulainya. Oleh sebab itu, secara garis besar tuntunan bersikap dan berperilaku yang baik itu dapat dimulai dari hal-hal yang sederhana.

b. Belajar untuk Berperilaku Sopan Santun

Perlu dicatat bahwa memulai sesuatu dari hal yang sederhana itu ternyata bukan karena tak mampu, tetapi semat-mata agar kita mudah mempelajarinya dan malaksanakannya. Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memulai belajar dan berperilaku sopan santun itu.

1. **Senyum, sapa, salam dan sopan serta santun**

   Hubungan sosial merupakan kunci pembuka silaturahmi. Oleh karena itu dalam keseharian ketika kita bertemu dan berhadapan dengan orang lain apa salahnya menampakkan wajah ceria dan bersahabat. Bertegur sapa untuk menambah keakraban, senyuman akan menambah teman dan saling mengucapkan salam melekatkan tali persaudaraan. Sekalipun sangat sederhana dan mudah namun dengan senyum, sapa dan salam damailah hidup bersama kita.
2. **Iman dan Taqwa**

Perilaku Iman dan Taqwa dapat disederhankan dalam bentuk dan sikap yang selalu ingat (*eling)* kepada Tuhan bahwa kita ini adalah makhluk Tuhan, oleh karena itu harus percaya (pithados) akan adanya Tuhan. Dengan demikian kita kita harus taat (mituhu)terhadap perintah dan larangan Tuhan. Demikianlah cara sederhana memahami iman dan taqwa. Iman dan taqwa dapat mendatangkan watak jujur, watak jujur akan menarik tumbuhnya watak tawakal, watak tawakal akan menumbuhkan watak sabar dan akan menuntun kapada watak ikhlas.

3. **Patuh terhadap orang tua**

   Orang tua adalah perantaraan lahir di dunia ini, tanpa kedua orang tua kita tidak mungkin lahir dan berada di dunia ini. Kedua orang tualah yang memberikan pendidikan kepada kita untuk pertama kali, karena orang tua kita adalah pendidik yang pertama dan utama. Tidaklah mungkin kita sekarang dapat menjadi seperti manusia sebagai layaknya manusia tanpa diberi pendidikan oleh kedua orang tua kita . Kita dapat berbicara, berjalan, makan minum, berpakaian, dan sebagainya karena jasa kedua orang tua kita, maka sepatutnyalah kita petuhi kedua orang tua kita itu.

4. **Hormat kepada guru**

   Guru adalah pengganti orang tua kita ketika kita berada di sekolah. Merekalah yang membimbing kita sehingga kita mampu melakukan seseuatu yang sebelumya tidak dapat melakukan. Kita dapat membaca, menulis, berhitung, memahami ilmu pengetahuan dan teknologi , dan sebagainya berkat jasa guru. Semua hal yang tidak kita dapatkan dari orang tua kita dalam ilmu pengetahuan dan teknologi kita dapat memperoleh dari guru. Seharusnya kita hormati para guru kita.

5. **Menghoramati saudara tua**

   Saudara adalh pengganti orang tua kita apabila kedua orang tua kita telah tiada. Dari merekalah pada saatnya nanti kita minta pendapat, nasehat, pertimbangan, bahkan bantuan dalam nbnetuk apapaun . jika kita menghormatoi mereka dengan tulus niscaya mereka juga akan tulus mebimbing dan membantu kita.

6. **Menghoramti para pemimpin**

   Di sekitar kita banyak kita temui para pemimpin masyarakat, baik formal, misalnya ketua RT, ketua RW, kepala dukuh, Lurah, Camat, Bupati, Walikota, Gubernur, Menteri , Presiden, dan lain-lain, maupun para pemimpin yang tidak formal, misalnya: ulama, rohaniawan, tokoh masyarakat dan lain-lain. Mereka adalah orang-orang yang meluangkan waktu, tenaga dan sumber daya yang lainnya untuk kepentingan kehidupan masyarakat. Melaui kepemimpinan merekalah kehidupan sosial kemasyarakatan dapat berlangsung dengan tertib.

7. **Menghormati sesama**

   Seseungguhnya keberadaan kita dalam masyarakat sangat tergantung kepada sesama. Kita akan kelihatan pintar jika ada teman kita yang bodoh, kita akan kelihatan kaya, jika ada teman kita yang miskin, kita akan kelihatan tampan/cantik jika ada teman kita yang tidak tampan/cantik. Sehingga karena merekalah kita ini akan dapat mewujudkan eksistensi kita. keberadaan orang-orang di sekitar kita itu ternyata merupakan peluang agar kita dapat tampil lebih daripada mereka, baik itu teman, sahabat, ‘lawan” konflik, “ lawan” kompetisi, tetangga, dan bentuk-bentuk lain dari kehidupan kemasyarakatan kita. Secara sadar atau tidak, mereka ternyata berjasa kepada kita, oleh sebab itu adalah suatu kewajiban kita untuk menghormatinya.

8. **Menghargai kedudukan setiap insan**

   Tidak semua orang seberuntung kita dan tidak semua orang serugi kita. Keberuntungan dan kerugian bagi manusia adalah takdir Illahi yang harus diterimanya , karena hal itu bukan kemauan manusia. Ada orang yang pangkatnya tinggi, ada pula yang pangkatnya rendah. Ada orang yang tidak sempurna jasmani dan rohani. Ada orang yang terampil dan cerdas tetapi ada pula yang malas dan bodoh. Tetapi itu semua bukan atas kehendak yang bersangkutan tetapi karena kehendah Tuhan. Oleh sebab itu tidak pada tempatnya kita menghina mereka. Bukankah di mata Tuhan kita ini sama, karena yang membedakan hanyalah keimanan kita dan ketaqwaan kita saja.

9. **Memanfaatkan alam secara wajar**

   Tuhan menciptakan alam semesta ini untuk kepentingan umat manusia. Namun demikian kita tidak diperkenankan mengambil dan memanfaatkan alam diluar batas kewajaran, sebab kerakusan dan ketamakan kita kepada alam, maka itu merupaka awal dari bencana. Alam sebagai sumber daya hendaklah kita pelihara untuk kita wariskan kepada generasi berikutnya.

Alam menyediakan sarana untuk hidup dan kehidupan kita. Oleh sebab itu harus kita jaga kelestariannya.

10. Cinta tanah air

Tanah air adalah wahana kehidupan kita sebagai bangsa dan negara. Dengan memiliki tanah air maka eksistensi kita sebagai suatu bangsa akan dihormati oleh bangsa lain didunia ini. Negaralah yang mengatur segala hal untuk hidup dan kehidupan bersama kita. Negara pulalah yang menfasilitasi kepentingan kita dalam pergaulan Internasioal. Mencintai tanah air merupakan kewajiban setiap warga negara , demikian pula menjaga kedaukatan negara adalah kewajiban setiap warga negara , sebab dari negara kita mendapat hak-hak kita sebagai warga negara.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi, Sosial
	C	Topik / Tema Layanan	Prilaku Sosial Yang Bertanggung Jawab
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat bergaul dengan teman-temannya dengan etika yang baik
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami sikap respek terhadap orang lain 2. Peserta didik/konseli dapat memahami kepedulian terhadap orang lain 3. Peserta didik/konseli dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Perilaku Sosial Yang Bertanggung Jawab
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

PRILAKU SOSIAL YANG BERTANGGUNG JAWAB

a. Sikap respek terhadap orang lain

Sikap respek terhadap orang lain adalah sikap menghormati atau menghargai orang lain. Sikap ini didasarkan kepada kesadaran bahwa setiap manusia memiliki harkat dan martabat yang sama di hadapan Tuhan. Sikap saling menghormati antarsesama, merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kehidupan bersama yang sejahtera, dan mempererat rasa persatuan dan kesatuan. Dalam kehidupan bermasyarakat dan berbangsa, sikap ini sangat penting dimiliki oleh setiap warga, apalagi mengingat bahwa masyarakat kita terdiri dari multi (keragaman) etnis, ras, agama, dan budaya. Apabila sikap ini tidak dimiliki oleh setiap warga, maka akan berkembang sikap saling melecehkan, merendahkan, baik perorangan maupun kelompok. Kondisi ini akan memicu munculnya sikap permusuhan dan saling mencurigai antara satu dengan lainnya yang akhirnya akan memporak-porandakan persatuan dan kesatuan bangsa.

Sehubungan dengan hal itulah, maka Anda sebagai siswa, atau warga masyarakat dari negara yang memiliki keragaman suku, ras, agama, dan budaya, dituntut untuk memiliki sikap respek ini. Dalam kehidupan Anda sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat pada umumnya, sikap respek terhadap orang lain itu dapat diwujudkan dalam perilaku sebagai berikut :

a. Menghormati agama yang dianut teman atau orang lain.
b. Menjalin persahabatan dengan orang lain, tanpa melihat perbedaan suku, ras, agama, atau budaya.
c. Menghargai keadaan orang lain sebagaimana adanya.
d. Menghargai pendapat teman (orang lain).
e. Bertutur kata yang sopan.
f. Tidak mencemoohkan atau melecehkan orang lain.

b. Kepedulian terhadap kepentingan orang lain

Agama mengajarkan bahwa *"Orang yang baik itu adalah orang yang banyak memberikan manfaat kepada orang lain" atau "Tangan yang di atas lebih baik dari tangan yang di bawah ".*

Keterangan di atas, menunjukkan bahwa agama sangat memuliakan orang yang memiliki sikap pribadi (watak) yang dermawan, sosial, memiliki kepedulian untuk menyejahterakan orang lain yang sedang berada dalam keadaan terjepit. Sebagai makhluk beragama, termasuk Anda wajib hukumnya memiliki sikap ini. Dalam kehidupan atau pergaulan Anda sebagai remaja, maka sikap ini seyogyanya terwujud dalam perilaku, seperti:

a. Mau menengok teman yang sakit.
b. Membantu teman yang memerlukan petolongan (dalam hal yang baik, bukan membantu teman yang berkelahi).
c. Saling memberi nasihat dalam kebenaran (seperti memotivasi teman yang malas belajar, atau memberikan saran yang baik kepada teman yang suka berbuat menyimpang).
d. Mau menyisihkan uang, pakaian, atau harang-barang tertentu untuk diberikan kepada fakir miskin, yatim piatu, atau yang ditimpa musibah (seperti bencana alam). Dalam hal ini, sangatlah mulia apabila Anda lulus ujian tidak mencoret-coret pakaian tetapi mengumpulkan pakaian itu bersama teman, kemudian kirimkan kepada orang-orang yang sangat memerlukannya.

c. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial

Masyarakat kita terkenal dengan sikap "Gotong Royong". Sikap ini menggambarkan kepedulian sosial warga masyarakat untuk memelihara kepentingan bersama, menghindarkan diri dari sikap egois individualistis.

Anda sebagai warga masyarakat seyogyanya juga sudah mampu mengembangkan sikap tersebut, yaitu memiliki kepedulian untuk memelihara kepentingan bersama, ikut terlibat dalam aktivitas kemasyarakatan dalam kehidupan sehari-hari, baik lingkungan sekolah atau masyarakat. Anda sebagai remaja sudah seyogyanya menampilkan perilaku sebagai berikut :

b. Memelihara kebersihan lingkungan baik di rumah, sekolah, maupun di masyarakat. Contohnya : Ikut terlibat dalam memelihara kebersihan rumah, ikut aktif dalam piket kebersihan sekolah, membuang sampah pada tempatnya
c. Memelihara ketertiban dan keamanan lingkungan baik di sekolah maupun masyarakat. Contohnya: tidak ribut di kelas, tidak membawa senjata tajam ke sekolah, tidak menjadi biang keladi kerusuhan, baik di sekolah atau di masyarakat.
d. Memelihara kedisiplinan berlalu lintas.
e. Berpatisipasi aktif dalam kegiatan sekolah.
f. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan / kepanitiaan yang diadakan di lingkungan masyarakat.
g. Aktif dalam organisasi, baik OSIS maupun organisasi kepemudaan, seperti : Karang Taruna, Pramuka, PMR, dan IRMA (Ikatan Remaja Masjid), dan lain-lainnya.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Belajar
	C	Topik / Tema Layanan	Menjadi Pribadi Yang Berkarakter
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli memiliki karakter pribadi yang baik
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian pribadi yang 2. Peserta didik/konseli dapat memahami pendidkan anti korupsi
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Menjadi Pribadi Yang Berkarakter
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

MENJADi PRIBADI YANG BERKARAKTER

a. Pengertian Pribadi yang Berkarakter dan Berintegritas

Pribadi yang berkarakter adalah seseorang yang memiliki nilai-nilai kehidupan terpuji (*Superior Values*) dan memegang teguh nilai tersebut serta diamalkan dalam menjalani kegiatannya. Nilai-nilai utama kehidupan diperoleh seseorang dari berbagai sumber antara lain adalah agama, bimbingan keluarga, dan masyarakat. Agama apapun akan mengajarkan nilai-nilai perilaku kebaikan yang membimbing penganutnya untuk bersikap dan bertindak yang positif. Hal ini dapat dibuktikan bahwa bila seseorang jauh dari bimbingan agama maka ia akan cenderung untuk berperilaku negatif.

Keluarga yang harmonis akan memberikan cinta kasih dan contoh keteladanan bagi putera puterinya. Perhatian dan kehangatan cinta seorang ibu mampu memberi keseimbangan jiwa bagi anaknya. Perlindungan dan perjuangan seorang ayah akan memberi inspirasi kepada anaknya untuk senantiasa mempertahankan kehidupan dengan martabat yang mulia. Keluarga yang retak (*broken home*) dapat menimbulkan keguncangan jiwa dan kelemahan hati bagi anak walaupun ditemukan juga beberapa contoh kecil seseorang yang berhasil walau tumbuh di lingkungan keluarga yang hancur.

Pendidikan masyarakat terhadap seseorang adalah pendidikan hakiki yang sesungguhnya. Lingkungan yang sehat akan menjadi pondasi dan lahan persemaian benih jiwa yang tangguh dalam menempuh kehidupan. Tatanan kehidupan sosial budaya akan memperkaya pengalaman hidup seseorang dan menjadikannya lebih arif dan bijaksana serta bertoleransi terhadap perbedaan. Ia menyadari bahwa ia berada dalam suatu sistem kehidupan yang multi aspek. Ia akan mampu memberi apresiasi terhadap keanekaragaman sebagai suatu mozaik penuh warna yang indah dan simetris.

Pribadi yang berintegritas adalah seseorang yang mempunyai pendirian dan memegang prinsip. Makna integritas itu sendiri adalah satunya kata dengan perbuatan. Ia tidak akan melakukan sesuatu yang tidak diucapkannya. Perkataannya selalu memiliki nilai tambah. Ia tidak akan mengenakan sesuatu barang atau apapun yang berharga mahal dan mewah apabila ia mengucapkan bahwa ia ingin hidup sederhana. Ia tidak sembarangan dalam mengutarakan pendapatnya. Segala sesuatunya selalu dipertimbangkan dengan pemikiran dan kebijaksanaan yang matang.

Orang yang berintegritas adalah orang yang sudah memiliki kepribadian secara utuh. Ia menyadari kebutuhan sesuai dengan proporsinya. Ia selalu mampu mengendalikan diri dan berada dalam kecukupan serta tidak pernah berkekurangan atau berkelebihan. Ia memiliki konsep citra diri yang jelas dan mendapatkan kepribadian utuh melalui proses pembelajaran dari pengalaman hidup yang dilaluinya. Ia tidak perlu menempuh pendidikan kepribadian ala barat yang banyak berkembang dewasa ini.

Orang yang berintegritas adalah pribadi matang yang berorientasi pada proses, bukan pada hasil semata. Ia meyakini bahwa bila ia melaksanakan sesuatu sesuai dengan tahapan yang benar dengan cara sebaik-baiknya, maka hasil yang akan diperoleh pasti akan baik pula. Sebaliknya bila ia mengerjakan kegiatan dengan proses yang buruk, maka hasilnya juga akan buruk pula. Ia tidak akan tergiur untuk memperoleh hasil yang banyak dengan cara yang cepat dan tergesa-gesa.

b. Pendidikan Anti Korupsi

Pendidikan Anti Korupsi (PAK) adalah salah satu solusi yang dapat mengatasi masalah kelemahan karakter bangsa. PAK merupakan paket program pendidikan yang modul-modulnya disusun oleh pakar untuk semua jenjang pendidikan sejak pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Ada Sembilan Nilai Pendidikan Anti Korupsi. Inspektorat Jenderal mendorong implementasi pendidikan anti korupsi melalui internalisasi sembilan nilai inti dalam pendidikan anti korupsi yaitu 1) Jujur; 2) Peduli; 3) Mandiri; 4) Disiplin; 5) Tanggung jawab; 6) Kerja keras; 7) Sederhana; Berani; dan 9) Adil yang akan diimplementasikan dalam kegiatan pengajaran di setiap jenjang pendidikan. Berikut ini adalah uraian keterangan singkat dari kesembilan nilai tersebut.

1. Jujur

Kejujuran merupakan nilai dasar yang menjadi landasan utama bagi penegakan integritas diri seseorang. Tanpa adanya kejujuran mustahil seseorang bisa menjadi pribadi yang berintegritas. Seseorang dituntut untuk bisa berkata jujur dan transparan serta tidak berdusta baik terhadap diri

sendiri maupun orang lain. Kejujuran juga akan terbawa dalam bekerja sehingga dapat membentengi diri terhadap godaan untuk berbuat curang.

2. Peduli

Kepedulian sosial kepada sesama menjadikan seseorang memiliki sifat kasih sayang. Individu yang memiliki jiwa sosial tinggi akan memperhatikan lingkungan sekelilingnya di mana masih terdapat banyak orang yang tidak mampu, menderita, dan membutuhkan uluran tangan. Pribadi dengan jiwa sosial tidak akan tergoda untuk memperkaya diri sendiri dengan cara yang tidak benar tetapi ia malah berupaya untuk menyisihkan sebagian penghasilannya untuk membantu sesama.

3. Mandiri

Kemandirian membentuk karakter yang kuat pada diri seseorang menjadi tidak bergantung terlalu banyak pada orang lain. Mentalitas kemandirian yang dimiliki seseorang memungkinkannya untuk mengoptimalkan daya pikirnya guna bekerja secara efektif. Jejaring sosial yang dimiliki pribadi yang mandiri dimanfaatkan untuk menunjang pekerjaannya tetapi tidak untuk mengalihkan tugasnya. Pribadi yang mandiri tidak akan menjalin hubungan dengan pihak-pihak yang tidak bertanggungjawab demi mencapai keuntungan sesaat.

4. Disiplin

Disiplin adalah kunci keberhasilan semua orang. Ketekunan dan konsistensi untuk terus mengembangkan potensi diri membuat seseorang akan selalu mampu memberdayakan dirinya dalam menjalani tugasnya. Kepatuhan pada prinsip kebaikan dan kebenaran menjadi pegangan utama dalam bekerja. Seseorang yang mempunyai pegangan kuat terhadap nilai kedisiplinan tidak akan terjerumus dalam kemalasan yang mendambakan kekayaan dengan cara yang mudah.

5. Tanggungjawab

Pribadi yang utuh dan mengenal diri dengan baik akan menyadari bahwa keberadaan dirinya di muka bumi adalah untuk melakukan perbuatan baik demi kemaslahatan sesama manusia. Segala tindak tanduk dan kegiatan yang dilakukannya akan dipertanggungjawabkan sepenuhnya kepada Tuhan Yang Maha Esa, masyarakat, negara, dan bangsanya. Dengan kesadaran seperti ini maka seseorang tidak akan tergelincir dalam perbuatan tercela dan nista.

6. Kerja Keras

Perbedaan nyata akan jelas terlihat antara seseorang yang mempunyai etos kerja dengan yang tidak memilikinya. Individu beretos kerja akan selalu berupaya meningkatkan kualitas hasil kerjanya demi terwujudnya kemanfaatan publik yang sebesar-besarnya. Ia mencurahkan daya pikir dan kemampuannya untuk melaksanakan tugas dan berkarya dengan sebaik-baiknya. Ia tidak akan mau memperoleh sesuatu tanpa mengeluarkan keringat.

7. Sederhana

Pribadi yang berintegritas tinggi adalah seseorang yang menyadari kebutuhannya dan berupaya memenuhi kebutuhannya dengan semestinya tanpa berlebih-lebihan. Ia tidak tergoda untuk hidup dalam gelimang kemewahan. Kekayaan utama yang menjadi modal kehidupannya adalah ilmu pengetahuan. Ia sadar bahwa mengejar harta tidak akan pernah ada habisnya karena hawa nafsu keserakahan akan selalu memacu untuk mencari harta sebanyak-banyaknya.

8. Berani

Seseorang yang memiliki karakter kuat akan memiliki keberanian untuk menyatakan kebenaran dan menolak kebathilan. Ia tidak akan mentolerir adanya penyimpangan dan berani menyatakan penyangkalan secara tegas. Ia juga berani berdiri sendirian dalam kebenaran walaupun semua kolega dan teman-teman sejawatnya melakukan perbuatan yang menyimpang dari hal yang semestinya. Ia tidak takut dimusuhi dan tidak memiliki teman kalau ternyata mereka mengajak kepada hal-hal yang menyimpang.

9. Adil

Pribadi dengan karakter yang baik akan menyadari bahwa apa yang dia terima sesuai dengan jerih payahnya. Ia tidak akan menuntut untuk mendapatkan lebih dari apa yang ia sudah upayakan. Bila ia seorang pimpinan maka ia akan memberi kompensasi yang adil kepada bawahannya sesuai dengan kinerjanya. Ia juga ingin mewujudkan keadilan dan kemakmuran bagi masyarakat dan bangsanya.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Belajar
	C	Topik / Tema Layanan	Perencanaan Karir Masa Depan
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat membuat rencana karir masa depan
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian perencanaan karir 2. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian karir 3. Peserta didik/konseli dapat membuat langkah-langkah merencanakan karir
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Perencanaan Karir Masa Depan
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	3. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 4. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

PERENCANAAN KARIR MASA DEPAN

a. Arti dan Pentingnya Perencanaan Karir

Memperoleh karir atau pekerjaan yang layak dan sesuai harapan, merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia yang sehat, di mana pun dan kapan pun mereka berada. Betapa orang akan merasa sangat susah dan gelisah jika tidak memiliki pekerjaan yang jelas, apalagi kalau sampai menjadi penganggur. Demikian pula banyak orang yang mengalami stres dan frustrasi dalam hidup ini karena masalah pekerjaan. Menggapai karir yang gemilang tidak didapatkan hanya dengan melewati proses semalam. Ia membutuhkan kerja keras, aktualisasi diri yang mendalam, dan kemauan untuk terus belajar. Seorang professional yang berhasil dalam karirnya adalah ia yang telah merintisnya sejak muda. Para praktisi SDM mengatakan, ”Orang yang berhasil pada umumnya akan melakukan analisa serta mengetahui apa yang menjadi tujuan karirnya, apa rencana serta tindakan yang diambil untuk mencapai karir yang diharapkan”.

Pengertian Karir

Pekerjaan tidak serta merta merupakan karier. Kata pekerjaan (work, job, employment) menunjuk pada setiap kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa, sedangkan kata karier (career) lebih menunjuk pada pekerjaan atau jabatan yang ditekuni dan diyakini sebagai panggilan hidup, yang meresapi seluruh alam pikiran dan perasaan seseorang, serta mewarnai seluruh gaya hidupnya. Pada dasarnya yang dimaksud dengan karir adalah suatu pilihan profesi atau pekerjaan yang menjadi tujuan bagi seorang individu. Karir juga dapat diartikan sebagai perkembangan dari perjalanan kehidupan kerja seseorang yang digeluti secara serius dan ditingkatkan semaksimal mungkin. Karir tertiggi (puncak karir) tidak dapat dicapai secara instant, melainkan harus dengan perencanaan matang. Cara yang paling efektif untuk meniti karir adalah dengan menggali bakat atau potensi sedini mungkin. Masa remaja merupakan saat yang paling tepat untuk meniti karir yakni dengan mengenal bakat dan minat yang dimilikinya. Sehingga nantinya seseorang tersebut tidak hanya akan berhasil meniti karir tersebut dengan sempurna, melainkan juga menggapainya dengan optimal.

Apakah perencanaan karir itu ?

Perencanaan karir adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan secara terarah dan terfokus demga berdasar pada potensi (minat, bakat, keyakinan, nilai-nilai) yang kita miliki untuk mendapatkan sumber penghasilan yang memungkinkan kita untuk maju dan berkembang baik secara kualitas (hidup) maupun kuantitas (kesejahteraan). Sesunguhnya dalam perencanaan karir ini yang ditekankan bukan hanya pada pekerjaan apa yang nantinya kita peroleh, tetapi pada persiapan-persiapan yang kita lakukan. Salah satun persiapan yang sangat penting adalah memilih pendidikan dan keterampilan yang akan dikembangkan. Misalnya kalau saat ini kita berada di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) maka kita nantinya harus bisa menentukan kira-kira jurusan apa yang akan dipilih IPS, Bahasa, atau IPA. Oleh karena itu poin-poin penting dalam Perencanaan meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Menyadarkan diri sendiri terhadap peluang-peluang, kendala-kendala, pilihan-pilihan, dan konsekuensi yang akan dihadapi.
2. Mengidentifikasi tujuan-tujuan hidup terutama yang berkaitan dengan karir,
3. Penyusunan program pendidikan, keterampilan dan pengalaman-pengalaman yang bersifat pengembangan dalam meraih tujuan karir.

b. Langkah-Langkah Dalam Merencanakan Karir

Berikut langkah-langkah dalam merencanakan karir, antara lain :

1. Mengembangkan rencana karir. Pikirkanlah mengenai apa yang akan kita lakukan dan langkah-langkah strategis apa yang dibutuhkan untuk melakukan hal-hal yang kita inginkan.
2. Tinjaulah bakat atau kemampuan serta minat yang kita miliki. Pikirkan secara serius dan mendalam hal-hal yang kita sukai, mampu kita kerjakan dengan baik, serta nilai-nilai yang kita yakini kebenarannya.
3. Cobalah mencari tahu jenis-jenis karir atau pekerjaan yang mendekati dengan diri kita, yaitu sesuai bakat serta minat yang kita miliki, latar belakang pendidikan, kondisi kerja serta lingkungan

yang kita harapkan, serta hal-hal lain yang akan memberikan kejelasan arah dan fokus karir/pekerjaan kita.

4. Selanjutnya, bandingkanlah keterampilan dan minat yang kita miliki dengan jenis karir atau pekerjaan yang akan kita pilih. Jadi karir atau pekerjaan yang paling sesuai dan dekat dengan diri kita sangat mungkin menjadi karir atau pekerjaan kita di masa depan.
5. Kembangkanlah tujuan karir/ pekerjaan yang kita pilih. Hal ini akan menjadi panduan yang sangat penting bagi kita untuk menyusun langkah-langkah strategis selanjutnya.
6. Ikutilah pendidikan atau pelatihan yang mendekatkan kita dengan tujuan karir atau pekerjaan yang telah kita buat.
7. Hal penting yang tidak boleh dilewatkan adalah masalah keuangan. Kita mungkin akan berfikir mengenai sumber-sumber dan besarnya uang yang kita butuhkan untuk mewujudkan karir kita.
8. Cobalah minta nasehat dari beberapa sumber yang anda yakini dapat membantu anda memberikan penjelasan dan arahan megenai karir/pekerjaan pilihan anda.

c. Rumus dalam Memilih Karir

Richard leider, seorang konsultan karir dari Amerika Serikat, memiliki rumus moderen yang dapat mengkalkulasikan bagaimana kita dapat mewujudkan rencana karir di masa depan degan eektif dan gemilang. Rumus yang dimilikinya adalah sebagai berikut.

Karier = T + 2P + E + V

T : Talent / Bakat
2P : Passion dan Purpose
E : Environment
V : Vision

T yang berarti *talent* atau bakat.

Untuk mengetahui arah karir dan profesi yang cocok untuk kita jalani dimasa depan, cobalah mendeteksi apa saja kelebihan dan kelemahan yang kita miliki.

2P yaitu Passion dan Purpose, atau keinginan dan tujuan.

Maksudnya, dalam meilih sebuah karir, diperlukan adanya gairan atau keinginan yang kuat untuk menggapai karir tersebut dengan maksimal. Selain itu, dibutuhkan pula tujuan dan arah yang jelas, agar pencapaian karir dimasa depan tidak salah arah. Kedua elemen ini membutuhkan kerja keras dan pengenalan diri yang mendalam agar tujuan karir yang akan dicapai dapat diarahkan dengan benar.

E atau Environment (lingkungan).

Masa remaja merupakan fase dimana kita sangat membutuhkan lingkungan sekitar untuk dapat mengembangkan kepribadian dan emosi. Lingkungan sekitar kita dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, atau tempat bermain. Dalam lingkungan sekitar, seseorang dapat mengasah bakat dan minatnya sedemikian rupa sehingga dapat menggapai karir yang direncanakan. Lingkungan sekitar menjadi tempat belajar dan aktualisasi diri. Oleh karena itu, pilihlah selalu lingkungan yang positif, sehingga kita tidak akan terjerumus kedalam hal-hal yang justru akan dapat menghambat karir kita dimasa depan.

V atau *Vision* yang berarti pandangan (visi).

Leider melihat bahwa dengan menerapkan pola visioning atau memandang jauh ke masa depan, kita akan dapat mengetahui bentuk-bentuk karir yang akan dicapai. Untuk menciptakan sebuah visi yang baik, langkah pertama adalah menggali potensi diri dan membuat perencanaan bagaimana memanfaatkan potensi tersebut untuk meraih karir yang dicita-citakan.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK

Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi, Belajar, Sosial
	C	Topik / Tema Layanan	Dampak Penggunaan Handphone (Medsos)
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli dapat menggunakan handphone dan sosial media dengan baik dan bijak
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik dapat memahami fungsi handphone 2. Peserta didik dapat memahami dampak positif dan negative handphone 3. Peserta didik dapat mempraktekan langkah-langkah pencegahan ketergantungan handphone/medsos
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Dampak Penggunaan Handphone (Medsos)
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

DAMPAK HANDPHONE

A. Pengertian

Apa itu handphone?Telepon genggam atau *Handphone* adalah sebuah perangkat telekomunikasi elektronik yang mempunyai kemampuan dasar yang sama dengan telepon fixed line sehingga konvesional namun dapat dibawa keman-mana (portable) dan tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon menggunakan kabel (nirkabel, wireless).

B. Sejarah Perkembangan Handphone

Teknologi *handphone* pertama kali diperkenalkan pada tanggal 3 April 1973. Komunitas bisnis telefon bergerak mengingatnya sebagai hari lahirnya *handphone*. Saat itu untuk pertama kalinya pembicaraan jarak jauh dengan perangkat telefon bergerak portable dilakukan. Yang pertama kali mencobanya adalah **Martin Cooper**, General Manajer Divisi Sistem Komunikasi Motorola. Ide *handphone* datang dari Cooper yang bermimpi untuk membuat alat komunikasi yang fleksibel. Ia menginginkan untuk dapat keluar dari keterbatasan telefon tetap (*fixed phone*).*Handphone* Mr. Cooper ini memiliki berat hampir 1 kg dengan ukuran tinggi 33 cm. Sebagai teknologi baru, *handphone* tersebut tidak langsung dijual ke masyarakat. Perlu waktu sampai 10 tahun sampai tersedia layanan komersial telefon bergerak.

Tepatnya pada tahun 1983, ketika Motorola memperkenalkan DynaTAC 8000X. Inilah handphone pertama yang mendapat izin dari Federal Communications Commission) FCC dan bisa dipergunakan untuk tujuan komersial. FCC adalah badan pemerintah di AS yang mengatur semua regulasi menyangkut penyiaran (broadcasting) dan pengiriman sinyal radio atau televisi lewat gelombang udara. *Handphone* ini tersedia di pasaran pada bulan April 1983. Beratnya sekira 16 ons atau 1/5 kg. Dijual dengan harga 3.500 Dolar AS atau sekira Rp 30-an juta.

C. Fungsi Handphone

Saat ini di Indonesia dapat kita saksikan begitu besar pengaruh kemajuan teknologi terhadap nilai-nilai kebudayaan yang di anut masyarakat, baik masyarakat perkotaan maupun pedesaan (modernisasi). Tentu kemajuan teknologi ini menyebabkan perubahan yang begitu besar pada kehidupan umat manusia dengan segala peradaban dan kebudayaannya.

Perubahan ini juga memberikan dampak yang begitu besar terhadap nilai-nilai yang ada di masyarakat. Khususnya masyarakat dengan budaya dan adat ketimuran seperti Indonesia. Kemajuan teknologi seperti televisi, telepon dan telepon genggam (HP), bahkan internet bukan hanya melanda masyarakat kota, namun juga telah dapat dinikmati oleh masyarakat di pelosok-pelosok desa. Akibatnya, segala informasi baik yang bernilai positif maupun negatif, dapat dengan mudah di akses oleh remaja.

Saat ini dapat kita lihat betapa kemajuan teknologi telah mempengaruhi gaya hidup dan pola pikir remaja. Mereka banyak berinteraksi dengan teknologi seperti televisi,*handphone*, ataupun internet. Dan juga secara pengaruh,merekalah yangpaling rentan terkena pengaruh/dampak negatif dari teknologi tersebut.

Sesungguhnya *handphone* sangat penting bagi para remaja, karena dengan handphone tersebut,para remaja bisa lebih mudah dan lancar untuk berkomunikasi, akan tetapi, akan tetapi ternyata *handphone*bisa menjadi barang yang bahaya ketika ternyata *handphone* tersebut disalahgunakan oleh anak untuk hal-hal yang negative

D. Dampak Handphone

Remaja zaman sekarang sudah banyak yang mempunyai *handphone* dan tiada hari tanpa memegang*handphone* terasa tidak enak karena *handphone* dapat di pergunakan sebagai alat komunikasi, dan sebagai alat yang dapat menyimpan file-file yang sangat berharga.

Handphone pada umumnya digunakan untuk berkomunikasi, tapi banyak juga remaja yang sering menyalahgunakannya, misalnya untuk melihat hal-hal yang semestinya tidak patut mereka lihat.

Berikut ini adalah dampak handphone

1. **Dampak Positif**
   a. Mempermudah komunikasi.
   b. Menambah pengetahuan tentang perkembangan teknologi.
   c. Memperluas jaringan persahabatan.

2. **Dampak Negatif**

a. Mengganggu Perkembangan Anak

Dengan canggihnya fitur-fitur yang tersedia di hand phone (HP) seperti : kamera, permainan (games) akan mengganggu siswa dalam menerima pelajaran di sekolah? Tidak jarang mereka disibukkan dengan menerima panggilan, sms, miscall dari teman mereka bahkan dari keluarga mereka sendiri. Lebih parah lagi ada yang menggunakan HP untuk mencontek (curang) dalam ulangan. Bermain game saat guru menjelaskan pelajaran dan sebagainya. Kalau hal tersebut dibiarkan, maka generasi yang kita harapkan akan menjadi budak teknologi.

b. Efek radiasi

Selain berbagai kontroversi di seputar dampak negatif penggunaannya,. penggunaan HP juga berakibat buruk terhadap kesehatan, ada baiknya siswa lebih hati-hati dan bijaksana dalam menggunakan atau memilih HP, khususnya bagi pelajar anak-anak. Jika memang tidak terlalu diperlukan, sebaiknya anak-anak jangan dulu diberi kesempatan menggunakan HP secara permanen.

c. Rawan terhadap tindak kejahatan.

Karena pelajar merupakan salah satu target utama dari pada penjahat.
Sangat berpotensi mempengaruhi sikap dan perilaku siswa.Jika tidak ada kontrol dari guru dan orang tua. HP bisa digunakan untuk menyebarkan gambar-gambar yang mengandung unsur porno dan sebagainya yang sama sekali tidak layak dilihat seorang pelajar.

d. Pemborosan

Dengan mempunyai HP, maka pengeluaran kita akan bertambah, apalagi kalau HP hanya digunakan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat maka hanya akan menjadi pemborosan saja.

E. Cara pencegahan

Berikut ini adalah beberapa tindakan yang bisa menghindari penyalah gunaan *Handphone*

1. Menolak ajakan teman untuk menyimpan maupun melihat hal-hal yang meyangkut pornoaksi dan pornografi.
2. Tidak membawa *handphone* ke sekolah atau mematikan *handphone* saat pelajaran berlangsung agar tidak mengganggu konsentrasi belajar.
3. Ketika berada dirumah sebaiknya mengatur waktu sebaik-baiknya antara belajar dan menggunakan *handphone*.
4. Belajar sebaik mungkin agar tidak sampai menggunakan *handphone* saat ujian.
5. Menghindari mengakses situs porno atau mendownload konten-konten porno dari*handphone*.
6. Menggunakan *handphone* jika diperlukan dan untuk hal-hal yang penting saja.
7. Memperbanyak konten-konten religi pada *handphone*.
8. Memberi kode pengaman pada *handphone* jika diperlukan.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK
Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi
	C	Topik / Tema Layanan	Bahaya Miras
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli mampu terhindar dari miras
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat mememahami pengertian miras 2. Peserta didik dapat memahami jenis-jenis miras 3. Peserta didik dapat memahami dampak negatif mengkonsumsi miras 4. Peserta didik dapat menjauhkan miras dalam kehidupannya
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Bahaya Miras
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 2. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

BAHAYA MINUMAN KERAS

Bahaya minuman beralkohol bagi kesehatan sudah sangat sering diberitakan. Bila dikonsumsi secara berlebihan dan dalam jangka panjang, minuman beralkohol bisa merusak organ tubuh dan menyebabkan kecanduan. Bahkan, tidak jarang juga terjadi keracunan alkohol yang bisa berakibat fatal.

Banyak orang mengonsumsi minuman beralkohol agar merasa lebih tenang atau lebih mudah tidur. Namun, berbagai manfaat minuman beralkohol tersebut hanya bisa diperoleh jika Anda mengonsumsinya secara bijak, yaitu dalam jumlah yang tidak berlebihan dan tidak terlalu sering.

Batasan jumlah konsumsi minuman beralkohol yang dianjurkan untuk orang dewasa adalah 1–2 gelas untuk pria dan 1 gelas untuk wanita dalam sehari. Jika diminum melebihi batas tersebut, bahaya minuman beralkohol dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, terutama kerusakan organ hati.

Bahaya Minuman Beralkohol dan Penyakit yang Ditimbulkannya

Sebuah riset menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi. WHO menyebutkan bahwa setidaknya ada 3 juta orang meninggal setiap tahunnya karena minuman beralkohol, baik akibat efek alkohol secara langsung maupun penyakit yang ditimbulkannya.

Selain meningkatkan risiko kematian, kecanduan alkohol juga dapat merusak organ hati atau liver. Organ ini berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, menetralkan racun dalam darah, mengatur kadar gula dan kadar kolesterol dalam darah, membantu proses pembekuan darah, serta menghasilkan hormon.

Orang yang kecanduan alkohol sangat berisiko mengalami gangguan fungsi hati karena penyakit hati. Bukan hanya itu, bahaya minuman beralkohol juga akan meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan lain.

Berikut ini adalah beberapa penyakit yang dapat timbul akibat mengonsumsi minuman beralkohol terlalu banyak:

1. Perlemakan hati

Perlemakan hati adalah penumpukan lemak pada hati yang disebabkan oleh konsumsi minuman beralkohol dalam jumlah banyak atau terlalu sering. Umumnya, gejala perlemakan hati tidak dirasakan penderitanya . Meski demikian, penyakit ini bisa berkembang menjadi peradangan hati (hepatitis).

Perlemakan hati dapat disembuhkan dengan cara menghentikan konsumsi minuman beralkohol, menjalani pola makan yang sehat, berolahraga secara rutin, dan menjaga berat badan tetap ideal.

2. Hepatitis

Hepatitis lebih serius daripada perlemakan hati. Saat liver sudah dipenuhi lemak dan konsumsi minuman beralkohol tidak dihentikan, dapat terjadi peradangan pada organ tersebut. Kondisi inilah yang disebut hepatitis.

Hepatitis ringan bisa sembuh bila Anda benar-benar berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Namun, jika sudah parah, kondisi ini bisa menyebabkan kerusakan hati yang permanen.

3. Sirosis

Kondisi terparah yang bisa Anda alami karena konsumsi minuman beralkohol secara terus-menerus adalah penyakit sirosis. Penyakit ini terjadi ketika organ hati sudah rusak parah dan mengeras karena dipenuhi jaringan parut. Ketika liver mengalami sirosis, fungsi hati pun akan terganggu.

Tidak seperti perlemakan hati dan hepatitis, sirosis tidak bisa disembuhkan. Namun, dengan berhenti mengonsumsi minuman beralkohol, Anda dapat mencegah terjadinya kerusakan hati yang lebih parah. Penderita sirosis biasanya perlu menjalani transplantasi hati untuk bisa bertahan hidup.

4. Kanker

Konsumsi minuman beralkohol dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai jenis janker, terutama kanker hati. Selain kanker hati, minuman beralkohol juga bisa meningkatkan risiko terjadinya kanker payudara, kanker usus besar, kanker mulut, dan kanker pankreas.

5. Anemia

Anemia merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah. Saat terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol, Anda akan merasa kenyang sehingga kerap melewatkan waktu makan.

Lama-kelamaan, kondisi ini dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat besi yang berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah.

Selain itu, orang yang sering mengonsumsi alkohol juga berisiko tinggi mengalami gangguan fungsi hati, sehingga tubuhnya lebih mudah mengalami perdarahan. Hal ini juga bisa menjadi penyebab anemia pada orang yang kecanduan alkohol.

6. Gangguan sistem pencernaan

Bahaya minuman beralkohol lainnya adalah dapat menyebabkan gangguan sistem pencernaan, seperti tukak lambung dan pankreatitis. Orang yang terlalu sering mengonsumsi minuman beralkohol juga lebih rentan mengalami kekurangan gizi, karena saluran cernanya tidak bisa mencerna dan menyerap nutrisi dengan baik.

Selain berbagai penyakit di atas, bahaya minuman beralkohol juga bisa meningkatkan risiko terjadinya:

a. Penyakit jantung
b. Diabetes
c. Stroke
d. Demensia
e. Disfungsi ereksi
f. Osteoporosis
g. Susah tidur atau insomnia
h. Gangguan mental, seperti depresi dan gangguan cemas
i. Ketoasidosis alkoholik

Minuman beralkohol melemahkan daya tahan tubuh. Jika dikonsumsi oleh ibu hamil, minuman beralkohol bisa menyebabkan janin mengalami kelainan genetik, cacat bawaan lahir, gangguan tumbuh kembang, atau terlahir prematur. Tak hanya itu, konsumsi alkohol selama kehamilan juga lebih memicu terjadinya penyakit beri-beri.

Selain itu, mengemudi di bawah pengaruh alkohol juga sangat berisiko menyebabkan kecelakaan. Dalam hal ini, bahaya minuman beralkohol tidak hanya berdampak pada orang yang mengonsumsinya, tapi juga pada orang lain.

Cara Menangani Kecanduan Minuman Beralkohol

Cara terbaik untuk mengatasi kecanduan minuman beralkohol adalah dengan mencegahnya. Saat minum minuman beralkohol, batasi konsumsinya hingga tidak lebih dari 1–2 gelas per hari.

Bila sudah merasa kecanduan atau sulit berhenti minum minuman beralkohol, Anda sebaiknya berkonsultasi ke dokter untuk mendapatkan bantuan medis.

Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk menangani kecanduan alkohol:

Mengubah gaya hidup

Terapkan pola hidup sehat dan carilah aktivitas yang bisa mengalihkan keinginan Anda untuk mengonsumsi minuman beralkohol, seperti melakukan hobi, berolahraga, ikut kegiatan sosial, atau berkumpul bersama keluarga.

Menjalani psikoterapi dan konseling

Orang yang sudah kecanduan alkohol berisiko tinggi mengalami berbagai gangguan mental. Jika Anda sulit berhenti minum alkohol dan mengalami masalah psikologis, seperti gangguan kecemasan, depresi, atau susah tidur, dokter akan menyarankan Anda untuk menjalani psikoterapi dan konseling.

Apabila kecanduan alkohol yang Anda alami sudah parah, dokter akan menyarankan Anda untuk menjalani program rehabilitasi, terlebih jika Anda juga memiliki masalah adiksi lain, misalnya kecanduan narkoba.

Keputusan berhenti minum alkohol mungkin tidak mudah. Namun, Anda perlu mempertimbangkan juga berbagai bahaya minuman beralkohol yang bisa Anda alami jika terus-menerus mengonsumsinya.

Jika Anda kesulitan untuk berhenti minum alkohol atau mengalami masalah kesehatan tertentu karena terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol, berkonsultasilah dengan dokter untuk mendapatkan penangan.

PEMERINTAH PROPINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 TRENGGALEK

Jln. Ronggowarsito, Gg. Sidomukti, No. 01 Telp.(0355) 796436
e-mail: smkn2tren@yahoo.co.id ‖ www.smkn2trenggalek.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026/ 2027

	A	Komponen	Layanan Dasar
	B	Bidang Layanan	Pribadi
	C	Topik / Tema Layanan	Bahaya NAPZA
	D	Kelas/ Semester	X/ Genap
	E	Fase	E
	F	Alokasi Waktu	2 x 45 menit
	G	Capaian Layanan	Peserta didik/konseli mampu terhindar dari Bahaya NAPZA
	H	Tujuan Layanan	1. Peserta didik/konseli dapat mememahami pengertian NAPZA 2. Peserta didik dapat memahami jenis-jenis NAPZA 3. Peserta didik dapat memahami dampak negatif mengkonsumsi NAPZA bagi diri sendiri maupun orang lain 4. Peserta didik dapat menjauhkan NAPZA dari kehidupannya
	I	Metode	Ekspsitori, diskusi, tanya jawab
	J	Media	File PDF Bahaya NAPZA
	K	Langkah Kegiatan Layanan	Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara tatap muka di dalam kelas
	L	Evaluasi	3. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan layanan secara daring 4. Evaluasi Hasil: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal secara daring antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan,pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Trenggalek, 15 Juli 2024

Verifikator,
Koordinator MGBK

Tera Alesha, S. Pd
NIP. 19810617 200801 2 014

Guru BK/ Konselor

Ahmad Albar, S.Pd., Gr
NIP. 198607 202221 1 008

Legislator,
Kepala SMKN 2 Trenggalek

Maris Hermanto, M.M
NIP. 19671031 189703 1 004

Dunia bimbingan dan konseling bisa diakses melalui laman berikut ini Konseling.web.id

BAHAYA NAPZA

Pengertian NAPZA ialah obat-obatan terlarang seperti narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya, darurat narkoba di negeri kita akibat banyaknya penyalahgunaan yang bisa merusak tubuh manusia.

Napza adalah barang berbahaya yang apabila dikonsumsi akan berpengaruh pada kejiwaan dan psikologi. Efek samping penggunaan napza berpengaruh pada pikiran, perilaku dan perasaan seseorang.

Dampak terburuk dari penggunaan napza adalah kecanduan bahkan kehilangan nyawa. Semua pengguna obat-obatan terlarang harus mendapat penanganan serius. Semakin dini penanganan rehabilitasi narkoba, makin lebih cepat pulih para penggunanya. Hasil coba-coba napza akan berakibat buruk bagi kesehatan fisik dan sosial. Selain itu, pandangan masyarakat kepada pengguna narkoba semakin memperburuk mental.

Pengertian Napza
NAPZA: Pengertian, Bahaya, Dampak Penyalahgunaan
Seperti yang sudah dijelaskan di awal, bahwa napza merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif. Banyak orang yang tidak mengetahui apa saja nama lain dari NAPZA, berikut penjelasan singkatnya:

a. Narkotika
Narkotika merupakan obat yang dibuat dari tanaman atau bukan dan bisa memberikan penurunan kesadaran, mengurangi dan menghilangkan rasa sakit atau nyeri dan memberikan efek ketergantungan. Narkotika dibagi menjadi tiga golongan, diantaranya.

Golongan I, yaitu narkotikan yang digunakan untuk kepentingan ilmu dan tidak dimanfaatkan untuk terapi. Potensi ketergantungannya sangat tinggi. Contohnya heroin, ganja dan kokain.
Golongan II, Jenis narkotika yang dimanfaatkan sebagai obat. Digunakan sebagai terapi dan pengembangan ilmu pengetahuan. Efek ketergantungannya juga sangat tinggi.

Contohnya petidin dan morfin

Golongan III, yaitu narkotika yang digunakan untuk obat dan terapi. Selain itu juga dimanfaatkan untuk penelitian. Potensi ketergantungannya cukup ringan. Contohnya codein.

b. Psikotropika
Psikotropika merupakan obat yang terbuat dari bahan alami maupun sintetis, namun bukan narkotika. Memiliki fungsi psikoaktif yang mempengaruhi susunan saraf pusat, hingga terjadi perubahan perilaku dan mental. Psikotropika dibagi menjadi beberapa golongan, yakni. Golongan I, ialah psikotropika yang dimanfaatkan demi pengembangan ilmu pengetahuan. Jenis ini tidak digunakan terapi karena ketergantungannya sangat kuat. Contohnya extasi.

Golongan I, yaitu psikotropikan yang dimanfaatkan untuk pengobatan dan bisa dipakai untuk terapi dan tujuan pengembangan pengetahuan. Kadar ketergantungannya tinggi. Contoh amphetamine.

Golongan III, ialah psikotropika yang dimanfaatkan untuk obat dan terapi. Jenis ini bisa digunakan untuk pengembangan pengetahuan. Kadar ketergantungannya sedang, contohnya phenobarbital.

Golongan IV, ialah psikotropikan yang dimanfaatkan untuk pengobatan dan terapi. Jenis ini memiliki ketergantungan ringan sehingga sering dimanfaatkan untuk penelitian, cotohnya nitrazepam dan diazepam.

c. Zat Adiktif

Zat adiktif merupakan zat yang mempengaruhi psikoaktif di luar narkotika dan psikotropika. Yang termasuk dalam kategori ini adalah minuman beralkohol karena memiliki fungsi untuk menekan susunan saraf pusat.

Apabila digunakan bersama narkotika dan psikotropika akan semakin besar dampak dalam tubuh. Selain itu, minuman beralkohol mengandung etanol etil dengan golongan A yang memiliki kadar etanol 1-5%, golongan B dengan kadar etanol 5-20% dan golongan C yang kadar etanolnya
20-45%.

Selain minuman beralkohol, ada juga Inhalasi merupakan gas hirup dan zat pelarut dan mudah menguap. Jenis ini adalah senyawa organik yang ada di banyak barang rumah tangga, kantor dan lain-lain.

Contoh lain yakni tembakau sebagai zat adiktif yang memiliki kandungan nikotin tapi banyak digunakan masyarakat.

Bahaya Napza

Penyalahgunaan napza akan memberi efek negatif karena bisa menimbulkan gangguan perilaku dan mental. Ini menyebabkan sistem neurotransmitter di saraf pusat jadi bermasalah. Terjadinya gangguan pada Neoro Transmitter ini akan menimbulkan gangguan alam pikiran, perasaan, emosi, perilaku dan aspek sosial. Sehingga pengguna napza akan mengalami halusinasi dan perubahan emosi secara tiba-tiba.

Pengguna obat terlarang akan menambah dosis peng gunaan jika semakin lama mengkonsumsi napza. Ini tujuannya untuk mempercepat efek rileks yang diberikan oleh zat terlarang.

Pengguna napza akan bersikap pasif karena sistem saraf obat diputus secara perlahan. Semakin sering mengonsumsi napza akan membuat pengguna semakin ketergantungan, sehingga organ tubuh akan semakin melemah dan rusak.

Apabila sudah melebihi takanan penggunaan normal, pengguna napza akan mengalami overdosis yang mengakibatkan kematian. Kehilangan nyawa akibat napza adalah kematian yang sia-sia. Maka dari itu, bahaya narkoba harus benar-benar dihindari oleh siapapun. Tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga orang lain yang ada di sekitar. Efek jangka pendek dan panjangnya membuat orang lain dirugikan.

Dampak Penyalahgunaan Napza

Penyalahgunaan napza memberikan dampak buruk bagi penggunanya maupun orang-orang terdekat. Pemakainan terus menerus akan menimbulkan gangguan fisik, psikologi dan sosial, diantaranya sebagai berikut.

a. Kerusakan Sistem Saraf

Pengguna napza akan mengalami banyak gangguan fisik, salah satunya adalah kerusakan sistem saraf. Menggunakan napza setara terus menerus akan mengakibatkan sistem saraf di otak mengalami gangguan fungsi.

Rusaknya sistem saraf, bisa dialami secara permanen, apabila penggunaanya terus menerus dan dalam jangka waktu lama. Muatan listrik pada otak akan berlebihan saat mengkonsumsi obat terlarang. Terlebih dari korban penyalahguna, sudah dipastikan saraf otak rusak.

b. Kerusakan Paru-Paru

Kerusakan paru-paru yang disebabkan oleh napza salah satunya resiko pneumonia aspirasi. Obat terlarang membawa berbagai bakteri dan virus berbahaya yang mengakibatkan paru-paru terkontaminasi.

Bakteri tersebut bisa mengakibatkan resiko pneumonia aspirasi dan gangguan paru-paru lainnya. Maka tidak heran, kalau pengguna obat-obatan terlarang sering mengalami batuk-batuk dalam kurun waktu panjang.

c. Sakit Jantung

NAPZA akan mengakibatkan dampak buruk apabila disalah gunakan penggunaanya. Salah satunya bisa merusak jantung. Mulai dari efek ringan hingga mengakibatkan kehilangan nyawa. Jenis napsa yang dampaknya merusak parah adalah kokain, ekstasi dan amfetamin.

Pasalnya, ketiga jenis obat terlarang tersebut dapat meningkatkan hormone katekolamin. Jantung akan bekerja lebih keras akibat meningkatnya hormone tersebut. Sehingga tekanan darah meningkat dan kebutuhan oksigen pada otot jantung semakin meningkat.

d. Sering Berhalusinasi

Tidak hanya gangguan secara fisik saja yang akan dialami pengguna narkoba, namun secara psikologi. Pelaku penyalahgunaan narkoba akan sering mengalami halusinasi dari efek penggunaan napza dengan dosis berlebih.

Pengguna akan sering merasa melihat hal-hal di luar nalar karena berhalusinasi secara visual. Tak jarang, pengguna akan mendengar bisikan-bisikan sebagai manifestasi halusinasi secara suara.

e. Menjauhkan Diri dari Pergaulan

Banyak kasus menunjukkan bahwa pengguna narkoba menarik diri dari pergaulan. Baik dengan teman maupun keluarga. Kecenderungan menyendiri dan tidak mau bergaul menjadi ciri-ciri pengguna narkoba.

Rasa minder karena pengaruh obat-obatan membuat pengguna lebih suka sendiri dan berada dalam kesunyian. Selain itu, rasa minder juga diperoleh dari rasa malu karena telah menggunakan narkoba.

Sekarang kamu lebih memahami pengertian NAPZA, jika ada teman atau keluarga yang membutuhkan rehabilitasi narkoba segera hubungi Ashefa Griya Pusaka. Orang dengan ketergantungan obat membutuhkan rehabilitasi medis dan submedis yang tepat guna membantunya pulih.