

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Kelas / Semester : X / Ganjil
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (2 X 45), Pertemuan 1
Topik / Materi : **MEMILIH SAHABAT YANG BERSAHABAT**
Bidang Layanan : Sosial
Strategi Layanan : Klasikal
Aspek Perkembangan/ SKKPD : Kematangan Hubungan dengan Teman Sebaya
Model dan Metode, moda : Ceramah ; Curah Pendapat dan Tanya jawab, penugasan ; Moda Luring
Media dan Alat : LCD, Slide Ppt, Video , LKPD

TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (pengetahuan)	Tahap Akomodasi (sikap)	Tahap Tindakan (ketrampilan)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat <u>memahami tentangn persahabatan</u> 2. Peserta didik dapat memahami <u>perbedaan antara sahabat dan teman</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Peserta didik dapat mematuhi sikap terbaik dalam membangun tali persahabatan. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik dapat mengatasi terhadap hal-hal yang merusak dalam persahabatan.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Menanyakan kegiatan sebelumnya, c. Mengapresiasikan kehadiran . d. Guru menyampaikan tujuan layanan e. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan f. Guru mengadakan <i>ice Breaking</i> untuk memotivasi dan mengkondisikan dinamika kelas. 	
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. b. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. c. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan “Kisah Persahabatan ” d. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. e. Peserta didik diminta untuk mengerjakan kuis “Apakah Sabahat yang Baik” yang sudah dituangkan dalam LKPD f. Peserta didik menjawab pertanyaan secara jujur, kemudian memberikan skor dan makna dari kuis “Sahabat yang Baik” tersebut. 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama peserta didik b. Peserta didik merefleksi kegiatan c. Guru menyampaikan informasi tentang kegiatan atau pertemuan berikutnya d. Guru menutup layanan, mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam 	

PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain : suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i>)
3. Tindak lanjut	Memberikan contoh-contoh persahabatan yang baik, yang bisa menjadi inspirasi

Mengetahui,
Kepala Madrasah



Lukman Hakim, S.Pd., M.M
NIP. 197001041999031005

Bandar Lampung, Oktober 2024
Hormat Saya,

Yohan Nina, S.Psi
NIP. 198207062023212037

A. MATERI BIMBINGAN

PERBEDAAN ANTARA SAHABAT DAN TEMAN

Orang sering keliru mengartikan kata sahabat dan teman. Jika kita pintar, kita bisa membedakan mana yang teman dan mana yang sahabat. Tidak semua teman adalah sahabat dan tidak pula semua sahabat adalah teman.

Sahabat adalah orang yang selalu merasakan suka duka yang di alami oleh seorang sahabatnya. Sedangkan teman adalah orang yang tidak terlalu dekat dengan kita, bias saja karena hanya bertatap muka satu kali atau dua kali lalu kita bisa menyebutnya sebagai teman. Tetapi sahabat adalah orang yang selalu menemani dan merasakan pahit manisnya hidup ini. Mencari teman itu gampang saja dan kita bisa temukan dimana saja tetapi mencari seorang sahabat itu relative susah dan butuh waktu yang cukup lama. Perbedaan antara teman dan sahabat yang paling utama dan terutama adalah

- Teman : pengertiannya lebih spesifik. Misalnya teman itu bisa saja teman bermain, teman sekolah, teman kampus dll. Pertemanan hanya sebatas ruang lingkup itu saja, dan kalau sudah diluar itu maka bisanya tidak akan ada hubungan apa-apa lagi. Biasanya teman tidak akan atau tidak mau merasakan apa yang sedang di rasakan oleh teman yang lainnya. Mereka cenderung tidak mau peduli, walapun tidak semuanya seperti itu. Saya jelaskan secara detail lagi bahwa, teman bermain, sekolah dan kampus yang dimaksudkan diatas adalah teman bermain berarti ya memang teman bermain saja dan tidak lebih dari itu, begitu pun teman kampus, teman sekolah dan lain-lain.
- Sahabat : pengertiannya lebih dalam dan disertai dengan peraan simpati terhadap sahabatnya tanpa mengenal waktu dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama (tak terbatas waktu). Dan lagi bahwa, sahabat akan selalu setia bersama mengalami suka maupun duka yang kami rasakan. Kelebihan sahabat itu sendiri adalah diamana sahabat itu kita bisa jadikan sebagai tempat untuk kita curhat dan mengungkapkan perasaan apa saja yang kita hadapai dalam kehidupan kita. sahabat itu tempat kita curhat, meluapkan apa yg akan kita luapkan, sahabat selalu ada saat kita butuh selalu setia saat kita ditinggalin orang-orang yang kita sayng, itu bedanya sahabat sama teman.

Jadi Apakah Persahabatan Itu ?

Persahabatan adalah hubungan timbal balik antara 2 orang atau lebih yang di dasari atas asas sukarela untuk berbagai kepentingan tertentu dengan intensitas hubungan yang sangat erat.

Bagaimana sebuah hubungan di katakan sebagai "Persahabatan" ?

Sebuah hubungan dikatakan persahabatan jika memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- Saling menyayangi dan berbagi dalam banyak hal
- Saling setia, jujur dan kerjasama yang baik
- Saling berkomunikasi secara intensif
- Saling menjaga rahasia saling percaya dan mengedepankan kejujuran
- Saling membantu terutama saat salah satu mendapatkan kesulitan
- Saling Menjaga persamaan hak dan kewajiban
- Saling menghargai adanya perbedaan, baik perbedaan hobi, visi dan status sosial

MEMBINA PERSAHABATAN AGAR LEBIH BERMANFAAT.

1. Menghormati dan Menghargai, Kalau kita ingin bersahabat dengan seseorang, jangan pernah kita melihat latar belakang orang tersebut. Jangan pernah kita melihat dia dari golongan mana, suku mana, agama apa, dll. Jadi siapapun dia dan apapun latar belakangnya kita harus menghormati dan menghargainya
2. Saling Menjaga Rahasia, Sahabat adalah merupakan tempat kita berbagi dan berkeluh kesah. Tak jarang rahasia pribadi mereka, mereka mau menceritakan sama kita. Untuk itu supaya persahabatan tetap terjaga, kita harus menjaga rahasia itu dan jangan kita sia-siakan kepercayaan sahabat itu yang sudah di berikan kepada kita.
3. Jangan Bermuka Dua, Manusia di dunia ini tak ada seorangpun yang sempurna. Begitu juga dengan sahabat, tak pernah lepas dari yang namanya kesalahan, lupa dan khilaf. Jadi kalau suatu saat nanti sahabat kita melakukan kesalahan baik yang di sengaja maupun tidak, jangan pernah kita membicarakan dia di belakangnya. Apapun dia masalah itu harus di selesaikan dengan baik-baik.
4. Jadilah pendengar yang baik buat teman-temanmu, Jangan pernah sekalipun kamu bersikap menggurui. Memberi nasihat boleh-boleh aja, tapi jangan melakukannya dengan cepat. Pelahan-lahan namun pastikan temanmu itu mendengarkannya.
5. Setiap orang memiliki pribadi yang unik dan khas, Cobalah mengerti bagaimana karakter temanmu. Hormatilah pendapatnya. Walau kadang kalian bisa saling berbeda pendapat dan keyakinan, namun pasti ada jalan tengah yang bisa ditempuh asal jangan tergesa-gesa memutuskannya.
6. Peliharalah kepercayaan yang telah diberikan oleh teman dekatmu itu., Kalo yang ini nyambung tuh sama yang sebelumnya, yaitu Saling Menjaga rahasia. Jangan pernah sekali-kali kamu mengobral rahasia temanmu pada orang lain. Saling jaga rahasia, anggap saja antara kalian ada sebuah permainan yang hanya bisa dimainkan oleh kamu dan temanmu.
7. Berilah dukungan dan pujilah temanmu, kesampingkan kesalahannya dan kelemahannya. Memberi dukungan kepada sahabat dalam keadaan apapun itulah yang terbaik. Apalagi saat teman/sahabat kita mengalami suatu masalah yang membuat ia terpuruk, maka kita sebagai sahabatnya harus bisa menghiburnya dan membuat ia ceria kembali.
8. Jangan pernah merasa iri kepada temanmu. Kebahagiaannya adalah bahagia milikmu juga. Ikut berbahagialan atas keberhasilan temanmu. Iri itu hanya membawamu pada keburukan. Buang jauh-jauh perasaan iri. Kita patut ikut berbahagia apabila teman/sahabat kita mendapatkan suatu kebahagiaan atau keberhasilan.
9. Dekat bukan berarti harus tergantung satu sama lain. Berikan pertolongan secukupnya. Jagalah 'jarak' yang wajar. Mundurlah sedikit bila kita merasa pertemanan sudah terlampaui dekat. Sebaliknya, mendekatlah kala kita merasa pertemanan sudah semakin renggang.
10. Sisihkan waktu untuk melakukan kegiatan refreasing bersama. Kembangkan sikap toleransi, fleksibilitas, asertive, empati dan belajar saling memahami. Kegiatan keluar/liburan dan hang out bareng bisa mendekatkan satu sama lain. Sering-seringlah jalan bareng temen.
11. Jangan pernah ragu untuk minta maaf pada temanmu saat kamu melakukan sebuah kesalahan padanya. Setelah itu berusaha perbaiki kesalahanmu. Begitu pula sebaliknya, berikan maaf dan lupakan kesalahannya jika ia bersalah.

12. Harus Peduli. Sebagai yang sahabat yang baik, kita harus peduli kepada sahabat kita. Jadi jangan sewaktu kita membutuhkan pertolongan dia ada untuk kita, sementara disaat dia butuh pertolongan kita justru tak mau peduli dan tak mau tau.

TUJUH SIKAP TERBAIK DALAM MEMBANGUN TALI PERSAHABATAN :

1. Jadilah diri yang rendah hati. Seorang yang memiliki sikap rendah hati akan lebih mampu dalam membangun tali persahabatan. Lawan utama dari sikap ini adalah kesombongan. Manakala kita lebih banyak sombongnya daripada rendah hatinya maka akan makin sedikit orang yang tetap mau berteman dengan kita. Sikap rendah hati tidak muncul tiba tiba, ada banyak faktor yang menjadi latar belakang mengapa orang yang sombong tiba tiba bisa berubah menjadi rendah hati. Salah satu faktor yang memberi pengaruh besar itu berasal dari dalam sendiri, yaitu keinginan untuk menjadi manusia yang lebih baik dan lebih berguna dari sebelumnya.
2. Jadilah pendengar yang baik. Tampaknya begitu mudah ketika kita diminta untuk menjadi pendengar, namun hanya ada sedikit orang yang mampu menjalankan hal ini. Seorang yang biasa dan telah terlatih untuk mendengarkan orang lain maka ia akan lebih mudah diterima orang lain dimanapun berada. Dengarkan baik baik ketika sahabat kita sedang bercerita, fokuskan perhatian terhadap apa yang sedang diceritakan, jangan sampai sahabat kita merasa dicuekin karena kita syik main game atau begitu asyik menonton televisi.
3. Berikan pujian yang tulus kepada sahabat. Mungkin ada sebagian pembaca yang belum pernah memberikan pujian kepada temannya sendiri meski jalinan persahabatan yang ada telah terjalin selama puluhan tahun ? Kita tak boleh terlambat untuk memberikan pujian, kita hendaknya percaya bahwa pujian akan memberi semangat dan energi baru untuk sahabat sahabat yang ada dalam hidup ini. Kita mesti yakin bahwa seburuk apapun kelakuan dari sahabat kita maka mereka pasti punya sisi keunggulan yang pantas diganjar dengan pujian.
4. Mengalah demi kebaikan sahabat. Sungguh teramat beruntung ketika kita memiliki sahabat sahabat yang lebih banyak mengalah dan lebih mengutamakan kepentingan kita. Mereka inilah yang jiwanya bersih, hatinya tulus dan mampu menghargai arti persahabatan lebih tinggi dari umumnya orang. Mereka menjadikan kita sahabat bukan karena harta atau apa, namun mereka membangun persahabatan dengan tujuan untuk memberi kebaikan kepada sesama. Dari sekian banyak jumlah teman yang kita miliki maka hanya ada sedikit sahabat yang mempunyai sikap lebih banyak mengalah. Tentunya kita bisa belajar lebih banyak dan meneladani sikap yang begitu mulia ini, karena sikap mengalah pada jangka panjangnya akan membuat kita makin kuat.
5. Berani menegur kita dengan sikap yang tegas tetapi santun. Sahabat yang baik bukanlah orang yang selalu setuju dengan semua tindakan yang kita ambil. Menegur sahabat tak selamanya mudah, perlu cara dan waktu yang tepat pula. Kita mungkin pernah mengalami hal yang tak enak saat menegur sahabat yang melakukan kesalahan, karena mereka malah jadi membenci dan menjauh dari kita. Kita dianggap telah mencampuri urusannya dan sok peduli dengan masalahnya.
6. Setia dan tanggung jawab. Inilah sikap yang sangat dibutuhkan sahabat sahabat kita, mereka sangat membenci yang namanya pengkhianatan baik itu dilakukan secara terang terangan ataupun melalui cara cara keji yang tak mereka ketahui sepanjang hidupnya. Jangan pernah mengorbankan sahabat sendiri hanya karena kita ingin kepentingan pribadi segera

terwujud. Sahabat yang telah bertahun-tahun dengan kita dan telah bersama dalam kita dalam suka atau duka itu jauh lebih penting dari segalanya.

7. Rutinkan untuk mendoakan sahabat kita. Apapun agama yang kita anut maka jangan pernah lupa untuk mendoakan mereka. Harus kita akui bahwa kita berhutang besar atas kebaikan para sahabat, kita tak mungkin melupakan mereka, sejelek apapun perilaku sahabat maka jangan pernah bosan untuk memberi harapan lewat do'a-do'a yang suci.

HAL-HAL YANG MERUSAK PERSAHABATAN

- Sudah tidak ada kejujuran, rasa saling percaya dan rasa saling menjaga rahasia
- Adanya persaingan yang tidak sehat dan kecemburuan
- Mulai mementingkan kepentingan dan keuntungan pribadi
- Tidak adanya keadilan, keseimbangan, kebersamaan dan rasa saling memiliki lagi.

B. REFLEKSI

Manusia memiliki sifat dasar membutuhkan orang lain, karena setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. Dengan kelebihan dan kekurangan, manusia bisa saling melengkapi satu dengan lainnya. Sahabat sejati adalah orang yang selalu bisa menerima kita apa adanya. Orang yang selalu mau menerima keluh kesahmu ketika ada masalah. Misalnya saat kamu ingin curhat. Mengungkapkan keluh kesah atau mencurahkan isi hati sudah jadi hal lumrah dan kebutuhan bagi manusia. Bagaimana dengan kamu, apakah kamu memiliki sahabat sejati atau tidak? Bagaimana kesan dan pesan memiliki sahabat?

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Kelas / Semester : X / Ganjil
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (2 X 45)
Topik / Materi : **BULLYING (Fisik, Verbal, Sosial, Cyber, Seksual)**
Bidang Layanan : Sosial
Strategi Layanan : Klasikal
Aspek Perkembangan/ SKKPD : Landasan Perilaku Etis
Model dan Metode, moda : Ceramah ; Curah Pendapat dan Tanya jawab, penugasan ; Moda Luring
Media dan Alat : LCD, Slide Ppt, Video , LKPD

TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (pengetahuan)	Tahap Akomodasi (sikap)	Tahap Tindakan (ketrampilan)
<p>3. Peserta didik dapat <u>memahami tentang Bullying</u></p> <p>4. Peserta didik dapat memahami jenis-jenis, sebab-sebab dan dampak bullying</p>	<p>5. Peserta didik dapat mematuhi cara mencengah dan melawan bullying.</p>	<p>6. Peserta didik dapat mengatasi dan menghindari terjadinya bullying.</p>
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	<p>g. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa</p> <p>h. Menanyakan kegiatan sebelumnya,</p> <p>i. Mengapresiasikan kehadiran .</p> <p>j. Guru menyampaikan tujuan layanan</p> <p>k. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan</p> <p>l. Guru mengadakan <i>ice Breaking</i> untuk memotivasi dan mengkondisikan dinamika kelas.</p>	
Kegiatan Inti	<p>a. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas.</p> <p>b. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya.</p> <p>c. Peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan “Bully atau Bullying ”</p> <p>d. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut.</p> <p>e. Peserta didik dapat mengamati dan mencari informasi tentang contoh-contoh perilaku dalam kehidupan, baik di sekolah atau di masyarakat.</p> <p>f. Peserta didik diberi tugas untuk membuat poster atau slogan tentang bullying kemudian dishare di medsos.</p>	
Kegiatan Penutup	<p>e. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama peserta didik</p> <p>f. Peserta didik merefleksi kegiatan</p> <p>g. Guru menyampaikan informasi tentang kegiatan atau pertemuan berikutnya</p> <p>h. Guru menutup layanan, mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam</p>	
PENILAIAN		

4. Penilaian Proses	Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi
5. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain : suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i>)
6. Tindak lanjut	Memberikan pencegahan dengan mengingatkan tentang bullying, baik online maupun offline

Mengetahui,
Kepala Madrasah



Lukman Hakim, S.Pd., M.M
NIP. 197001041999031005

Bandar Lampung, Oktober 2024
Hormat Saya,

Yohan Nina, S.Psi
NIP. 1987207062023212037

A. MATERI BIMBINGAN

PENGERTIAN *BULLYING* ATAU PERUNDUNGAN

Bullying (perundungan) adalah penyalahgunaan kekuatan serta perilaku agresif atau yang bertujuan untuk menyakiti orang lain yang dilakukan oleh rekan atau *peers* secara berulang dan

melibatkan ketimpangan kekuatan baik secara nyata atau menurut anggapan antara pelaku dan korban. (Olweus D. dalam Wolke & Lereya, 2015)

Sedangkan *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan *bullying* adalah sebagai sebuah bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dan disengaja untuk menimbulkan perasaan tidak nyaman maupun cedera bagi korban.

Berdasar kedua definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian *bullying* atau perundungan merupakan sebuah perilaku agresi yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang melalui secara sengaja dan berulang dengan tujuan agar orang lain merasa tidak nyaman maupun hingga menimbulkan dampak buruk lain seperti cedera secara psikologis, fisik, dan sosial.

Dalam praktiknya, fenomena perundungan ini melibatkan tiga pihak yaitu pelaku, korban dan *bystanders*. *Bystanders* pada perilaku perundungan merujuk pada individu yang melihat terjadinya perilaku *bullying* baik secara *online* atau *cyberbullying*, maupun *offline* yang mana *bullying* bisa berupa teman, kolega, guru, atasan, pelatih, orang tua dan masih banyak lagi (Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA), 2019). Selayaknya *bystanders* maupun saksi mata dalam kejadian lainnya, *bystanders* pada perundungan dapat memberikan efek positif terutama menghentikan perbuatan para pelaku. Namun demikian, apabila ia tidak bertindak dan hanya melihat maka perbuatan pelaku *bullying* tidak akan berhenti dan cenderung semakin intens.

PENYEBAB BULLYING

Perilaku atau fenomena perundungan atau *bullying* ini dapat terjadi dengan penyebab yang sangat beragam. Berkaitan dengan penyebab munculnya perilaku ini tidak serta merta hanya melihat dari satu sisi saja, melainkan harus melihat dari semua pihak yang terlibat. Berikut ini penjelasan singkat mengenai penyebab dari perilaku *bullying* dilihat dari pelaku, korban dan *bystanders*.

1. Pelaku

Biasanya pelaku perundungan melakukan perilaku ini karena beberapa hal yang bisa saja berbeda-beda dari satu individu ke individu lain. Seunagal (2021) menjelaskan bahwa beberapa hal yang bisa menjadi penyebabnya seperti merasa bahwa pihak lawan sebagai “bahaya” (*perceived of threats*), adanya keinginan untuk memiliki *power* sehingga dapat lebih berkuasa, balas dendam, hingga adanya trauma masa lalu yang belum terselesaikan.

2. Korban

Selain pelaku, perundungan juga dapat disebabkan oleh beberapa hal yang berkaitan dengan atau berada pada diri korbannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa korban perundungan atau *bullying* karena memiliki karakteristik psikologis tertentu, seperti sering mengalami emosi negatif berupa kesedihan, marah, hingga *insecure* (Emamzadeh, 2018).

3. *Bystanders*

Saksi atau *bystanders* yang melihat perundungan dapat berperan dalam keberlangsungan perilaku perundungan itu sendiri. *Bystanders* yang tidak bertindak atau hanya diam saja ketika perundungan terjadi cenderung meningkatkan perilaku *bullying* tersebut..

JENIS-JENIS BULLYING ATAU PERUNDUNGAN

1. Perundungan fisik

Perundungan fisik adalah penindasan yang dilakukan dengan cara melibatkan fisik seperti melukai tubuh seseorang yang dapat menyebabkan efek jangka pendek dan jangka panjang. Perundungan fisik mencakup memukul, menendang, mendorong, dan menghancurkan barang orang lain

2. Perundungan verbal

Perundungan verbal adalah intimidasi yang melibatkan kata-kata baik secara tertulis atau terucap. Perundungan secara verbal meliputi menggoda, memanggil nama yang tidak pantas, mengejek, menghina, dan mengancam.

3. Perundungan sosial

Perundungan sosial adalah penindasan yang mengakibatkan merusak reputasi atau hubungan seseorang. Intimidasi sosial ini mencakup berbohong, menyebarkan rumor negatif, mempermalukan seseorang, dan mengucilkan seseorang

4. Cyberbullying atau perundungan di dunia maya

Perundungan di dunia maya adalah perilaku intimidasi yang dilakukan menggunakan teknologi digital. Perundungan di dunia maya ini meliputi mengunggah gambar atau video yang tidak pantas, menyebar gosip secara online, dan menggunakan informasi orang lain di media sosial.

1. Perundungan seksual

Dikutip dari Very Well Family, perundungan seksual adalah tindakan yang berbahaya dan memalukan seseorang secara seksual. Intimidasi seksual ini termasuk pemanggilan nama seksual atau cat-calling, gerakan vulgar, menyentuh, dan materi pornografi

DAMPAK BULLYING

Perilaku *bullying* atau perundungan seperti yang disampaikan di atas memang dapat terjadi di mana saja tanpa memandang usia maupun status korbannya. Banyak contoh perilaku *bullying* yang terjadi di berbagai *setting* mulai dari institusi pendidikan, tempat kerja bahkan lingkungan tempat tinggal. Disadari maupun tidak, perundungan memberikan dampak negatif tertentu bagi seluruh pihak yang terlibat, baik korban, pelaku, maupun *bystander*.

Bagi korban bully

Korban perundungan atau *bullying* dapat mengalami beragam hal dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Secara umum, dampak jangka pendek yang dapat ditemukan pada korban *bullying*, seperti trauma, psikosomatis, rasa marah, depresi, cemas, penurunan prestasi, motivasi menurun hingga pemikiran untuk bunuh diri (“The Long Term Effects of Bullying,” t.t.; Wolke & Lereya, 2015). Pada jangka panjang, efek dari perundungan dapat berakibat pada berkurang atau tidak mampunya seseorang untuk beradaptasi saat sudah dewasa, seperti kesulitan mempertahankan hubungan romantis dalam jangka panjang, sulit adaptasi saat bekerja dan sebagainya (Wolke & Lereya, 2015).

Bagi pelaku bully

Sedangkan dari sisi pelaku, perilaku perundungan yang ia lakukan juga dapat berdampak buruk bagi dirinya sendiri, terutama ketika beranjak dewasa. Beberapa diantaranya adalah cenderung lebih banyak terlibat dalam kegiatan kriminal berupa perusakan, penyalahgunaan napza, menjadi sosok yang *abusive*, dan sebagainya (Assistant Secretary for Public Affairs, 2019).

Bagi bystander

Dampak *bullying* tidak hanya pada korban dan pelaku, *bystander* juga dapat merasakan dampak buruk yang ada. Pada kasus pelajar, dampaknya dapat berupa membolos dan pada konteks yang lebih luas *bystander* dapat mengalami peningkatan penggunaan napza, rokok, serta mengalami gangguan kesehatan psikologis seperti kecemasan dan depresi maupun fisik.

CARA MENGATASI BULLYING

Memahami sebuah fenomena rasanya kurang lengkap jika tidak mempelajari cara mencegah *bullying* dan mengatasinya. Dengan mengetahui cara atau solusi mengatasi *bullying*, maka diharapkan dapat menentukan langkah yang tepat ketika menemukan atau mengalami perundungan. Secara umum terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghentikan perundungan yang terjadi pada diri sendiri (kita sebagai korban) maupun yang terjadi pada orang lain.

1. Komunikasikan dengan orang yang terpercaya mengenai perundungan yang dialami, baik kepada atasan, guru, teman, saudara, pasangan, dan sebagainya.
2. Apabila terjadi di lingkungan formal seperti kantor maupun sekolah, jangan ragu untuk melapor kepada departemen, bagian atau pihak khusus yang dapat dimintai bantuan, seperti bimbingan konseling, wali kelas.
3. Amy Cooper Hakim dalam Barth (2017) menyampaikan bahwa ketika menghadapi pelaku *bullying* kita harus berupaya tampil percaya diri untuk menunjukkan bahwa Anda kuat tanpa harus membalas dengan kekerasan.
4. Saat berdialog atau menjawab perlakuan pelaku, jawab secara asertif tetapi tanpa emosi untuk menunjukkan bahwa Anda tidak mau dijadikan korban, tidak mau “meminta maaf” atas yang mereka tuduhkan, tetapi juga tidak mencari ribut dengan mereka (Signe Whitson dalam Barth, 2017).
5. Buat batasan yang jelas atas hal yang bisa diselesaikan secara profesional dan tetap tegas agar perundungan tidak semakin berkembang.
6. Apabila kondisi semakin tidak kondusif dan ancaman yang ada semakin meningkat, maka jangan pernah ragu untuk mencari bantuan kepada kepolisian untuk mencegah perluasan kekerasan.
7. Selain itu, carilah bantuan profesional kesehatan baik fisik maupun psikologis jika diperlukan untuk meminimalisir dampak pada diri Anda.

Apabila Anda tidak mengalami perundungan, tetapi menjadi *bystanders* maka penting untuk tetap berupaya membantu menghentikan tindakan tersebut. Berikut terdapat beberapa caranya :

1. Tanyakan tentang perilaku perundungan kepada pelaku, seperti apakah yang ia lakukan benar atau tidak? Adakah dasar tertentu untuk melakukan itu (hukuman yang ada peraturannya dan sebagainya)?
2. Alihkan perhatian pelaku melalui aktivitas tertentu untuk mengurangi atau mencegah terjadinya perundungan yang semakin tidak terkendali.
3. Apabila ada orang lain yang turut melihat atau menjadi *bystanders*, maka dapat bersama-sama untuk menunjukkan kepada perundung bahwa para saksi tidak setuju dengan perilaku mereka.
4. Hal terpenting adalah dekati korban dan yakinkan bahwa ia tidak sendirian.
5. Jika memang tidak bisa secara langsung turut andil, Anda dapat membantu untuk membuat laporan kepada pihak yang berwenang maupun memberikan dukungan kepada korban.

B. REFLEKSI

Bullying atau perundungan adalah suatu tindakan agresif yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain yang mentalnya lebih lemah atau down dengan tujuan untuk menyakiti secara psikologis maupun fisik. Bagaimana pengalaman kamu dalam kasus *bullying*, Apakah Anda pernah melihat atau menyaksikan tindakan yang dapat digolongkan sebagai *bullying* di tempat kamu sekolah ? Menurut Anda, apakah *bullying* merupakan sesuatu hal yang wajar atau sebaliknya ? Mengapa?

KELAS XI

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

SPESIFIKASI	
Topik Layanan	Mencegah <i>Cyber Bullying</i>
Sasaran	Siswa kelas 11
Metode/teknik	<i>Experiential Learning</i> , Curah pendapat , Tanya jawab, kerja kelompok, presentasi, penugasan

Komponen	Layanan dasar (Bimbingan Klasikal)
Bidang	Sosial
Sem/TP	Ganjil / 24-25
Media / Alat	Puzzle Cyber Bullying , LCD, Laptop, HP

Tujuan	Capaian Layanan : 2. Landasan Perilaku etis.
---------------	---

Layanan	Tahap Tindakan :Peserta didik mampu menampilkan perilaku sosial yang sesuai dengan norma dan etika pada kehidupan bermasyarakat seperti memahami dan menunaikan hak dan kewajibannya sebagai warga negara serta memiliki komitmen moral terhadap sistem etika dan nilai sebagai pribadi maupun anggota masyarakat		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peser didik (PD) dapat megidentifikasi contoh-contoh Cyber Bullying. 2. PD dapat mengidentifikasi penyebab Cyber Bullying 3. PD dapat memerinci dampak Cyber Bullying	4. PD dapat menolak perilaku Cyber Bullying	5. PD dapat menentukan langkah-langkah mencegah Cyber Bullying.
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa 2. Menanyakan kegiatan sebelumnya, kesehatan dan kondisi peserta didik 3. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . 4. Guru menyampaikan tujuan layanan 5. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan 6. Melakukan assesmen awal 7. Memotivasi peserta didik dengan ice breking/ permainan 		
Kegiatan Inti	<p>Apersepsi : guru mengadakan curah pendapat untuk mengetahui kesiapan belajar peserta didik dan pengetahuan awal peserta didik tentang Cyber Bullying.</p> <p>a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menayangkan screenshoot contoh-contoh cyber bully ❖ Guru dan peserta didik curah pendapat tentang contoh-contoh Cyber Bullying yang pernah dilihat, dialami atu dilakukan <p>b. Observasi (Reflective Observation)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menyediakan bahan / materi layanan cyber bully dalam bentuk teks (PPT/buku/modul), video/audio dan kesempatan wawancara ahli (guru/personal sekolah) , untuk memfasilitasi gaya belajar visual,auditorial,kinestetik ❖ Guru membagi LKPD tentang penyebab, dampak dan Langkah mencegah cyber buly ❖ Peserta didik memilih kelompok boleh berdua, bertiga, berempat atau berlima dan melakukan kerja kelompok untuk menyelesaikan LKPD , bagi kelompok yang lambat diberi pendampingan dan tambahan waktu ❖ Tiap kelompok presentasi dilanjutkan pemberian pertanyaan menantang seputar hasil kerja kelompok <p>c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diajak bermain kartu yes or No untuk menunjukan sikap menolak cyber bully ❖ Peserta didik diberi tugas secara kelompok membuat bahan kampanye menolak Cyber Bullying dan langkah-langkah mencegah Cyber Bullying dalam bentuk Slogan, /poster/video <p>d. Rencana tindakan (Active Experimentation)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberi tugas kepada peserta didik untuk mengupload Video/poster/mind mapping di social media atau dicetak dan dipajang di lingkungan sekolah 		

	sebagai kampanye stop Cyber Bullying (langkah-langkah mencegah Cyber Bullying) bagi remaja lainnya
Kegiatan an Penutup	1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 2. Peserta didik merefleksi kegiatan 3. Guru menyampaikan pengumuman tentang tugas dan kegiatan minggu depan 4. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana
2. Penilaian Hasil	Understanding, Comfortable, Action
3. Tindak Lanjut	Memberi tugas pada peserta didik mencatat dan melaporkan kejadian Cyber Bullying di sekolah pada guru BK dan membagi kartu literasi Cyber Bullying untuk menambah pemahaman.

Mengetahui,
Kepala Madrasah



Lukman Hakim, S.Pd., M.M
NIP. 197001041999031005

Bandar Lampung, Oktober 2024
Hormat Saya,

Yohan Nina, S.Psi
NIP. 198207062023212037

ASSESMEN AWAL :

Berikut ini ada sejumlah pertanyaan, jawablah “ya” atau “tidak” sesuai kenyataan

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Pernah diejek / dihina/di olok-olok di social media		
2	Pernah dikirim konten porno di social media		
3	Pernah di ancam oleh teman di social media		
4	Pernah difitnah oleh teman dissocial media		
4	Pernah disindir-sindir oleh teman di social media		
5	Pernah tertekan karena dibully di social media		
6	Pernah memblokir teman karena sering membully		

MATERI LAYANAN

MENCEGAH CYBER BULLIYING

Cyberbullying sudah fenomena yang sering terjadi pada era teknologi seperti sekarang. Dampak perundungan di dunia maya ini juga tak kalah mengerikan. Pada beberapa kasus, korban bahkan memilih untuk mengakhiri hidup karena perundungan yang diterima.

Apa itu *cyberbullying*?

Cyberbullying adalah tindakan perundungan yang terjadi di dunia maya. Umumnya, tindakan ini terjadi di media sosial, *game online*, dan berbagai macam *platform* yang menyediakan kolom untuk *chatting*.

Menurut penelitian berjudul [A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying](#), ditemukan bahwa 59% remaja yang menggunakan internet pernah menjadi korban *cyberbullying*. Angka ini lebih besar dari korban berusia dewasa sebesar 33 persen.

Beberapa contoh perundungan yang sering terjadi di dunia maya, di antaranya:

- Mengucilkan orang tertentu saat bermain game online,
- Melakukan pelecehan terhadap sesama atau lawan jenis,
- Memaksa untuk mengirimkan pesan atau gambar berbau seksual,
- Mempermalukan orang lain di media sosial dengan menyebarkan kebohongan atau aib,
- Memberikan pesan berbentuk ejekan dan ancaman melalui kolom komentar media sosial,
- Membuat akun palsu dengan nama korban, lalu menebar informasi yang dapat membuatnya malu, serta
- Membuat grup chat berisi banyak orang dan memasukkan korban ke dalamnya, lalu mengolok-olok secara bersama.



Penyebab Cyber Bullying

Beberapa faktor dapat menjadi penyebab *cyberbullying*. Tindakan ini umumnya muncul karena adanya pengaruh dari lingkungan, baik di rumah, sekolah, atau bermain.

Sejumlah faktor yang bisa menjadi penyebab *bullying* di dunia maya, di antaranya:

- ikut-ikutan teman,
- sulit berempati terhadap orang lain,
- ingin terlihat kuat di mata orang lain,
- upaya untuk mendapatkan popularitas, dan
- hubungan yang tidak baik dengan keluarga

Dampak *cyberbullying* pada korban

Dampak *cyberbullying* sama buruknya dengan perundungan di dunia nyata. Dalam beberapa kasus, efek yang ditimbulkan bahkan lebih parah. Bahaya *cyberbullying* tidak hanya berkaitan dengan gangguan mental, tapi juga bisa berkembang ke arah fisik. Menurut studi lama terbitan *Pakistan Journal Of Medical Sciences*, korban perundungan setidaknya memiliki pikiran untuk bunuh diri sebanyak 2 hingga 9 kali.

Sementara itu, penelitian pada 150.000 anak muda di 30 negara yang dipimpin oleh Profesor Ann John dari Swansea University Medical School, Wales, menyoroti bahaya *cyberbullying*.

Tindakan ini tidak hanya korban, tetapi juga pelaku yang biasanya terjadi pada anak-anak muda di bawah 25 tahun. Hasil penelitian menyatakan bahwa anak-anak yang menjadi korban *cyberbullying* lebih rentan untuk menyakiti diri sendiri hingga melakukan aksi bunuh diri.

Sementara mereka yang berperan sebagai pelaku, 20% berisiko lebih tinggi memiliki pikiran untuk membunuh dan melakukan percobaan bunuh diri

Dampak perundungan di dunia maya yang perlu diwaspadai.

- Gejala fisik seperti sakit kepala dan perut.
- Berkurangnya rasa percaya diri.
- Kesulitan untuk tidur atau beristirahat.
- Hilangnya kepercayaan pada orang lain.
- Waspada dan curiga berlebihan.
- Gangguan kecemasan.
- Hilangnya motivasi untuk beraktivitas.
- Sulit beradaptasi dengan lingkungan.
- Depresi.
- Munculnya keinginan untuk bunuh diri

Cara mengatasi Cyber Bully

, Beberapa tindakan ini bisa dilakukan untuk mengatasi perundungan di dunia maya.

- Blok akun pelaku *bullying*.
- Keluar dari grup atau *platform* tempat perundungan.
- Laporkan akun pelaku ke *platform* atau *website* terkait.
- Ceritakan perlakuan yang Anda terima ke orang kepercayaan.
- Simpan bukti-bukti perundungan, lalu laporkan ke pihak berwajib.
- Jika tindakan perundungan yang diterima mulai memengaruhi [kesehatan mental](#), konsultasikan kondisi Anak ke dokter. Langkah ini penting dilakukan untuk mencegah kondisi Anak bertambah parah.

INSTRUMEN EVALUASI HASIL

Understanding

jawablah pertanyaan berikut ini :

1. Berikanlah masing masing 5 contoh Cyber Bulliyng yang sering ditemui, dilakukan atau dialami :

NO	Contoh cyber bully
1	
2	
3	
4	
5	

2. Berikut ini adalah 5 daftar Cyber Bulliyng, berilah uraian dampak negatifnya baik secara fisik maupun psikis, dengan mengisi tabel berikut!

No	Contoh Bulliyng	Dampak negatif terhadap korban
1	<i>Diancam di social media</i>	
2	Fotonya diedit menjadi tidak senonoh	
3	Di fitnah di social media	
4	Di kirimi gambar porno	
5	Di kirimi berita bohong/ hoax	

Comfortable (Perasaan Positif)

1. Materi cyber Bulying yang di bahas memberikan semangat bagi saya untuk ikut aktif cyber mencegah buliyying di sekolah
 - a. Sangat setuju
 - b. Setuju
 - c. Kurang setuju
 - d. Tidak setuju
2. Ketika melihat teman di bully melalui social media maka sikap saya
 - a. Ikut membully
 - b. Menyudutkan
 - c. Pura-pura tidak tahu
 - d. Melaporkan pada Guru
3. Ketika memiliki teman yang suka membuli di sisial media maka sikap saya
 - a. Mencegah dan menasehati supaya tidak membully orang
 - b. Membiarkan saja
 - c. Pura-pura tidak tahu
 - d. Ikut menjadi pembully
4. kalau di ajak mengkampanyekan kegiatan pencegahan cyber bulliyng maka saya akan
 - a. Ikut aktif
 - b. Ikut kalau lagi mau
 - c. Tidak bersedia karena banyak tugas
 - d. Menentang kegiatan tersebut
5. Kalau di ajak melakukan cyber bully (menjadi pelaku bully) oleh teman saya maka saya akan
 - a. Menolak dengan tegas
 - b. Pura-pura mau
 - c. Mau mengikuti ajakanya
 - d. Tidak memberikan jawaban

Action (Rencana Kegiatan)

Amatilah berbagai bentuk cyber Bulliying di social media selama 1 minggu , kemudian identifikasikan apa penyebabnya, dan tentukan bahaimana cara mencegah atau mengatasi, dengan mengisi tabel berikut ini.

No	Jenis Cyber Bulliying	Penyebabnya	Cara mencegah / mengatasi
1			
2			
3			
4			

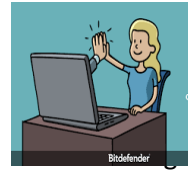
INSTRUMEN EVALUASI PROSES

MATERI LAYANAN :

NO	ASPEK YANG DI NILAI	YA	TIDAK	ALASAN / BUKTI
1	Dari hasil refleksi secara lisan Apakah peserta didik merasakan manfaat layanan dan kebermaknaan layanan			
2	Dalam mengikuti layanan apakah peserta didik bersemangat(antusias)			
3	Peserta didik menyampaikan pendapat sesuai topik			
4	Apakah suasana pertemuan, menyenangkan			
5	Apakh Topik yang dibahas , penting			
6	Apakah Cara guru menyampaikan materi, mudah dipahami			
7	Apakah kegiatan yang dikuti menarik			

LAYANAN MEDIA BK

MEDIA KARTU : YES OR NO



Yes Or No

Apakah Cyber bully dengan tidak memposting sesuatu di sosial media yang terlalu sering dan terlalu banyak, menurutmu efektifkah cara ini berikan penjelasan.



Yes Or No

Menjauhi memposting yang aneh-aneh juga dapat mencegah terjadinya cyberbullying, menurutmu cara ini benar atau salah berikan penjelasan.



Yes Or No

Pintar memilih teman disosial media juga akan mencegah terjadinya Cyberbull



Yes Or No

Kalua diajak melakukan Cyber Bullying saya akan menolak dengan tegas



Yes Or No

Ketika kalian di ancam seseorang atau sekelompok orang, disosial media Saya akan Lapor orang tua , memblokir akun dan meminta saran guru



Yes Or No

Ketika melihat teman dibully di sosial media saya akan membantu mencari solusinya dengan melapor akun sosial media milik pembully



Yes Or No

Upaya pemerintah dalam mengatasi Cyberbullying sudah ada tetapi belum maksimal



Yes Or No

Apakah Buat program atau usulan untuk mengatasi atau mengurangi kejadian Cyber Bullying di sosial media akan membantu mencegah bertambahnya cyber bully.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

SPESIFIKASI	
Topik Layanan	Menjalin Persahabatan yang Positif
Sasaran	Siswa Kelas XI
Metode/teknik	<i>Experiential Learning</i> , Curah pendapat , Tanya jawab, kerja kelompok, presentasi, penugasan

Komponen	Layanan dasar (Bimbingan Klasikal)
Bidang	Sosial
Sem/TP	Ganjil / 24-25
Media / Alat	Kartu Yes or No , LCD, Laptop, HP

Tujuan Layanan	Capaian Layanan : 10. Kematangan hubungan dengan teman sebaya		
	Tahap Tindakan : Peserta didik mampu menelaraskan norma- norma pergaulan teman sebaya dengan latar belakang yang beragam seperti membangun kepercayaan dalam suatu hubungan, bekerja sama dengan orang lain, memiliki solidaritas, dan bersahabat dengan teman sebaya		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat Memerinci contoh-contoh perilaku persahabatan yang positif	2. Peserta didik dapat Memilih perilaku persahabatan yang positif	3. Peserta didik dapat Merancang Langkah-langkah menjalin persahabatan yang positif.
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa 2. Menanyakan kegiatan sebelumnya, kePositif dan kondisi peserta didik 3. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . 4. Guru menyampaikan tujuan layanan 5. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan 6. Melakukan assesmen awal 7. Memotivasi peserta didik dengan ice breking/ permainan 		
Kegiatan Inti	<p>Apersepsi : guru mengadakan curah pendapat untuk mengetahui kesiapan belajar peserta didik dan pengetahuan awal peserta didik tentang manfaat persahabatan yang selama ini mereka rasakan..</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menayangkan video tentang persahabatan yang positif ❖ Guru dan peserta didik curah pendapat tentang contoh-contoh perilaku Persahabatan yang positif b. Observasi (Reflective Observation) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diajak bermain kartu yes or No untuk memilih kegiatan-kegiatan persahabatan yang positif. c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menyediakan materi layanan dalam bentuk teks, video/audio dan juga kesempatan untuk wawancara dengan orang lain sebagai bahan kerja kelompok. ❖ Peserta didik dibagi LKPD kemudia membentuk kelompok berdua,bertiga berempat atau berlima untuk diskusi kelompok membahas Langkah-langkah menjalin persahabatan yang positif d. Rencana tindakan (Active Experimentation) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik membuat komitmen untuk melakukan kegiatan positif dalam Persahabatan. ❖ Peserta didik menuangkan komitmennya dalam bentuk video/poster,/lagu (boleh memilih) 		
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 2. Peserta didik merefleksi kegiatan 3. Guru menyampaikan pengumuman tentang tugas dan kegiatan minggu 		

	<p>depan</p> <p>4. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam</p>
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana
2. Penilaian Hasil	Understanding, Comfortable, Action
3. Tindak Lanjut	Memberi tugas untuk mengupload video/poster/ lagu ke social media untuk mengingatkan diri dan orang lain

Mengetahui,
Kepala Madrasah



Lukman Hakim, S.Pd., M.M
NIP. 197001041999031005

Bandar Lampung, Oktober 2024
Hormat Saya,

Yohan Nina, S.Psi
NIP. 198207062023212037

ASSESMEN AWAL

No	Pernyataan	Setuju	Tidak setuju
1.	Kalau kita memiliki sahabat sebaiknya diisi dengan kegiatan yang positif		
2.	Kita tetap harus ada untuk sahabat saat dia susah		
3.	Kita harus mengikuti apa kata sahabat walau ajakannya negatif		
4.	Membina persahabatan lebih baik dari permusuhan		
5.	Saya harus berani mengingatkan sahabat ,kalau perilakunya tidak baik.		

MATERI LAYANAN

MENJALIN PERSAHABATAN YANG POSITIF

Sebagai makhluk sosial, tidak ada manusia yang bisa benar-benar hidup sendirian. Selain keluarga, kehadiran sahabat bisa menjadi hal yang membahagiakan, mengusir sepi, bahkan menjaga **kesehatan mental**. Namun, untuk bisa mendapatkan manfaat tersebut, Kita perlu menjalin persahabatan yang Positif.

Apa itu persahabatan yang Positif? Jika dijelaskan secara sederhana, adalah persahabatan yang bisa saling memberi dampak positif, kekuatan, dan kedamaian hati, satu sama lain. Lalu, bagaimana cara menjalin persahabatan yang Positif? Yuk, simak lebih lanjut!

Contoh-Contoh kegiatan Persahabatan Yang positif

- ❖ Belajar Bersama
- ❖ Mengerjakan tugas Bersama
- ❖ Berolahraga Bersama
- ❖ Jalan-jalan atau piknik Bersama
- ❖ Melakukan kegiatan ibadah Bersama jika se agama
- ❖ Saling mendoakan sahabat

Begini Cara Menjalिन Persahabatan yang Positif

Sahabat yang baik akan memberikan ruang saat Kita membutuhkannya, dan mencintai Kita dalam keadaan suka maupun duka. Bukan frekuensi berhubungan yang membuktikan kekuatan suatu hubungan, melainkan kedalaman hubungan dan kedekatan timbal balik serta rasa hormat yang merupakan keunggulan dari hubungan tersebut.

Berikut ini beberapa cara menjalin persahabatan yang Positif:

1. Beri Dukungan, Kepercayaan, dan Junjung Kejujuran

Setiap orang membutuhkan dukungan atau *support system*, dan persahabatan yang Positif adalah salah satunya. Saat Kita menganggap diri Kita sebagai sahabat seseorang, Kita secara implisit menawarkan untuk menjadi bagian dari support system-nya. Jadi, usahakan untuk selalu ada dan memberinya dukungan saat ia membutuhkannya. Jika tidak, jangan terkejut jika ia juga tidak pernah ada saat Kita butuhkan. Persahabatan dibangun di atas kebersamaan dan timbal balik. Jika Kita ada untuknya, ia akan ada untuk Kita.

Selain itu, penting juga untuk memercayainya dan selalu jujur padanya. Sekali saja Kita membohonginya, kepercayaannya padamu akan runtuh. Jika Kita tidak bisa jujur atau merasa perlu menyembunyikan sesuatu darinya, itu adalah tanda persahabatan yang tidak Positif.

2. Dengarkan sahabatmu

Saat sahabatmu sedang bercerita, dengarkanlah ia dengan baik. Tidak perlu menyela, lalu membeberkan pengalaman Kita yang tak kalah pahit. Kita tidak sedang berlomba, dan mungkin saja sahabatmu itu sedang mengalami sesuatu yang sangat berat baginya. Jadi, dengarkan dan pastikan ia merasakan empati darimu, dan tawarkan bantuan.

3. Jangan Menghakimi sahabat

Sahabat yang baik dapat mengakui bahwa setiap orang adalah manusia yang pasti pernah melakukan kesalahan. Jika sahabat Kita memilih sesuatu yang berbeda dengan prinsip atau apa yang menurut Kita baik, hargai pilihannya dan jangan menghakiminya. Seorang sahabat tidak harus selalu menyukai

atau menyetujui pilihan sahabatnya. Namun, sahabat yang baik akan menerima pilihan sahabatnya, apapun yang terjadi.

4. Jangan Bergosip di Belakang

Gosip adalah hal berbahaya yang sering digunakan untuk memperkuat posisi sendiri dalam lingkungan sosial. Awalnya, gosip digunakan sebagai alat untuk melindungi orang dari membuat kesalahan yang telah dilakukan orang lain sebelumnya. Misalnya untuk memperingatkan seorang teman, "*Tammy menyontek saat ujian, dan akhirnya dia harus mengambil kembali Aljabar sepenuhnya,*" Lalu diiringi pesan untuk jangan sampai seperti itu. Gosip lahir dari keinginan untuk melindungi orang lain, bukan melukai subjek gosip.

Namun sayangnya, gosip saat ini dirancang untuk merusak reputasi orang lain, yang merupakan perubahan haluan 180 derajat dari tujuan aslinya. Jadi, jika Kita ingin menjalin persahabatan yang Positif, jangan pernah bergosip tentang sahabatmu di belakangnya, karena itu akan merusak reputasinya.

5. Hormati Batasan

Beberapa orang mungkin kesulitan membiarkan orang lain dekat dengan mereka karena takut disakiti atau takut terlalu dicampuri urusannya. Jadi, jangan menekan sahabat Kita, beri ruang yang ia butuhkan untuk merasa nyaman, dan biarkan hubungan semakin dalam seiring berjalannya waktu. Hal yang indah tentang persahabatan yang kuat adalah bahwa mereka memberikan kebebasan untuk berkomunikasi secara terbuka dan jujur.

6. Menerima dan Memaafkan

Ketika Kita mengharapkan lebih banyak dari orang lain, hubungan tidak akan bertahan seperti yang Kita harapkan. Tidak ada yang berjanji untuk menyempurnakan suatu hubungan persahabatan, jadi bersedia menerima dan memaafkan kekurangan orang lain membuat Kita lebih mungkin membangun persahabatan yang akan bertahan lama.

Selain itu, penting juga bagi Kita untuk mengetahui saat Kita melakukan kesalahan. Jika Kita bisa mengakui saat Kita gagal mempertahankan akhir hubungan, kemungkinan besar seorang teman akan bisa memaafkan dan melangkah maju.

Lembar Kerja Peserta didik (LKPD)

MENJALIN PERSAHABATAN YANG POSITIF

Berikut adalah syair lagu yang berjudul "kepompong" dari band SINDENCOSTA yang populer di tahun 2000 awal. Simak lagunya dan diskusikan soal-soalnya.

KEPOMPONG

BY : SINDENCOSTA

Dulu kita sahabat teman begitu hangat
Mengalahkan sinar mentari
Dulu kita sahabat berteman bagai ulat

Berharap jadi kupu-kupu
Kini kita berjalan berjauh-jauhan
Kau jauhi diriku karna sesuatu
Mungkin ku terlalu bertindak kejauhan
Namun itu karna ku sayang

Persahabatan bagai kepompong
Mengubah ulat menjadi kupu-kupu
Persahabatan bagai kepompong
Hal yang tak mudah berubah jadi indah
Persahabatan bagai kepompong
Maklumi teman hadapi perbedaan
Persahabatan bagai kepompong
Na na na na na

Dulu kita sahabat teman begitu hangat
Mengalahkan sinar mentari
Dulu kita sahabat berteman bagai ulat
Berharap jadi kupu-kupu
Kini kita berjalan berjauh-jauhan
Kau jauhi diriku karna sesuatu
Mungkin ku terlalu bertindak kejauhan
Namun itu karna ku sayang

Persahabatan bagai kepompong
Mengubah ulat menjadi kupu-kupu
Persahabatan bagai kepompong
Hal yang tak mudah berubah jadi indah
Persahabatan bagai kepompong
Maklumi teman hadapi perbedaan
Persahabatan bagai kepompong
Kepompong

PERTANYAAN

1. Dari syair lagu diatas ada yang berbunyi "**Dulu kita sahabat teman begitu hangat mengalahkan sinar Mentari**" mengacu pada syair tersebut apa saja sih enak nya memiliki sahabat menurut pengalaman kalian ?

2. Dari syair yang berbunyi "Kau jauhi disiku karena sesuatu" menunjukkan bahwa persahabatan itu rentan masalah, Menurut pengalaman kalian apa saja yang membuat sahabat itu menjauh dari kita ?

3. Dari syair yang berbunyi “ hal yang tak mudah berubah jadi indah” berarti persahabatan itu juga bermanfaat memecahkan masalah Bersama, dari pengalamanmu masalah apa yang pernah terjadi dan bagaimana sahabat membantu memecahkan masalah ?

4. Dari pengalaman, dari searching dari wawancara coba rumuskan 5 langkah untuk menjalin persahabatan yang positif agar awet ?

NAMA ANGGOTA KELOMPOK

MEDIA LAYANAN BK :

KARTU KUIS PERSAHABATAN

MEDIA BIMBINGAN KONSELING
KARTU YES OR NO
PERSAHABATAN YANG POSITIF



Kita harus menghargai sahabat kita

YES OR NO
Berikan penjelasan

<p>Walau yang mengajak sahabat karib, ,kalau ajakannya jelek kita harus menolak</p> <p>YES OR NO Berikan penjelasan</p>	<p>Kita harus tetap mendampingi sahabat kita walau dia sedang kesusahan</p> <p>YES OR NO Berikan penjelasan</p>
<p>,kalau sahabat kita melakukan hal yang buruk kita harus berani mengingatkan</p> <p>YES OR NO Berikan penjelasan</p>	<p>Saat sahabat sedang ujian / test agar naik kelas atau lulus kita harus mensupport jangan mengganggu</p> <p>YES OR NO Berikan penjelasan</p>
<p>Jika sahabat kita mendapat kesuksesan kita harus ikut senang dan memberikan ucapan selamat</p> <p>YES OR NO Berikan penjelasan</p>	<p>Kalau sahabat kita menjauh tiba-tiba tanpa penjelasan, kita tetap tidak boleh berprasangka buruk</p> <p>YES OR NO berikan penjelasan</p>

INSTRUMEN EVALUASI HASIL

A. *Pemahaman baru (Understanding)*

1. Kegiatan positif apa saja yang sering kalian lakukan Bersama sahabat ?
2. Kegiatan negatif apa saja yang kadang-kadang masih ada dalam persahabatan?

B. *Perasaan Positif (Comfort)*

Petunjuk pengisian

1. Bacalah pernyataan berikut dengan teliti
2. Berilah tanda (√) pada kolom pernyataan Ya atau Tidak

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Kalua sahabat sakit saya menjenguk dan mendoakan supaya cepat sembuh		
2.	Kalua sahabat ulang tahun saya memberi ucapan selamat		
3.	Kalua diajak sahabat saya melakukan hal negatif saya tetap menolak		
4.	Kalua sahabat saya melanggar saya harus tetap berani mengingatkan		

C. Unjuk Kerja (Action)

Catatlah kegiatanmu Bersama sahabatmu yang positif maupun negatif (jika ada) selama 1 minggu dengan mengisi table berikut : (selanjutnya guru BK akan memberikan apresiasi atau konfirmasi)

No	Hari/Tgl	Kegiatan dengan sahabat	Keterangan (Positif/negatif)
1			
2			
3			

INSTRUMEN EVALUASI PROSES

MATERI LAYANAN :

NO	ASPEK YANG DI NILAI	YA	TIDAK	ALASAN / BUKTI
1	Dari hasil refleksi secara lisan Apakah peserta didik merasakan manfaat layanan dan kebermaknaan layanan			
2	Dalam mengikuti layanan apakah peserta didik bersemangat(antusias)			

3	Peserta didik menyampaikan pendapat sesuai topik			
4	Apakah suasana pertemuan, menyenangkan			
5	Apakah Topik yang dibahas , penting			
6	Apakah Cara guru menyampaikan materi, mudah dipahami			
7	Apakah kegiatan yang diikuti menarik			

KELAS XII

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KLASIKAL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Kelas / Semester : XII / Ganjil
 Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (2 X 45), Pertemuan 1
 Topik / Materi : **MENGATASI STRESS DALAM BELAJAR**
 Bidang Layanan : Belajar
 Strategi Layanan : Klasikal
 Aspek Perkembangan/ SKKPD : Kematangan Intelektual
 Model dan Metode, moda : Ceramah ; Curah Pendapat dan Tanya jawab, penugasan ; Moda Luring
 Media dan Alat : LCD, Slide PPT, Video , LKPD

TUJUAN LAYANAN

Tahap Pengenalan (pengetahuan)	Tahap Akomodasi (sikap)	Tahap Tindakan (ketrampilan)
5. Peserta didik dapat <u>memahami tentang pengertian stress</u> 6. peserta didik dapat memahami <u>Faktor-faktor yang menyebabkan stress</u>	7. Peserta didik dapat mendalami gejala-gejala stress dalam belajar	8. Peserta didik dapat membuat langkah-langkah mengatasi stress dalam belajar.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> m. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa n. Mengapresiasikan kehadiran . o. Guru menyampaikan tujuan layanan p. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan q. Guru mengadakan <i>ice Breaking</i> untuk memotivasi dan mengkondisikan dinamika kelas. 	
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. b. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. c. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan "Cara Mengatasi Stress" d. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. e. Peserta didik diminta untuk mengerjakan kegiatan "stres dan stressor" yang sudah disiapkan oleh guru bk (bisa lihat di tampilan slide / lembaran kegiatan yang udah disiapkan) f. Peserta didik setelah mengikuti kegiatan tersebut, kemudian memberikan penghayatan atau memberi makna terhadap kegiatan tersebut. 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> i. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama peserta didik j. Peserta didik merefleksi kegiatan k. Guru menyampaikan informasi tentang kegiatan atau pertemuan berikutnya l. Guru menutup layanan, mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam 	
PENILAIAN		
7. Penilaian Proses	Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi	
8. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain : suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i>)	
9. Tindak lanjut	Selalu memberikan semangat baik secara langsung maupun online	

Mengetahui,
Kepala Madrasah



Bandar Lampung, Oktober 2024
Hormat Saya,

Lukman Hakim, S.Pd., M.M
NIP. 197001041999031005

Yohan Nina, S.Psi
NIP. 198207062023212037

A. MATERI BIMBINGAN

PENGERTIAN STRESS

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, ada 2 pengertian stress:

1. Gangguan atau kekacauan mental dan emosional
2. Tekanan.

Secara teknis psikologik, stress didefinisikan sebagai suatu respons penyesuaian Seseorang terhadap situasi yang dipersepsinya menantang atau mengancam kesejahteraan orang bersangkutan.

Jadi stress merupakan suatu respon fisiologik ataupun perilaku terhadap stressor hal yang dipandang sebagai menyebabkan cekaman, gangguan keseimbangan (*homeostasis*), baik internal maupun eksternal.

Dalam pengertian ini, bisa kita perjelas bahwa stress bersifat subjektif sesuai persepsi orang yang memandangnya. Dengan perkataan lain apa yang mencekam bagi seseorang belum tentu dipersepsi mencekam bagi orang lain. Mungkin Anda bertanya-tanya, mengapa stress lebih banyak dialami oleh remaja? Hal ini disebabkan remaja cenderung memperhatikan citra tubuhnya, rentan mengalami peristiwa yang penuh stres, mengalami tekanan dalam penyesuaian diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Hinton (1989) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa perubahan hormonal, perubahan tingkat dan pola hubungan sosial sehingga remaja cenderung mempersepsikan orang tua secara berbeda. Selain itu, masa pertumbuhan remaja, jarang yang berlangsung dengan lancar.

Banyak masalah yang terjadi dan bisa makin serius hingga menyebabkan depresi yang berkepanjangan. Remaja yang mengalami depresi akan menjadi apatis dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga merasa enggan untuk mencari pertolongan.

FAKTOR – FAKTOR PENYEBAB STRESS

Di sisi lain, stressor adalah sumber yang dipersepsi seseorang atau sekelompok orang memberi tekanan/cekaman terhadap keseimbangan diri mereka. Ada 3 sumber utama bagi stress, yaitu :

1. Lingkungan

Lingkungan kehidupan memberi berbagai tuntutan penyesuaian diri seperti antara lain: cuaca, kebisingan, kepadatan, tekanan waktu, standard prestasi, berbagai ancaman terhadap rasa aman dan harga diri, tuntutan hubungan antar pribadi, penyesuaian diri dengan teman, pasangan, dengan perubahan keluarga.

2. Fisiologis

perubahan kondisi tubuh: masa remaja; haid, hamil, proses menua, kecelakaan, kurang gizi, kurang tidur, tekanan terhadap tubuh.

reaksi tubuh : reaksi terhadap ancaman & perubahan lingkungan mengakibatkan perubahan pada tubuh kita, menimbulkan stress.

3. Pikiran kita

Pikiran menginterpretasi dan menerjemahkan pengalaman perubahan dan menentukan kapan menekan tombol panik. Bagaimana kita memberi makna/label pada pengalaman dan antisipasi ke depan, bisa membuat kita relax atau stress.

GEJALA STRESS

Ada sejumlah gejala yang bisa dideteksi secara mudah yaitu :

1. Gejala Fisiologis

Denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat (terutama keringat dingin), pernafasan terganggu, otot terasa tegang, sering ingin buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung.

2. Gejala Psikologis

Resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, tidak enak perasaan, atau perasaan kewalahan (*exhausted*) dsb

3. Tingkah Laku

Berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, ticks, gemeteran, berubah nafsu makan (bertambah atau berkurang).

Gejala-gejala Stress Pada Remaja

Anda dapat mengetahui apakah diri kalian mengalami depresi atau tidak maka Anda perlu mengetahui gejala-gejala depresi pada remaja. Bagaimana gejala-gejala stress yang dialami remaja ? ada beberapa gejala-gejala depresi pada remaja, yaitu :

1. Kehilangan minat dan kegembiraan pada hampir semua aktivitas dan hal ini hampir terjadi setiap hari.
2. Berat badan mengalami penurunan, padahal tidak sedang melakukan diet. Atau justru mengalami peningkatan berat badan lebih dari 5% dalam satu bulan. Atau mengalami penurunan atau justru peningkatan nafsu makan hampir setiap hari.
3. Mengalami insomnia (kesulitan tidur) atau hipersomnia (suka tidur atau lebih banyak tidur) hampir setiap hari.
4. Mengalami penurunan minat dalam melakukan aktivitas yang terjadi hampir setiap hari dan kehilangan energi hampir setiap hari.
5. Merasa dirinya tidak berharga atau merasa bersalah yang berlebihan.
6. Kehilangan kemampuan untuk berpikir dan berkonsentrasi.
7. Munculnya perasaan sedih hampir setiap hari.
8. Munculnya pikiran-pikiran tentang kematian, ide bunuh diri yang berulang tanpa rencana, atau adanya usaha percobaan bunuh diri.

Dampak Akibat Stress

Dampak stress dibedakan dalam 3 kategori, dampak Fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku behavioral

1. Dampak Fisiologis

Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti , hipertensi, dst. Secara rinci dapat diklasifikasi sebagai berikut :

- a. Gangguan pada organ tubuh,
 - Muscle myopathy ; otot tertentu mengencang/melemah
 - Tekanan darah naik ; kerusakan jantung dan arteri
 - Sistem pencernaan; mag, diarrhea
- b. Gangguan pada sistem reproduksi
 - Amenorrhea; tertahannya menstruasi
 - Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria
 - Kehilangan gairah sex
- c. Gangguan pada sistem pernafasan : asthma, bronchitis
- d. Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dst

2. Dampak Psikologis

- Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn – out*.

- Terjadi *depersonalisasi* ; Dalam keadaan stress berkepanjangan, seiring dengan kelelahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakukan orang lain sebagai sesuatu ketimbang seseorang.
- Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses.

3. Dampak Perilaku

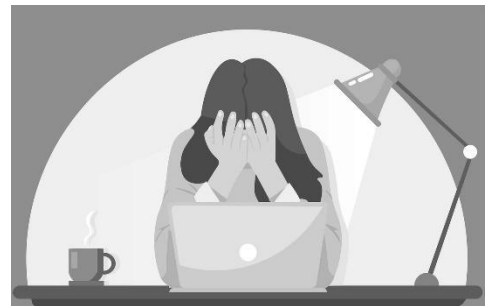
- Manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat.
- Level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- Mahasiswa yang '*over-stressed*' ~ stress berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

CARA MENANGANI STRESS

1. Strategi Pencegahan

Untuk mencegah mengalami stress, setidaknya ada 3 lapis.

- Lapis pertama - *primary prevention*, dengan cara merubah cara kita melakukan sesuatu. Untuk keperluan ini kita perlu memiliki skills yang relevan, misalnya: skill mengatur waktu, skill menyalurkan, skill mendelegasikan, skill mengorganisasikan, menata, dst.
- Lapis kedua - *Secondary prevention*, strateginya kita menyiapkan diri menghadapi stressor, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat , meditasi, dst.
- Lapis ketiga - *Tertiary prevention*, strateginya kita menanganai dampak stress yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan supportive (*social-network*) ataupun bantuan profesional.



2. Menangani Stress

a. S , Study skills

Ada banyak hal yang perlu dipelajari, yang ingin diketahui, ada banyak kegiatan yang ingin diikuti, waktu terbatas. Oleh karena itu, agar tidak menjadi stress, seyogyanya mahasiswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga saya bisa belajar secara efektif tetapi juga efisien dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya.

b. T, Tempo – Time management

Selain skill belajar, skill penting yang juga perlu Anda kuasai untuk menanganai stress adalah manajemen waktu, untuk keperluan tersebut siswa perlu memiliki paradigma waktu yang tepat.

c. Rehat - Rest (istirahat)

Tubuh kita *by default* memerlukan jeda, istirahat. Kita perlu belajar bagaimana *speeding up*, tetapi juga arif dan terampil untuk *slowing down*. Bila kita tidak memiliki keterampilan istirahat, leisure, santai (bukan leha-leha) maka besar kemungkinan kita mengalami stress.

d. Eating & Exercise – Makan dan Olahraga Kebugaran

Tubuh kita membutuhkan asupan yang seimbang, tetapi juga ‘exercise’ yang memadai, agar bisa bugar. Bandingkan apabila kita mempergunakan suatu peralatan baru biasanya kita terlebih dahulu membaca buku manual yang disertakan oleh pabrik pencipta peralatan tersebut, Oleh karena itu sebetulnya perlu kita cermati asupan apa yang baik untuk tubuh ini, menurut manual dari Penciptanya.

e. Self-talk - Percakapan kalbu

Sejak kecil kita punya ‘perlengkapan’ berpikir yaitu percakapan kalbu, dimana kita biasa mendengar apa yang kaya hati atau hati nurani katakan kepada kita. Isi percakapan itu bias positif, membuat kita optimist, tetapi seringkali juga negative, membuat kita tertekan-stress. Kita masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari kita kepada hati nurani ataupun kata hati kita, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antar kita dengan diri kita. Dalam hal menangani stress, kita perlu bisa secara sadar mengganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung kita.

f. Social support - jaringan pendukung

Manusia adalah makhluk sosial, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian, butuh perasaan tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan manakala lama tidak saling bertemu atau berkomunikasi. Dalam keadaan stress sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman, sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendirian yang sungguh mencekam.

CARA MENANGANI CEMAS HADAPI UJIAN

Cemas menghadapi ujian atau test adalah salah satu bentuk stress yang lumrah dihadapi oleh hampir semua orang, bagaimana kita sebaiknya menangani stress tersebut. Cemas hadapi ujian adalah respons kita atas situasi ujian, respons yang kita peroleh dan ulangi sejak kecil, yang seperti juga semua hasil perolehan belajar lainnya, respon tersebut bisa diubah.

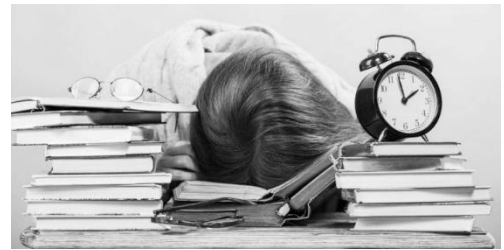
Kecemasan dalam kadar sedikit, tidak apa-apa, malah bagus sebab bisa memotivasi kita untuk belajar lebih giat mempersiapkan diri menghadapi ujian. Namun demikian, apabila kecemasan tersebut sudah berlebihan, bisa menjadi *distress*, justru akan membuat prestasi kita terganggu sebab kita tidak bisa berpikir dengan jernih. Lebih parah, apabila kecemasan ini kita pergunakan sebagai alasan ‘*excuse*’, maka hal itu akan merusak kepribadian kita.

Cara mengatasi kecemasan ujian :

1. Biasakan diri dengan situasi ujian, dengan cara antara lain :

- a. Kenali ruang dimana kita akan ujian
- b. Belajar memadai, dan banyak berlatih sesuai tipe ujian (open-end, multiple choice ataupun essay) yang akan dihadapi

- c. Berlatih berprestasi dalam waktu terbatas, seperti di ujian.
2. Kendalikan emosi, pikiran dan tindakan
 - a. Hindari kecenderungan meragukan diri ataupun percakapan kalbu negative.
Apabila kita memang ragu kurang menguasai bahan, tidak adacara lain cobalah belajar, kuasai secara memadai. Selanjutnya apabila ada percakapan pikiran negative, lakukan teknik 'sop-ganti' berikut
 - b. Ramah dan beri diri kita dukungan moril
 - c. Berpikirlah realistic, ujian hanya merupakan salah satu cara evaluasi, bukan segala-galanya
 - d. Berdamai dengan diri siap hadapi yang terburuk ~ tidak lulus ujian, bukanlah akhir segalanya, bukan kiamat.
3. Persiapkan Fisik
 - a. Asupan nutrisi yang sesuai untuk situasi ujian (tidak terlalu kenyang, bergizi dan seimbang)
 - b. Cukup istirahat, relaks
 - c. Sebaiknya tetap lakukan exercise seperlunya.
4. Pelajari skill relaksasi yang amat menolong segera
 - a. Tarik nafas dalam secara teratur
Metode ini merupakan teknik yang paling sederhana, yang bias menolong kita menenangkan respons fisiologik/faal yang ditimbulkan oleh perasaan kita.
 - b. Teknik Relaksasi lainnya seperti '*progressive relaxation*'
 - c. Bermeditasi, berdoa dan upaya spiritual lainnya



B. REFLEKSI

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami stres belajar akan tetapi tidak memahami strategi mengelola stres belajar dikarenakan pengalaman hidup yang masih sedikit, sehingga tak jarang banyak remaja yang mengalami kegagalan dalam belajar atau studi. Baru 1 jam belajar rasanya kayak udah 3 jam, hafalin materi yang gak masuk-masuk ke otak. Atau sering banget yang merasa udah gak kuat belajar dan berakhir menangi. Kalau kamu mengalami hal di atas saat belajar artinya kamu sedang berada di fase stres belajar. Bagaimana dengan kamu, apakah kamu pernah mengalami stress belajar ? Bagaimana cara kamu untuk mengatasi stress tersebut !

C. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA KEGIATAN : STRESS dan STRESSOR

Tujuan Kegiatan :

Memahami stress dan stressor yang bisa di alami oleh remaja

Deskripsi Kegiatan :

- Buatlah dua kolom pada selembar kertas!
- Pada kolom sebelah kiri, tuliskan beberapa kondisi yang kamu anggap sebagai kondisi stress dan pada kolom sebelah kanan tuliskan hal-hal yang menyebabkan kondisi tersebut
- Setelah selesai , berkumpulah dengan empat orang temanmu dan ceritakan kondisi stresmu serta faktor yang menyebabkan kondisi tersebut, mintalah pendapat teman-temanmu tentang cara mengatasinya!.

No.	Macam-macam Kondisi stress	Faktor Penyebab Stress	Cara Mengatasinya
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

- Kelas / Semester : XII / Ganjil
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (2 X 45)
Topik / Materi : **PROKRASTINASI DAN CARA MENGATASINYA**
Bidang Layanan : Belajar
Strategi Layanan : Klasikal
Aspek Perkembangan/ SKKPD : Kematangan Intelektual
Model dan Metode, moda : Ceramah ; Curah Pendapat dan Tanya jawab, penugasan ; Moda Luring
Media dan Alat : LCD, Slide Ppt, Video , LKPD

TUJUAN LAYANAN

Tahap Pengenalan (pengetahuan)	Tahap Akomodasi (sikap)	Tahap Tindakan (ketrampilan)
7. Peserta didik dapat <u>memahami tentang prokrastinasi</u> 8. peserta didik dapat memahami <u>jenis-jenis prokrastinasi serta penyebabnya</u>	9. Peserta didik dapat mengidentifikasi masalah-masalah yang menyebabkan selalu melakukan prokrastinasi	10. Peserta didik dapat mengatasi cara menghindari prokrastinasi
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> r. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa s. Mengapresiasikan kehadiran . t. Guru menyampaikan tujuan layanan u. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan v. Guru mengadakan <i>ice Breaking</i> untuk memotivasi dan mengkondisikan dinamika kelas. 	
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. b. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. c. Peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan “kl ”SI DOGOL PENUNDA PEKERJAAN” d. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. e. Peserta didik mencari 3 siswa untuk dimintai keterangan tentang pengalaman pribadi dalam hal prokrastinasi f. Peserta didik dengan pengalaman yang pernah dirasakan, buatlah suatu hikmah dari pengalaman tersebut. 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> m. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama peserta didik n. Peserta didik merefleksi kegiatan o. Guru menyampaikan informasi tentang kegiatan atau pertemuan berikutnya p. Guru menutup layanan, mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam 	
PENILAIAN		
10. Penilaian Proses	Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi	
11. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain : suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i>)	
12. Tindak lanjut	Memberikan monitoring terhadap peserta didik yang selalu melakukan prokrastinasi	

Mengetahui,
Kepala Madrasah



Bandar Lampung, Oktober 2024
Hormat Saya,

Lukman Hakim, S.Pd., M.M
NIP. 197001041999031005

Yohan Nina, S.Psi
NIP. 198207062023212037

A. MATERI BIMBINGAN

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti “maju”, ke depan, lebih menyukai dan “crastinus” yang berarti “besok” (Steel, 2006). Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Menurut Ferrari et.al (1995) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu 1).prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan 2). Prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional 3). Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait. Di bidang Akademik cukup sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Menurut Ferrari et al (1995), sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa :

- Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi
- Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan.



- Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual
- Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (contoh : ngobrol, nonton, jalan-jalan)

JENIS PROKRASTINASI

Meskipun apabila dilihat secara definisi prokrastinasi ini memiliki makna yang terlihat sempit, tetapi perilaku ini memiliki berbagai tipe yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Cherry (2020) menyimpulkan dari beberapa ahli terkait tipe prokrastinasi yang dilakukan oleh individu bahwa perilaku prokrastinasi dibagi menjadi dua. Berikut ini dua jenis dasar dari prokrastinasi yang disimpulkan oleh Cherry (2020).

1. Prokrastinasi aktif

Perilaku prokrastinasi aktif ketika individu merasa lebih tertantang atau *greget* saat mengerjakan tugas, pekerjaan atau aktivitas tertentu berdekatan dengan tenggat waktu yang ada. Tipe perilaku prokrastinasi ini cocok untuk melabeli perilaku prokrastinasi yang biasanya lebih mudah ditemukan disekitar kita. Misalnya siswa bernama Xavier yang cenderung mengerjakan tugas mepet dengan *deadline* pengumpulan tugas karena merasa lebih termotivasi dan juga tertantang saat detik-detik terakhir. Selain itu ada sebagian dari mereka yang merasa lebih “kreatif” dan lebih mengalir ketika mengerjakan di akhir waktu.

2. Prokrastinasi pasif

Berbeda dengan prokrastinasi aktif yang cenderung memiliki sisi positif, perilaku prokrastinasi pasif berkebalikan 180 derajat. Pada prokrastinasi pasif, penundaan muncul karena individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan maupun kesulitan dalam melaksanakan pekerjaan dan tugasnya.

Seperti pelajar Xavier yang sedang menjalani proses revisi tugas akhir. Ia menunda pekerjaannya karena kesulitan dalam menentukan bagian mana yang harus direvisi terlebih dahulu.

PENYEBAB PROKRASTINASI

Prokrastinasi terjadi bukan terjadi karena Anda malas, tetapi lebih kepada pola pikiran. Karena itu sumbernya bermacam-macam. Untuk tiap sumber ada, cara yang bisa Anda gunakan untuk menangkal kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Apa saja penyebabnya? Ini dia:

- **Meremehkan pekerjaan yang akan dilakukan**

Seringkali Anda meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan suatu pekerjaan dan cenderung menunda pekerjaan tersebut karena merasa bahwa pekerjaan yang akan dilakukan bisa diselesaikan dengan cepat. Padahal, pekerjaan yang harus dilakukan ternyata cukup sulit dan memerlukan waktu yang lama untuk diselesaikan.

Untuk mengatasi menunda pekerjaan, Anda bisa memulai pekerjaan lebih awal. Ketika pekerjaan selesai berikan hadiah untuk diri Anda karena telah berhasil menyelesaikan pekerjaan lebih awal.

- **Menunggu hingga ‘kondisi yang tepat’**

Selain meremehkan pekerjaan yang perlu dilakukan, prokrastinasi selalu dibenarkan karena Anda merasa bahwa saat sekarang belum ideal untuk melakukan pekerjaan yang perlu dilakukan.

Sebenarnya tidak ada 'kondisi ideal' yang sesuai untuk melakukan pekerjaan Anda, karenanya menunda pekerjaan karena Anda merasa sedang tidak termotivasi atau tidak dalam kondisi yang tepat hanya merupakan alasan untuk melakukan prokrastinasi saja.

- **Tidak percaya diri**

Rasa tidak percaya diri dapat berpengaruh pada prokrastinasi. Anda tidak percaya diri karena merasa kurang mampu menyelesaikan tugas sehingga akhirnya menunda pekerjaan karena khawatir tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan.

Anda tidak perlu rendah diri, bila Anda merasa kesulitan dengan pekerjaan yang harus dilakukan, mintalah bantuan teman atau orang yang bisa memberikan Anda dukungan dan saran untuk pekerjaan yang perlu dilakukan.

- **Merasa pekerjaan sulit dilakukan**

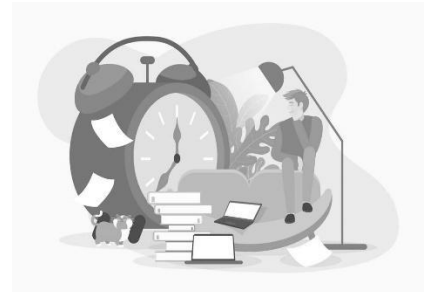
Prokrastinasi dapat terjadi karena Anda merasa bahwa pekerjaan yang dilakukan sangat sulit. Anda akhirnya menunda pekerjaan tersebut dan malah melakukan pekerjaan lain yang memiliki batas waktu yang lebih lama.

Jika Anda merasa pekerjaan tersebut lebih sulit dari yang lainnya dan membuat Anda tidak nyaman, jadikan pekerjaan tersebut sebagai tantangan yang harus diselesaikan untuk menjadi lebih baik.

- **Belajar dari orang lain**

Jangan salah, prokrastinasi adalah perilaku yang bisa dicontoh dari orang lain. Anda bisa saja mempelajari tindakan menunda pekerjaan dari orang lain dan merasa bahwa kebiasaan tersebut adalah sesuatu yang akan membuat Anda terlihat keren dan disegani orang-orang.

Terkadang perilaku prokrastinasi dapat diikuti dari sosok saudara ataupun orangtua yang terlihat tidak mempedulikan apapun. Namun, Anda harus ingat bahwa menunda pekerjaan dapat memberikan berbagai konsekuensi negatif bagi Anda.



Faktanya, tidak semua hal akan berujung negatif. Anda hanya perlu mengubah pola pikir Anda dan yakinkan diri Anda bahwa tidak semua hal akan berujung negatif.

- **Lebih fokus ke masa sekarang**

Jika Anda adalah tipe orang yang lebih fokus ke masa sekarang, terkadang Anda mungkin lupa untuk mempertimbangkan konsekuensi atau pencapaian yang bisa didapatkan di masa yang akan datang. Anda perlu mengingat bahwa hal menyenangkan seperti prokrastinasi, justru akan memberikan Anda konsekuensi buruk nantinya.

- **Terlalu perfeksionis**

Segala sesuatu yang berlebih tidaklah baik, begitupun juga dengan sikap terlalu perfeksionis. Keyakinan pada semuanya harus sempurna membuat Anda memberikan standar yang terlalu tinggi untuk dicapai.

Pada akhirnya Anda akan melakukan prokrastinasi karena standar tinggi yang Anda tetapkan sendiri. Cobalah untuk fokus menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya daripada terlalu terpusat untuk menciptakan hasil pekerjaan yang sempurna.

Untuk menangani prokrastinasi, Anda harus bisa mengenali sumber yang menyebabkan Anda menunda pekerjaan. Jika sudah menemukan akar masalahnya, gunakanlah pola pikir yang tepat untuk mengatasinya.

Apabila Anda masih merasa kesulitan dalam mengatasi kebiasaan prokrastinasi yang dilakukan atau perilaku menunda pekerjaan yang dilakukan telah mengganggu kehidupan sehari-hari, Anda bisa berkonsultasi dengan konselor atau psikolog.

Tips Cara Mengatasi Prokrastinasi

- o Pertama, **memotivasi diri sendiri** dengan menentukan tujuan.
- o Kedua, **Urutkan prioritas**, kamu harus mempunyai prioritas yang telah kamu tetapkan. Jadi memiliki prioritas yang lebih tertata rapi.
- o Kedua, **menentukan sendiri target waktu penyelesaian tugas**.
- o Ketiga, **mengusahakan untuk menyediakan waktu khusus setiap hari untuk mengerjakan tugas secara konsisten**.
- o Keempat, **mematikan koneksi internet saat mengerjakan tugas**.
- o Keenam, **Jangan pernah takut salah**. Mengerjakan tugas dengan benar secara keseluruhan tidaklah instan. Kamu harus belajar dulu dari kesalahan yang telah kamu kerjakan. Jadi, jangan takut salah.
- o Kelima, **yakin atas kemampuan diri sendiri dan hasil tugas yang dikerjakan**.
- o Keenam, **menempelkan kata-kata motivasi untuk mengerjakan tugas** di tempat yang sering dilihat seperti di laptop, pintu kamar, dinding kamar dan tempat-tempat strategis lain yang muda dilihat mata.
- o Ketujuh, memberikan **reward** bagi diri sendiri jika berhasil menyelesaikan tugas sesuai target, dan memberikan **punishment** jika gagal.

B. REFLEKSI

Suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa :

- Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang di hadapi
 - Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan.
 - Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan lain sebagainya)
- Bagaimana selama kamu diberi tugas oleh guru, Apakah selalu menunda-nunda untuk diselesaikan atau tidak ? Berikan alasan yang rasional !

Apakah kamu termasuk siswa yang sering melakukan penundaan tugas ? Jika ya / tidak, berikan alasannya ?