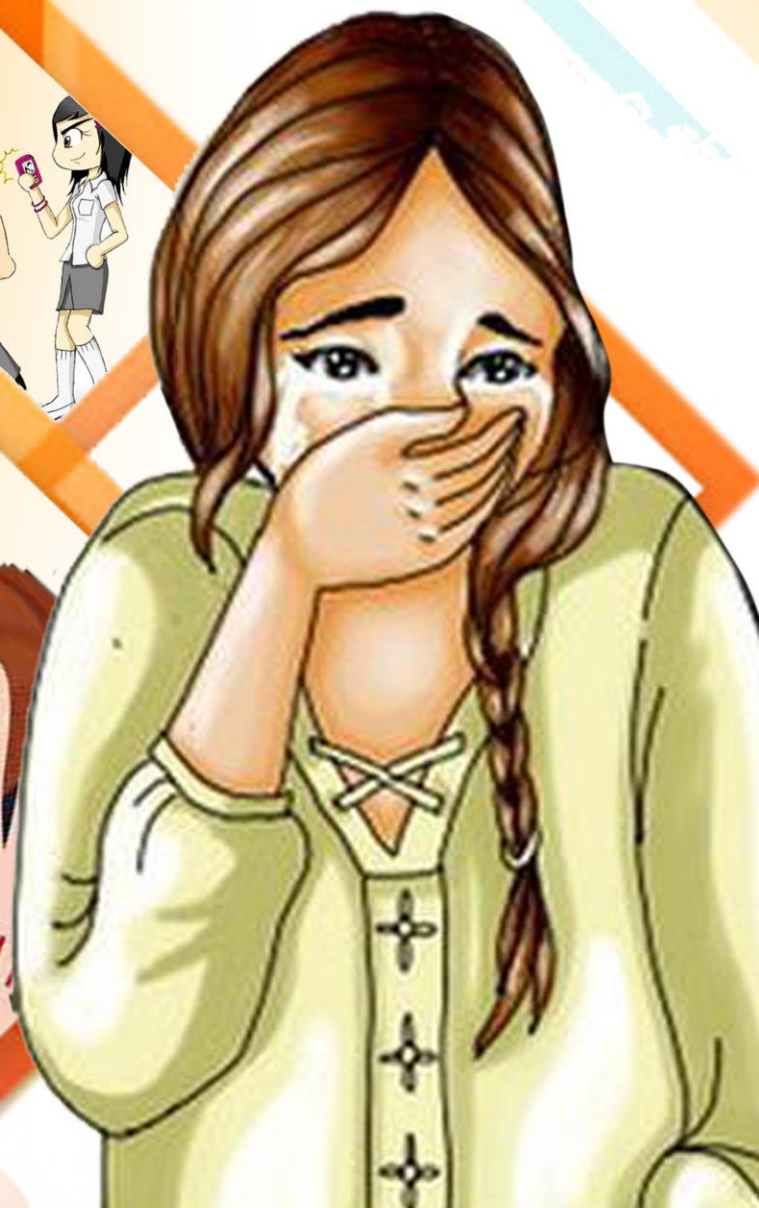


# E-Modul

## BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN **GESTALT** DENGAN TEKNIK PROYEKSI DALAM PENCEGAHAN **BULLYING**



### TIM PENYUSUN

Dr. Dina Sukma, S.Psi. S.Pd. M.Pd

Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons

Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.

Kiki Elfi Lestari

Zikry Latupasjana Ersya, M.Pd

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2021

# KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt karena atas berkat rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan “Modul Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Konseling Gestalt Dengan Teknik Proyeksi dalam Pencegahan Bullying”. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Baginda Nabi Besar Muhammad Saw karena jasa beliau kita semua masih dapat merasakan kehidupan yang bermartabat.

Modul ini merupakan salah satu media yang dapat digunakan oleh Guru BK/Konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, terkhusus layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk memberikan pemahaman baru terhadap siswa untuk pencegahan bullying. Modul ini memuat beberapa mekanisme layanan bimbingan kelompok yang mencakup tujuan, indikator keberhasilan, waktu, langkah-langkah, materi, dan evaluasi. Semoga Modul ini dapat digunakan oleh Guru BK/Konselor untuk membantu siswa dalam layanan bimbingan dan konseling.

Penulis sudah berusaha untuk menyelesaikan Modul ini dengan sebaik-baiknya, jika masih ditemui kesalahan, kekurangan, dan kelemahan, dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan Modul ini.

Padang, Agustus 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	2
B. Deskripsi Panduan .....	4
C. Landasan Penyusunan Panduan.....	5
D. Tujuan Panduan .....	6
E. Pemetaan Kompetensi Dasar .....	6
F. Petunjuk Penggunaan Panduan.....	7
G. Susunan Materi .....	9
H. Rencana Pelaksanaan Layanan .....	10
<b>BAB II : MATERI LAYANAN</b>	
A. Materi I : Ayo Berteman Denganku .....	12
B. Materi II : Tolong Jangan Sakiti Aku .....	31
C. Materi III : Aku Bahagian Darimu .....	52
D. Materi IV : Tak Ada Manusia Yang Terlahir Sempurna.....	70
E. Materi V : Mulutmu Harimau.....	83
F. Materi VI : Temukan Teman Sejatimu.....	96
<b>BAB III : PENUTUP</b> .....	110

## BAGIAN I: TINJAUAN UMUM

	Latar Belakang
	Deskripsi Modul
	Landasan Penyusunan Modul
	Tujuan Penggunaan Modul
	Pemetaan Kompetensi Dasar dan Indikator
	Petunjuk Umum Modul
	Susunan Materi dan Rencana Pelaksanaan Layanan




## TINJAUAN UMUM

### A. Latar Belakang

International Students Assessment (PISA) menunjukkan siswa pernah mengalami bullying di Indonesia sebanyak 41,1%. Angka murid korban bullying jauh dari rata-rata negara anggota Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) sebesar 22,7%. Indonesia berada posisi ke lima dari 78 negara sebagai negara yang paling banyak siswa mengalami bullying (Jayani, 2019). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat pada tahun 2013 berjumlah 159 kasus bullying, tahun 2014 berjumlah 226 kasus bullying, tahun 2015 berjumlah 247 kasus bullying, tahun 2016 berjumlah 174 kasus (Data KPAI, 2016). Selanjutnya pada tahun 2017 berjumlah 117 kasus bullying, tahun 2018 berjumlah 107 kasus. Selama tahun 2019 Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) merilis kembali hasil pengawasan kasus anak dalam bidang pendidikan menunjukkan sebanyak 153 terjadi kasus bullying (Listyarti, 2019). Data KPAI menggambarkan jumlah pelaku bullying yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Remaja pada usia 15-17 memiliki perilaku bullying tinggi sebanyak (50,6%) (Nauli, 2017).

Bullying merupakan hasrat untuk menyakiti yang diperlihatkan dalam aksi secara fisik, psikis atau verbal yang menyebabkan seseorang menderita (Astuti, 2008). Terjadinya bullying dapat terjadi karena faktor internal: (a) karakteristik kepribadian, (b) kekerasan yang dialami sebagai pengalaman masa lalu, (c) sikap keluarga yang memanjakan anak sehingga tidak membentuk



kepribadian matang. Faktor eksternal yang menyebabkan kekerasan adalah: (a) lingkungan, dan (b) budaya (Rochma, 2017). Bullying dapat menciptakan lingkungan akademik yang tidak aman dan tidak nyaman sehingga lebih lanjut dapat menyebabkan terjadinya kekerasan, perilaku antisosial, dan perilaku negatif lainnya (Siregar, 2019).

Berbagai pencegahan dan penanganan yang sudah dilakukan oleh berbagai pihak baik dari pihak sekolah maupun aktivis luar sekolah yang diharapkan mampu menekan angka perilaku bullying dengan melakukan sosialisasi hingga pemberian sanksi tegas untuk memberikan efek jera pada pelaku bullying. Perilaku bullying masih saja terjadi baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah yang seolah memiliki mata rantai yang sulit untuk di putus. Sanksi yang sejatinya diharapkan mampu membuat efek jera seolah juga hanya angin lalu bagi para pelaku (Lestari, 2018).

Hasil penelitian terdahulu dengan memanfaatkan produk media komik strip gerakan anti bullying (GAB) mendukung layanan bibliokonseling yang diberikan oleh guru BK SMP Negeri dan SMP Muhammadiyah kepada peserta didiknya. Penerapan komik strip dalam mendukung layanan biblioterapi memiliki dampak yang signifikan, yaitu memotivasi minat membaca peserta didik dan mempermudah peserta didik menangkap rumusan yang abstrak. Kelemahannya jika dirancang kurang menarik cenderung membosankan sehingga suasana kurang hidup bagi siswa (Prasetiawan, 2018).

Mengatasi bullying di sekolah diperlukan penanganan yang seirus. Beragam upaya dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku bullying, diantaranya dengan mengoptimalkan layanan bimbingan konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok (Rakhmawati, 2013). Dengan melihat fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk menghasilkan produk berupa E-modul pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan Gestalt teknik proyeksi dalam pencegahan Bullying di kalangan remaja. Diharapkan siswa lebih tertarik dan guru BK pun mudah melaksanakan bimbingan kelompok dalam usaha pencegah bullying di kalangan remaja.

## **B. Deskripsi Modul**

Modul ini dibuat berdasarkan keadaan di sekolah yang menunjukkan bahwa tingginya bullying yang dilakukan siswa. Modul ini mendeskripsikan tentang cara pencegahan bullying yang dapat dimanfaatkan Guru BK/Konselor dalam pelayanan bimbingan dan konseling, terutama pada layanan bimbingan kelompok. Modul ini berisikan deskripsi Modul, landasan penyusunan Modul, tujuan penggunaan Modul, pemetaan kompetensi dasar dan indikator, petunjuk umum Modul, susunan materi dan rencana pelaksanaan layanan.

Masing-masing materi layanan terdiri dari waktu pelaksanaan, tujuan layanan, sasaran penilaian, langkah kegiatan layanan, rencana penilaian, materi, kepustakaan, daftar gambar, lembar evaluasi, lembar indikator keberhasilan, lembar refleksi serta pada bagian terakhir yaitu penutup pada bagian akhir Modul. Terdapat empat pokok materi penting dalam Modul ini, meliputi: 1) pergaulan,

2)kontrol diri, 3) emosi, 4) *self image*, 5) komunikasi efektif, 6) kohesi sosial. Oleh karena itu, Modul ini diharapkan dapat membantu Guru BK/Konselor untuk mempersiapkan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan konseling Gestalt untuk penurunan bullying siswa.

### C. Landasan Penyusunan Modul

Penyusunan modul dalam pencegahan bullying siswa SMK dan permasalahan tersebut identifikasi sebagai berikut.

1. Fakta di lapangan dan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut.
  - a. International Students Assessment (PISA) menunjukkan siswa pernah mengalami *bullying* di Indonesia sebanyak 41,1%. Angka murid korban *bullying* jauh dari rata-rata negara anggota Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) sebesar 22,7%. Indonesia berada posisi ke lima dari 78 negara sebagai negara yang paling banyak siswa mengalami *bullying*.
  - b. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat pada tahun 2013 berjumlah 159 kasus *bullying*, tahun 2014 berjumlah 226 kasus *bullying*, tahun 2015 berjumlah 247 kasus *bullying*, tahun 2016 berjumlah 174 kasus.
  - c. Selajutnya pada tahun 2017 berjumlah 117 kasus *bullying*, tahun 2018 berjumlah 107 kasus. Selama tahun 2019 Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) merilis kembali hasil pengawasan kasus anak dalam bidang pendidikan menunjukan sebanyak 153 terjadi kasus *bullying*.
  - d. Data KPAI menggambarkan jumlah pelaku *bullying* yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Remaja pada usia 15-17 memiliki perilaku *bullying* tinggi sebanyak (50,6%).



2. Landasan teoritis, yang berisikan tentang hal-hal sebagai berikut.
  - a. Perlunya pengembangan modul sebagai salah satu media alternatif dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru Bk/Konselor
  - b. Penggunaan modul diharapkan dapat membantu siswa tercegah dari perilaku bullying.
  - c. Siswa mampu menggunakan modul secara mandiri dan kelompok
  - d. Modul mampu meningkatkan pemahaman konsep siswa terhadap materi layanan yang diberikan dengan mengkaitkannya pada kehidupan nyata dan kemudian mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **D. Tujuan Penggunaan Modul**

Adapun tujuan penggunaan Modul ini yaitu sebagai berikut.

1. Modul ini diharapkan dapat membantu Guru BK/Konselor dalam meningkatkan mutu pelayanan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok di sekolah.
2. Modul yang telah disusun, dapat dijadikan media bagi Guru BK/Konselor saat memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang secara khusus untuk pencegahan bullying.

#### **E. Pemetaan Kompetensi Dasar dan Indikator**

Kompetensi dasar dalam Modul ini merujuk kepada sejumlah kemampuan (pemahaman) yang harus dikuasai oleh siswa sebagai rujukan penyusunan indikator kompetensi dalam Modul pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk pencegahan bullying. Indikator kompetensi merupakan perilaku yang dapat diukur atau diobservasi


untuk menunjukkan ketercapaian kompetensi dasar tertentu yang menjadi acuan yang dicapai, yaitu tercegahnya perilaku bullying siswa setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik proyeksi.

#### **F. Petunjuk Umum Modul**

Sebelum kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan, Guru BK/Konselor yang akan berperan sebagai pemimpin kelompok terlebih dahulu harus menentukan jumlah anggota yang akan dilibatkan dalam pelaksanaan kegiatan. Prayitno, Afdal, Ifdil & Zadrian, (2017) menjelaskan, jumlah anggota dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu 8-15 orang. Kelompok yang besarnya sedang, biasanya mudah dikendalikan dan dapat dimunculkan keberagaman di antara anggota-anggotanya sehingga suasana dinamika kehidupan kelompok menjadi hangat.

Kelompok dengan anggota campuran (heterogen) akan memberikan keuntungan-keuntungan yang amat berarti (Prayitno, Afdal, Ifdil & Zadrian, 2017).

Adapun kriteria Guru BK/Konselor dalam pemilihan anggota kelompok yaitu harus bersifat heterogen (campuran), artinya kriteria Guru BK/Konselor dalam memilih anggota kelompok harus bervariasi, mulai dari siswa yang memiliki bullying yang rendah, sedang dan tinggi. Tujuannya agar muncul keberagaman di antara anggota-anggota kelompok sehingga suasana dinamika kehidupan kelompok terbangun. Kelompok dengan anggota campuran yaitu ada yang tingkat bullying yang rendah dan bullying yang tinggi, akan secara nyata mampu menyesuaikan pemahaman untuk penurunan



bullying siswa yang tinggi tersebut. Dengan demikian, anggota-anggota yang memiliki bullying yang rendah dapat menjadi contoh bagi teman-temannya yang memiliki bullying yang tinggi dalam penurunan bullying.

Modul layanan bimbingan kelompok untuk pencegahan bullying ini memuat serangkaian kegiatan yang disusun sedemikian rupa, sehingga Guru BK/Konselor dapat menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok kepada siswa dan memudahkan siswa untuk menguasai unit materi secara sistematis dan bertahap, guna mencapai tujuan dari Modul pelaksanaan layanan tersebut.

Penyampaian setiap bagian pokok bahasan dilakukan dalam periode waktu yang berurutan, karena setiap bagian saling berkaitan. Materi dari setiap bagian dapat diperkaya atau dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan yang sedang atau yang akan terjadi berdasarkan kondisi masalah di sekolah.

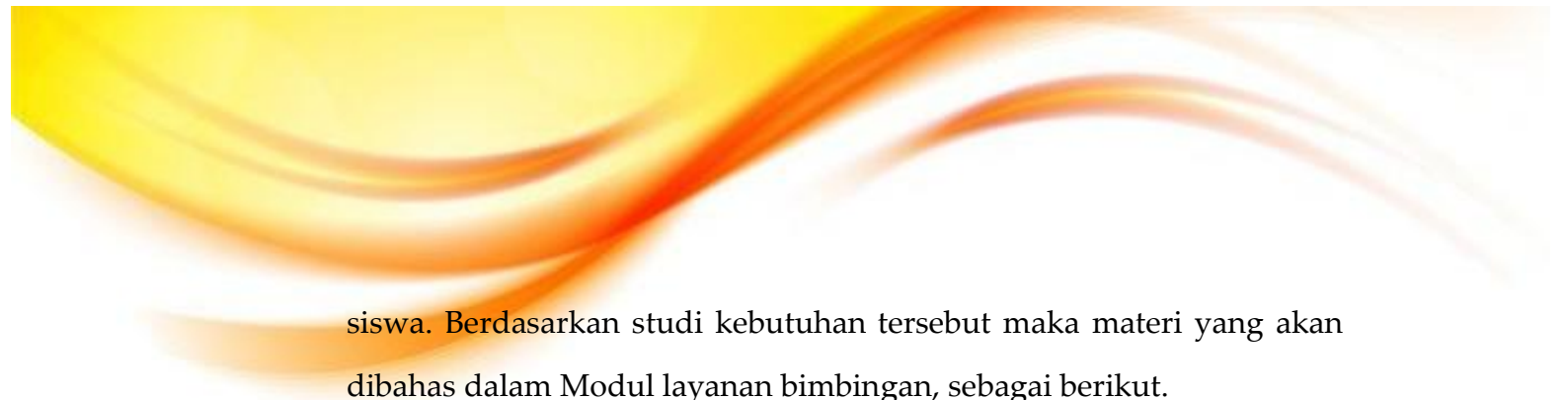
Terkait dengan proses penyelenggaraan layanan yang baik, maka pada Modul tersebut dilengkapi evaluasi dan komitmen siswa. Evaluasi dalam Modul tersebut dimaksudkan untuk mengetahui tingkat pengetahuan, pemahaman, perasaan, dan tindakan siswa setelah penyelenggaraan layanan. Komitmen siswa diperlukan untuk melihat kesungguhan siswa dalam melaksanakan materi yang telah dibahas.

Secara bertahap, hal-hal yang harus dilakukan oleh Guru BK/Konselor dalam menggunakan Modul layanan bimbingan kelompok untuk pencegahan *bullying* siswa adalah sebagai berikut.

1. Guru BK/Konselor sebagai pemimpin kelompok terlebih dahulu membaca Modul yang tersedia
2. Guru BK/Konselor menjadikan Modul layanan bimbingan kelompok ini sebagai sumber informasi sebagai upaya pencegahan *bullying*.
3. Memotivasi siswa agar semangat dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dan mencari sumber materi lainnya melalui buku-buku pendukung, jurnal maupun artikel di internet, sesuai dengan topik tugas yang telah diberikan.
4. Bimbinglah siswa agar tidak kesulitan dalam mempelajari standar kompetensi.
5. Bimbinglah siswa untuk melengkapi keperluan dalam mempelajari standar kompetensi.
6. Memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah.
7. Berilah kesempatan kepada siswa untuk saling mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sumbang saran kepada sesama anggota kelompok.
8. Nilailah kemajuan belajar siswa dengan menggunakan lembar evaluasi dan lembar indikator keberhasilan untuk melihat ketercapaian tujuan pemberian layanan.

### **G. Susunan Materi**

Materi dalam Modul ini dirumuskan berdasarkan hasil studi kebutuhan melalui angket *bullying* yang dilakukan peneliti terhadap 76




siswa. Berdasarkan studi kebutuhan tersebut maka materi yang akan dibahas dalam Modul layanan bimbingan, sebagai berikut.

1. Pergaulan
2. Kontrol Diri
3. Emosi
4. Self Image
5. Komunikasi Efektif
6. Kohesi Sosial

#### **H. Rencana Pelaksanaan Layanan**

Berikut adalah tabel kegiatan yang sesuai dengan rencana layanan bimbingan kelompok. Sebagai referensi singkat, setiap rencana layanan menguraikan judul dari kegiatan, tujuan kegiatan untuk siswa, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan kegiatan, dan alat bantu yang diperlukan/materi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas, sebagian besar telah dijelaskan dalam Modul pelaksanaan layanan.

Setelah ini, tahap pelayanan untuk setiap kegiatan kemudian dijelaskan, termasuk kegiatan pembukaan, kegiatan inti dan kegiatan penutup. Selanjutnya siswa diberi evaluasi untuk melihat pemahaman dan tindakan yang akan dilakukan setelah pemberian layanan. Modul ini akan digunakan oleh Guru BK/Konselor untuk merencanakan layanan bimbingan kelompok untuk pencegahan bullying siswa.



No	Materi	Waktu
1.	Ayo Berteman Denganku	2 x 45 menit
2.	Tolong Jangan Sakiti Aku	2 x 45 menit
3.	Aku Bahagian Darimu	2 x 45 menit
4.	Tak Ada Manusia yang Terlahir Sempurna	2 x 45 menit
5.	Mulutmu Harimaumu	2 x 45 menit
6.	Temukan Teman Sejatimu	2 x 45 menit

## BAGIAN II: RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN DAN MATERI



# AYO BERTEMAN DENGANKU





# MATERI I & RPL

"AYO BERTEMAN DENGANKU"

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>1</b>	<b>Identitas</b>	
	a. Satuan pendidikan	: SMP
	b. Tahun ajaran	: -
	c. Pelaksana dan pihak terkait	: Guru BK dan siswa
<b>2</b>	<b>Waktu</b>	
	a. Tanggal	: -
	b. Jam pelayanan	: -
	c. Volume/alokasi waktu	: 2x45 menit
	d. Tempat	: Ruang bimbingan kelompok
<b>3</b>	<b>Bidang bimbingan dan Konseling</b>	: Pribadi
<b>4</b>	<b>Jenis layanan</b>	: Bimbingan Kelompok
<b>5</b>	<b>Materi layanan</b>	
	a. Tema	: Ayo Berteman Denganku
	b. Sub tema	1) Pengertian pergaulan 2) Etika dalam bergaul 3) Tips bergaul yang baik
	c. Sumber	: <i>Terlampir</i>
<b>6</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	
	a. Tujuan umum	: Memahami remaja dan fenomena <i>bullying</i>
	b. Tujuan khusus	1) Setelah diskusi mengenai apa itu remaja peserta didik mampu mengetahui remaja dan tugas perkembangan yang harus dicapai dirinya.  2) Setelah memperoleh informasi dari pemimpin kelompok peserta didik mampu memahami tugas-tugas perkembangan pada masa remaja.

		<p>3) Setelah memperoleh ide-ide baru dari anggota kelompok peserta didik mengaplikasikan komitmen untuk tidak melakukan fenomena <i>bullying</i> yang telah dibahas.</p> <p>4) Setelah mendengarkan saran dari anggota kelompok peserta didik mampu menganalisis permasalahan dan menemukan upaya dalam pencegahan <i>bullying</i></p> <p>5) Setelah pembahasan materi peserta didik mampu mengevaluasi diri dan berkomitmen menghindari perilaku tersebut.</p>
7	<b>Fungsi Layanan</b>	: Pemahaman dan Pencegahan
8	<b>Sarana</b>	
	a. Metode	: Diskusi
	b. Alat	: Kursi
	c. Instrumen	<p>1) Lembar evaluasi</p> <p>2) Lembar indikator keberhasilan</p> <p>3) Lembar refleksi</p>

### 9. Proses Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

TAHAP KEGIATAN	KEGIATAN GURU BK	KEGIATAN SISWA
<p><b>TAHAP PEMBENTUKAN</b></p> <p>a. Pembukaan</p>	<p>1. Mengucapkan salam dan pembukaan oleh pemimpin kelompok.</p> <p>2. Ucapan selamat datang dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok.</p> <p>3. Mengajak siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan.</p>	<p>1. Siswa menjawab salam.</p> <p>2. Siswa merespon Guru BK dengan semangat.</p> <p>3. Siswa berdo'a bersama.</p>

<p>b. Pernyataan tujuan dan penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.</li> <li>3. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.</li> <li>4. Menjelaskan azas-azas dari bimbingan kelompok.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama.</li> <li>2. Siswa mendengarkan secara seksama.</li> <li>3. Siswa mendengarkan secara seksama.</li> <li>4. Siswa mendengarkan secara seksama.</li> </ol>
<p>c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan dengan semua anggota kelompok.</li> <li>2. Menampilkan permainan keakraban melalui rangkain nama.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Semua siswa (anggota Kelompok) saling memperkenalkan diri.</li> <li>2. Setiap anggota kelompok mengikuti permainan rangkain nama.</li> </ol>
<p><b>TAHAP PERALIHAN (TRANSISI)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.</li> <li>2. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.</li> <li>3. Membahas suasana yang terjadi.</li> <li>4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap sebelumnya jika diperlukan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan dan memperhatikan secara seksama.</li> <li>2. Siswa merespon dan menjawab penawaran dari pemimpin kelompok.</li> <li>3. Siswa merespon pemimpin kelompok sesuai dengan suasana yang terjadi.</li> <li>4. Siswa memperhatikan dan mendengarkan secara seksama.</li> </ol>

	<p>5. Menekankan kembali tentang azas-azas bimbingan kelompok yang terdiri dari azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan.</p>	<p>5. Siswa mendengarkan secara seksama.</p>
<p><b><u>TAHAP KEGIATAN</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien.</li> <li>2. Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien.</li> <li>3. Pada kegiatan ini secara khusus melibatkan teknik proyeksi pada setiap sub topik pembahasan dengan tujuan kontak nyata terjadi di dalam dan diantara anggota grup.</li> <li>4. Konselor meminta siswa dalam kelompok untuk mencobakan atau melakukan terkait dengan hal-hal yang ia tidak mau melihat dan menerima pada dirinya sendiri atau hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.</li> <li>5. Konselor meminta agar siswa membuat proyeksi terkait bullying fisik kepada anggota kelompok</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa merespon dan mendengarkan secara seksama.</li> <li>2. Siswa mulai membahas mendiskusikan topik Bullying secara seksama.</li> <li>3. Siswa mendengarkan dan merespon secara seksama.</li> <li>4. Siswa mendiskusikan dan saling bertukar informasi mengenai fenomena bullying.</li> <li>5. Siswa saling memberi saran mengenai fenomena bullying yang sering terjadi</li> </ol>

	<p>selanjutnya menerapkan proyeksi itu kepada diri sendiri.</p> <p>6. Selama tahap ini, tingkat keterpaduan yang tinggi mendorong anggota untuk terlibat dalam eksperimen demi pembelajaran baru. Percobaan modifikasi persepsi anggota kelompok tentang kehidupan batin mereka juga sebagai kehidupan orang lain. Anggota kelompok memanfaatkan percobaan sebagai cara untuk membuat penemuan yang signifikan.</p> <p>7. Setelah klien memperoleh pemahaman dan penyegaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.</p>	<p>6. Siswa bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami.</p> <p>7. Siswa mengikuti permainan yang telah disediakan oleh pemimpin kelompok.</p>
<p><b>TAHAP PENYIMPULAN HASIL KEGIATAN</b></p>	<p>1. Di akhir proses pelayanan pemimpin kelompok meminta anggotamengungkapkan apa yang diperoleh dengan mengisi lembar evaluasi (Lampiran 1.2).</p>	<p>1. Siswa mengisi lembar evaluasi terkait dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pemimpin Kelompok meminta anggota membahas isian evaluasi.</li> <li>3. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengisi lembar indikator keberhasilan (Lampiran 1.3).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Siswa secara bersama-sama membahas isi evaluasi.</li> <li>3. Siswa mengisi lembar indikator keberhasilan.</li> </ol>
<b><u>TAHAP PENGAKHIRAN</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.</li> <li>2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</li> <li>3. Pemimpin kelompok melakukan refleksi dengan membagikan lembar refleksi kepada anggota kelompok (Lampiran 1.4).</li> <li>4. Membahas kegiatan lanjutan.</li> <li>5. Mengemukakan pesan dan harapan.</li> <li>6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan salam.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama.</li> <li>2. Siswa (anggota kelompok) mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</li> <li>3. Siswa mengisi lembar refleksi.</li> <li>4. Siswa mendengarkan secara seksama dan menyetujui rencana kegiatan lanjutan.</li> <li>5. Siswa mendengarkan dengan seksama dan merespon secara positif.</li> <li>6. Siswa menjawab salam.</li> </ol>

### 10. Evaluasi/Indikator Keberhasilan

Evaluasi bertujuan agar Guru BK atau Konselor mengetahui ketercapaian pembelajaran siswa dari setiap materi yang diberikan.

Siswa dapat dikatakan memahami materi ini apabila mampu menjawab pertanyaan pada lembar evaluasi.

1. Jika siswa mendapatkan skor dibawah 60 maka materi bagian ini harus diulang kembali.
2. Pada materi ini kriteria setiap butir jawaban evaluasi sama.

Skor	Keterangan
16-20	Siswa menjawab pertanyaan dengan sangat spesifik. Jawaban yang diberikan akurat dan memperlihatkan pemahaman yang utuh, secara menyeluruh, jawaban lengkap sesuai dengan kajian teori.
11-15	Jawaban yang diberikan akurat, namun cenderung bertele-tele.
6-10	Siswa menjawab tidak terlalu jelas/ tetap sesuai dengan materi
1-5	Tidak memberikan jawaban pada pertanyaan yang diberikan.

CatatanKhusus

.....

.....

.....

.....

Untuk melihat untuk melihat pencegahan bullying siswa, gunakanlah item pernyataan berikut ini.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		Selalu	Sering	Kadangkadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya memukul teman yang lemah agar dipandang jagoan					
2.	Saya tidak menendang teman yang lemah untuk menjaga kekompakan dalam kelompok					
3.	Saya tidak menertawakan teman yang memiliki kekurangan fisik					
4.	Saya menghina teman yang lemah agar dikucilkan dalam kelompok					
5.	Saya tidak menirukan gerakan tubuh teman yang aneh atau cacat untuk membuatnya malu					
6.	Saya tidak merusak benda milik teman karena dapat menyakiti perasaannya					
7.	Saya memberikan julukan aneh kepada teman yang lemah untuk memermalukannya					

**CatatanKhusus**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Padang, Juli 2021

Guru BK

.....



## LAMPIRAN

### Materi 1.

#### AYO BERTEMAN DENGANKU

Seperti yang sama kita ketahui, pergaulan itu memainkan peranan penting dalam kehidupan seseorang. Terlebih lagi masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Sehingga dalam masa ini, remaja sulit untuk memilah



pergaulan yang baik untuknya. Salah satu pembentuk kepribadian seseorang adalah pergaulannya, maka dari itu pilihlah pergaulan yang sehat yang akan membawa kamu kepada kehidupan yang positif.

#### A. Pengertian Pergaulan



designed by freepik

Menurut Wikipedia Bahasa Indonesia pergaulan merupakan jalinan hubungan sosial antara seseorang dengan orang lain yang berlangsung dalam jangka relatif lama sehingga terjadi saling mempengaruhi satu dengan lainnya. Singkatnya pergaulan merupakan interaksi sosial

antara manusia dengan manusia lainnya. Pergaulan merupakan kelanjutan dari proses interaksi sosial yang terjalin antara individu dalam lingkungan sosialnya. Manusia adalah makhluk sosial, sangat erat dengan interaksi sosial, manusia akan selalu membutuhkan manusia lain sepanjang hidupnya.

## B. Etika dalam Bergaul

Etika pergaulan sangat diperlukan demi terwujudnya kehidupan yang sehat dan teratur. Etika pergaulan merupakan suatu hal yang mencerminkan moral setiap orang yang harus diketahui dan dipahami oleh semua orang yang berada dalam lingkungan



sosial dan lingkungan pendidikan (sekolah). Karena dimanapun dan kapanpun seseorang selalu dihadapkan dengan orang-orang yang ada disekitar. Apabila tidak menyadari dan memahami situasi yang ada disekitarnya maka bisa saja akan melakukan suatu hal yang melanggar norma-norma yang berlaku dalam lingkungan tersebut atau pada kelompok- kelompok tertentu. Oleh karena itu sangat penting untuk menanamkan sikap beretika dalam bergaul dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pergaulan antar manusia perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Siapa yang dihadapi (guru, teman, atau orangtua)
2. Dimana pergaulan itu berlangsung.
3. Bagaimana cara bersikap.

## C. Tips Bergaul yang Baik

Karakter terbentuk karena kebiasaan, lingkungan, keturunan dan pengalaman hidup. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam bergaul. Berikut tips bergaul yang baik (*dikutip dalam laman [uppbk.unp.ac.id](http://uppbk.unp.ac.id)*)



### **1. Belajar Menerima Diri Sendiri**

Setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Jika Anda terus berfokus pada kekurangan-kekurangan yang ada, akibatnya Anda akan dipenuhi perasaan-perasaan negatif. Misalnya minder, merasa tidak dihargai, merasa tidak diterima, dan sebagainya. Padahal bisa jadi itu hanya perasaan Anda saja, yang mengucilkan diri sendiri.

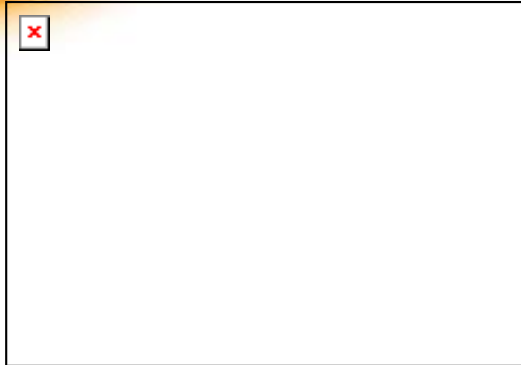
### **2. Bergaul dengan Niat Baik**

Dengan beragam cerita kenakalan remaja jaman sekarang yang sering kita dengar, pentingnya memulai pergaulan dengan niat baik sangat perlu dilakukan. Rentannya remaja memulai suatu perilaku yang kurang baik bisa diawali dengan niat yang kurang baik ketika menjalin pertemanan dan pergaulan. Memilih teman dengan ciri ciri teman yang baik dan tulus sangatlah penting. Jika memulai pergaulan dengan niat yang baik, maka kita juga akan mencari lingkungan yang baik yang tidak akan mudah mempengaruhi atau menjerumuskan orang kepada tingkah laku yang menyimpang dari nilai sosial.

### **3. Perluas Lingkup Pergaulan Anda**

Dalam kehidupan kita harus bisa memperluas lingkup pergaulan. Jika awalnya aktivitas Anda hanya berangkat kuliah, pulang ke rumah lalu tidur, coba lakukan sedikit variasi. Mungkin Anda bisa menghubungi teman-teman lama yang selama ini Anda abaikan karena kesibukan. Lalu ajak mereka bertemu di cafe untuk membahas acara reuni misalnya atau sekadar ngobrol ngalor ngidul sambil ngopi. Atau Anda bisa mengikuti komunitas-komunitas baik offline maupun online yang memiliki kesamaan dengan Anda dalam minat dan hobi. Intinya, perluas pergaulan Anda. Cobalah bergaul yang baik dengan sebanyak-banyaknya orang. Sehingga Anda memiliki banyak teman dan kenalan yang bisa berbagi pengalaman bahkan info yang bermanfaat. Jika di tahap ini Anda tidak mengalami kesulitan, artinya Anda mulai siap membuka diri dan memperbaiki cara bergaul Anda.

#### 4. Senyum



Cara bergaul yang baik dengan teman sebaya adalah dengan selalu bersikap ramah dan murah senyum. Sering tersenyum akan memberi kesan bahwa kita adalah orang yang mudah didekati dan dapat

diajak bicara. Selalu tersenyum juga merupakan ciri – ciri orang baik hati dan cara bergaul agar disenangi orang lain. Karena itulah usahakan untuk selalu tampak ramah, terbuka serta mudah didekati agar banyak orang yang ingin bergaul dengan kita.

#### 5. Jadilah pendengar yang baik



Tahukah Anda bahwa sebenarnya setiap orang suka didengar? Namun sayangnya, tak semua orang bisa menjadi pendengar yang baik. Pendengar yang baik tidak hanya mendengarkan,

namun juga turut merasakannya secara pribadi seakan-akan dia sendiri yang merasakannya. Pendengar yang baik selalu menghargai orang lain dan memberi masukan yang dibutuhkan. Tak heran jika pendengar yang baik ini akan banyak dicari-cari teman karena membutuhkan saran dan dukungannya. Untuk menjadi pendengar yang baik, cobalah belajar berempati kepada orang lain. Rasakan apa yang mereka rasakan dan perhatikan apa yang mereka bicarakan. Dengan cara ini Anda akan mudah disukai dalam pergaulan.

## 6. Belajar Memulai Obrolan

Jika selama ini Anda adalah orang yang pasif dan pemalu, sekarang saatnya untuk belajar memulai sebuah obrolan. Mungkin selama ini orang lain takut mengajak bicara karena Anda terlalu pendiam. Untuk itu, cobalah mengajak mereka berbicara terlebih dahulu. Tidak perlu mencari bahan obrolan yang terlalu rumit, sederhana saja seperti sekadar menyapa atau menanyakan sesuatu yang kurang penting. Sebuah sapaan yang menyenangkan biasanya akan diikuti dengan obrolan yang seru. Jangan berkecil hati jika di awal-awal Anda sulit melakukannya dan terkesan “garing”. Teruslah mencoba dalam setiap kesempatan dengan siapa saja yang Anda temui. Selama Anda sopan, orang lain juga akan senang menanggapi.

## 7. Jangan Mudah Tersinggung



Bayangkan saja, apa asyiknya punya teman yang mudah tersinggung? Seseorang yang mudah tersinggung dan tidak suka dikritik akan dijauhi orang lain. Mengenal banyak orang dalam berteman, tentu Anda juga dihadapkan dengan berbagai macam karakter manusia. Ada yang sopan, ada yang egois, ada yang suka menolong bahkan ada yang suka bicara sembarangan. Agar dapat diterima dalam pergaulan, hindari sifat mudah tersinggung. Meski orang lain berbicara yang tidak enak kepada Anda, terimalah dengan besar hati dan jadikan itu sebagai pembelajaran agar Anda lebih baik lagi. Begitu juga jika teman bercanda dengan kata-kata yang tidak enak didengar, anggaplah angin lalu. Toh mereka hanya bercanda dan tidak bermaksud serius dengan kata-katanya. Berbesar hati dan tidak mudah tersinggung adalah salah satu cara bergaul yang baik agar Anda disukai dalam pergaulan.

## 8. Tolong Teman yang Sedang Kesusahan



Siapa pun pasti senang punya teman yang baik hati dan suka menolong. Untuk memiliki karakter seperti ini, pertama-tama Anda harus peduli dan peka terhadap orang lain. Jangan berpura-pura

tidak tahu atau tidak dengar jika ada teman yang kesusahan. Justru sebisa mungkin Anda adalah orang pertama yang menolongnya atau menyampaikan kabar tersebut kepada teman-teman yang lain. Orang yang suka menolong tidak akan pernah kekurangan teman. Banyak orang nyaman bergaul dengannya karena sifatnya yang hangat dan menyenangkan.

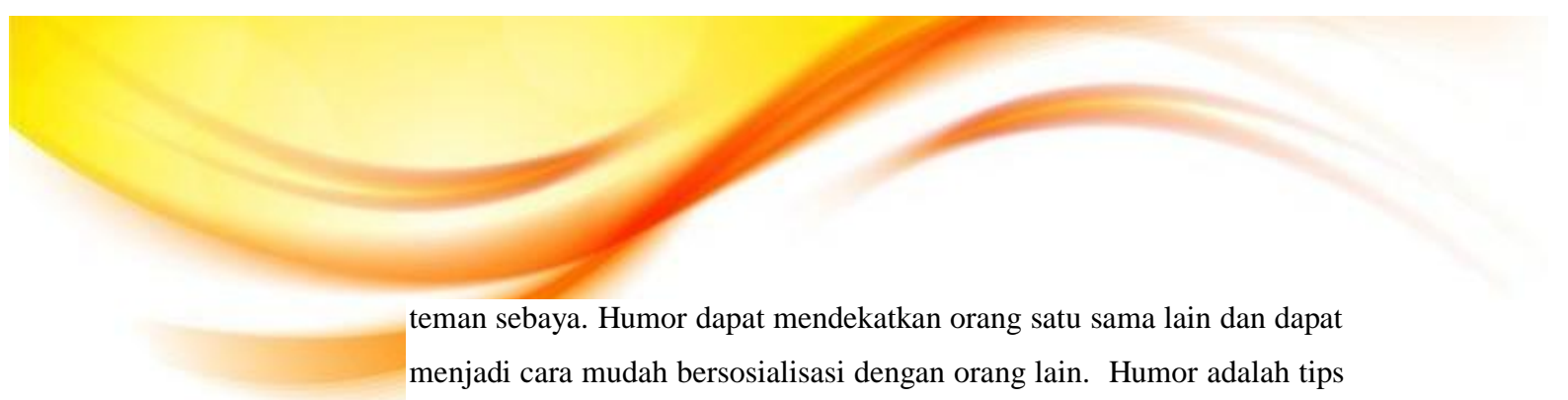
## 9. Jujur

Berbicara jujur adalah salah satu modal agar Anda memiliki banyak teman. Tidak ada orang yang suka berteman dengan pembohong, bukan? Seorang pembohong biasanya akan terkucilkan dalam pergaulan dengan sendirinya, karena kebohongannya saat ini selalu diikuti dengan kebohongan-kebohongan lain lagi. Tidak ada seorang pun yang rela dibohongi, apalagi dengan teman sendiri. Karenanya, berhati-hatilah dalam berbicara, jangan melebih-lebihkan, jangan membesar-besarkan atau mengada-adakan yang tidak pernah ada. Bicaralah apa adanya, sehingga Anda mendapatkan kepercayaan yang baik dari orang lain dan pastinya menemukan teman sejati Anda.

## 10. Punya Rasa Humor



Selalu bersikap serius akan membuat suasana dalam pergaulan menjadi tegang dan kaku. Karena itulah dibutuhkan sedikit rasa humor agar bisa terjalin cara bergaul yang baik dengan



teman sebaya. Humor dapat mendekatkan orang satu sama lain dan dapat menjadi cara mudah bersosialisasi dengan orang lain. Humor adalah tips agar disukai banyak orang. Hanya saja pastikan agar humor yang dilontarkan adalah gurauan yang bermutu dan bukannya ucapan yang menyakiti orang lain. Misalnya mengejek, membully dan mentertawakan kesusahan orang lain.

#### 11. **Tidak Egois**

Jika selama ini Anda dikenal sebagai orang yang egois, maka usahakan untuk menghilangkannya. Sifat egois bukan hanya tidak disukai orang namun bisa dipastikan Anda akan jauh dari kebersamaan. Belajarlah untuk rendah hati dan menjadi pribadi yang lebih terbuka. Artinya Anda mau menerima kritik, saran dan nasehat orang lain untuk perbaikan diri sendiri. Pupuk terus rasa kepedulian Anda kepada sesama, saling membantu untuk meringankan beban dan terus berpikir positif. Cepat atau lambat sifat egois Anda akan memudar dan berganti menjadi sifat yang lebih menyenangkan.

## Ringkasan Materi

1. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, di mana pada masa ini perkembangan biologis, kognitif dan sosio-emosional memasuki masa maturity (kematangan).
2. Pada masa tersebut remaja dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan perkembangannya pada fase-fase berikut
3. Fenomena bullying remaja antara lain, tawuran, bullying serta perusakan fasilitas umum.



## Lampiran 1.2

### Lembar Evaluasi

**Isilah pertanyaan berikut sesuai dengan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman Ananda!**

1. Apa pengetahuan baru yang Ananda peroleh mengenai remaja dan pergaulan?

---

---

---

2. Jelaskan secara singkat mengenai remaja yang Ananda ketahui!

---

---

---

3. Apa saja dampak pergaulan yang terdapat dalam sebuah kelompok?

---

---

---

4. Apa yang akan Ananda lakukan untuk menghindari pergaulan yang negatif dalam kehidupan sehari-hari Ananda?

---

---

---

5. Bagaimana kesungguhan Ananda dalam beretik dalam pergaulan pada kelompok yang Ananda ikuti?

---

### Lampiran 2.3

#### Indikator Keberhasilan

Nama : .....

Kelas : .....

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan kondisi diri dan pendapat Anda saat ini!

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		Selalu	Sering	Kadang kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya memukul teman yang lemah agar dipandang jagoan					
2.	Saya tidak menendang teman yang lemah untuk menjaga kekompakan dalam kelompok					
3.	Saya menjegal teman yang lemah untuk menyalurkan kekesalan					
4.	Saya menampar junior karena tidak mematuhi perintah					
5.	Saya mencubit junior agar membuatnya menderita					
6.	Saya tidak menjegal junior ketika sedang berjalan					
7.	Saya mendorong teman hingga terjatuh agar dipandang jagoan					

Keterangan:

Kategori Penilaian	Skor yang diberikan untuk setiap pernyataan	
	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Cukup Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

### Lampiran 1.3

### Lembar Refleksi

Nama : .....

Kelas : .....

Pilih salah satu kolom di bawah ini dengan memberikan tanda (√) di salah satu *emotion* yang tersedia, yang mana pilihan tersebut merupakan gambaran suasana diri Ananda setelah mengikuti layanan BK. Berikan alasan Ananda di kolom komentar. Isilah dengan sejujurnya dan sebaik mungkin, karena hal ini tidak akan mempengaruhi nilai Ananda. Bahkan kerahasiaan Ananda akan terjaga. Selamat bekerja!

 Sangat Memuaskan	 Cukup Memuaskan	 Membingungkan
 Membosankan	 Membuat Pecah Kepala (Rumit)	 Sangat Tidak Bermanfaat

SARAN

.....  
.....  
.....



**TOLONG JANGAN SAKITI AKU**

# MATERI II & RPL

## MEMAHAMI DAMPAK BULLYING REMAJA

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>1</b>	<b>Identitas</b>	
	a. Satuan pendidikan	: SMP
	b. Tahun ajaran	: -
	c. Pelaksana dan pihak terkait	: Guru BK dan siswa
<b>2</b>	<b>Waktu</b>	
	a. Tanggal	: -
	b. Jam pelayanan	: -
	c. Volume/alokasi waktu	: 2x45 menit
	d. Tempat	: Ruang bimbingan kelompok
<b>3</b>	<b>Bidang bimbingan dan Konseling</b>	: Sosial
<b>4</b>	<b>Jenis layanan</b>	: Bimbingan Kelompok (Topik Tugas)
<b>5</b>	<b>Materi layanan</b>	
	1. Tema	: <b>Jangan Sakiti Aku</b>
	2. Sub tema	a. Pengertian Kontrol Diri b. Bentuk-bentuk Kontrol Diri c. Tips Mengontrol Diri
	3. Sumber	: <i>Terlampir</i>
<b>6</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	
	1. Tujuan umum	: Siswa dapat mengontrol diri
	2. Tujuan khusus	1. Setelah diskusi mengenai pengertian kontrol diri peserta didik mampu mengingat dan menghindari hal tersebut  2. Setelah memperoleh informasi dari pemimpin kelompok peserta didik mampu memahami bentuk bentuk kontrol diri tersebut

		3. Setelah memahami materi tersebut peserta didik mampu mengevaluasi diri dan mengaplikasikan cara mengontrol diri.
7	<b>Fungsi Layanan</b>	: Pemahaman dan Pengentasan
8	<b>Sarana</b>	
	a) Metode	: Diskusi
	b) Alat	: Kursi
	c) Instrumen	1) Lembar evaluasi 2) Lembar indikator keberhasilan 3) Lembar refleksi

### 9. Proses Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

TAHAP KEGIATAN	KEGIATAN GURU BK	KEGIATAN SISWA
<p><b><u>TAHAP PEMBENTUKAN</u></b></p> <p>a. Pembukaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan pembukaan oleh pemimpin kelompok.</li> <li>2. Ucapan selamat datang dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok.</li> <li>3. Mengajak siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menjawab salam</li> <li>2. Siswa merespon Guru BK dengan semangat</li> <li>3. Siswa berdo'a bersama</li> </ol>
<p>b. Pernyataan tujuan dan Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.</li> <li>3. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.</li> <li>4. Menjelaskan azas-azas dari bimbingan kelompok.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>3. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>4. Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>
<p>c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan dengan semua anggota kelompok.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Semua siswa (anggota kelompok) saling memperkenalkan diri</li> </ol>

	2. Menampilkan permainan keakraban melalui rangkain nama	2. Setiap anggota kelompok mengikuti permainan rangkain nama.
<b><u>TAHAP PERALIHAN (TRANSISI)</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.</li> <li>2. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.</li> <li>3. Membahas suasana yang terjadi</li> <li>4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap sebelumnya jika diperlukan.</li> <li>5. Menekankan kembali tentang azas-azas bimbingan kelompok yang terdiri dari azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan dan memperhatikan secara seksama</li> <li>2. Siswa merespon dan menjawab penawaran dari pemimpin kelompok</li> <li>3. Siswa merespon pemimpin kelompok sesuai dengan suasana yang terjadi</li> <li>4. Siswa memperhatikan dan mendengarkan secara seksama</li> <li>5. Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>
<b><u>TAHAP KEGIATAN</u></b> a. Tahap Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien.</li> <li>2. Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa merespon dan mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa mulai membahas mendiskusikan topik memahami dampak bullying</li> </ol>



<p>b. Tahap Kegiatan Inti</p>	<p>sesuai dengan kondisi klien.</p> <p>3. Pada kegiatan ini secara khusus melibatkan teknik proyeksi pada setiap sub topik pembahasan dengan tujuan kontak nyata terjadi di dalam dan diantara anggota grup.</p> <p>4. Konselor meminta siswa dalam kelompok untuk mencobakan atau melakukan terkait dengan hal-hal yang ia tidak mau melihat dan menerima pada dirinya sendiri atau hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.</p> <p>5. Konselor meminta agar siswa membuat pernyataan terkait dengan bullying verbal kepada anggota kelompok selanjutnya menerapkan pernyataan itu kepada diri sendiri. Misalnya, siswa berkata kepada anggota kelompok “menurutku kamu tidak peduli padaku” kemudian siswa mengatakan pada diri sendiri “saya tidak peduli dengan diri saya” atau siswa mengatakan “saya tidak bisa mempercayaimu” untuk memainkan peran sebagai orang yang tidak bisa</p>	<p>3. Siswa mendengarkan dan merespon secara seksama</p> <p>4. Siswa mendengarkan dan saling merespon secara seksama.</p> <p>5. Siswa menuliskan lalu mendiskusikan tentang apa saja yang diinginkan dan apa yang akan dilakukan untuk mewujudkan keinginannya berkaitan dengan topik pembahasan</p>
-------------------------------	---	--

	<p>menaruh kepercayaan guna untuk menyingkap sejauh mana ketidakpercayaan itu menjadi konflik dalam dirinya.</p> <p>6. Selama tahap ini, tingkat keterpaduan yang tinggi mendorong anggota untuk terlibat dalam eksperimen demi pembelajaran baru. Percobaan modifikasi persepsi anggota kelompok tentang kehidupan batin mereka juga sebagai kehidupan orang lain. Anggota kelompok memanfaatkan percobaan sebagai cara untuk membuat penemuan yang signifikan.</p> <p>7. Setelah klien memperoleh pemahaman dan penyegaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi</p>	
--	---	--

<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP PENYIMPULAN HASIL KEGIATAN</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Di akhir proses pelayanan pemimpin kelompok meminta anggota mengungkapkan apa yang diperoleh pada lembar evaluasi (Lampiran 2.2).</li> <li>2. Pemimpin Kelompok meminta anggota membahas isian lampiran evaluasi.</li> <li>3. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengisi lembar indikator keberhasilan (Lampiran 2.3).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengisi lampiran evaluasi dan lembaran indikator keberhasilan terkait dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok</li> <li>2. Siswa secara bersama-sama membahas isi evaluasi</li> <li>3. Siswa mengisi lembar indikator keberhasilan</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP PENGAKHIRAN</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.</li> <li>2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</li> <li>3. Pemimpin kelompok melakukan refleksi dengan membagikan lembar refleksi kepada anggota kelompok (Lampiran 2.4).</li> <li>4. Membahas kegiatan lanjutan.</li> <li>5. Mengemukakan pesan dan harapan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa (anggota kelompok) mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>3. Siswa mengisi lembar refleksi</li> <li>4. Siswa mendengarkan secara seksama dan menyetujui rencana kegiatan lanjutan</li> <li>5. Siswa mendengarkan dengan seksama dan merespon secara positif</li> </ol>

	6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan salam.	6. Siswa menjawab salam
--	--	-------------------------

### 10. Evaluasi/Indikator Keberhasilan

Evaluasi bertujuan agar Guru BK atau Konselor mengetahui ketercapaian pembelajaran siswa dari setiap materi yang diberikan. Siswa dapat dikatakan memahami materi ini apabila mampu menjawab pertanyaan pada lembar evaluasi.

3. Jika siswa mendapatkan skor dibawah 60 maka materi bagian ini harus diulang kembali.
4. Pada materi ini kriteria setiap butir jawaban evaluasi sama.

Skor	Keterangan
16-20	Siswa menjawab pertanyaan dengan sangat spesifik. Jawaban yang diberikan akurat dan memperlihatkan pemahaman yang utuh, secara menyeluruh, jawaban lengkap sesuai dengan kajian teori.
11-15	Jawaban yang diberikan akurat, namun cenderung bertele-tele.
6-10	Siswa menjawab tidak terlalu jelas/ tetap sesuai dengan materi
1-5	Tidak memberikan jawaban pada pertanyaan yang diberikan.

CatatanKhusus

.....

.....

.....

.....

Untuk melihat peningkatan siswa dalam memahami bullying, gunakanlah item pernyataan berikut.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		Selalu	Sering	Kadang kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya tidak mendorong teman yang lemah untuk menunjukkan kesetiakawanan					
2.	Saya menghukum teman yang lemah untuk membuatnya menderita					
3.	Saya bersama teman melempari junior dengan benda untuk mengucilkannya					
4.	Saya tidak melempari teman dengan benda karena dapat menyakitinya					
5.	Saya memaafkan orang memfitnah saya kepada orang lain.					
6.	Saya menyalurkan kekesal kepada orang lain dengan membanting peralatan yang ada di sekitar saya.					
7.	Saya tidak menyalurkan kekesalan kepada seseorang melalui fasilitas umum					

11. Catatan Khusus .....

.....

.....



Padang, Juli 2021

Guru BK

.....

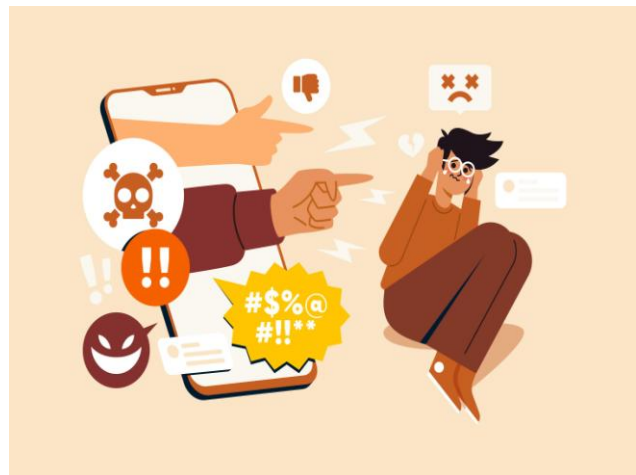
## LAMPIRAN

### Lampiran 2.1

#### Materi 2.

### TOLONG JANGAN SAKITI AKU

Berbagai permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan ini banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol dirinya, contohnya seperti bullying, mengambil hak milik orang lain, tawuran antar pelajar, pemakaian obat-obat terlarang dan lain-lain.



Perkembangan kontrol diri pada dasarnya sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Semakin dewasa diharapkan mempunyai kontrol diri yang baik dibandingkan pada saat anak-anak. Namun, permasalahan beberapa orang malah sebaliknya, ketika sudah beranjak dewasa tidak bisa dalam mengontrol diri yang baik. Banyak kita temui orang dewasa yang malah terlibat dalam beberapa kasus diatas. hal itu menunjukkan bahwa mereka tidak belajar atau tidak dibimbing dalam mengontrol diri semenjak dini.

Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu dalam proses- proses kehidupan juga dalam menghadapi kondisi yang terdapat pada lingkungannya. Kontrol diri memiliki peran penting bagi setiap individu, agar terjaga hubungan baik dengan orang lain. Hal ini dikarenakan kita senantiasa hidup berkelompok- kelompok atau kita sebagai manusia tentu

membutuhkan manusia lainnya. Agar terjaga hubungan yang baik dengan manusia lainnya, maka sedari dini belajar dalam mengontrol diri sendiri.

### A. Pengertian Kontrol Diri



Menurut (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Hal yang serupa menurut (Marsela, DR & Mamat, 2019) kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sedangkan menurut (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan dalam mengendalikan diri dari hal-hal yang akan merusak diri sendiri atau orang lain.

### B. Bentuk- bentuk Kontrol Diri

Menurut Harahap (dalam Nurmala, 2007) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

#### 1. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.



## 2. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.

## 3. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*)

Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

### **C. Tips Mengontrol Diri**

Salah satu cara menghadapi permasalahan yang terjadi pada diri sendiri adalah kontrol diri, berikut tips untuk mengontrol diri dengan baik:

#### 1. Atur Pernapasan

Ketika kamu terlibat dalam suatu persoalan, dan tidak bisa menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirimu, cobalah berdiam diri sejenak, dan atur pernapasanmu. Dengan mengatur pernapasanmu kamu juga bisa sekaligus mengendalikan amarahmu.

#### 2. Kontrol Tingkat Kesadaran Dirimu

Kesadaran diri dalam mengontrol emosi sangat penting agar kamu tidak kehilangan kontrol terhadap tindakanmu.

#### 3. Lakukan Aktivitas yang Kamu Sukai untuk Mengalihkan Pikiranmu.

Misalnya, berolahraga, menonton film, karaoke dan lain-lain. Ini hanya berlaku melupakan sejenak atau menenangkan pikiranmu, kamu harus kembali untuk menyelesaikan masalah itu.

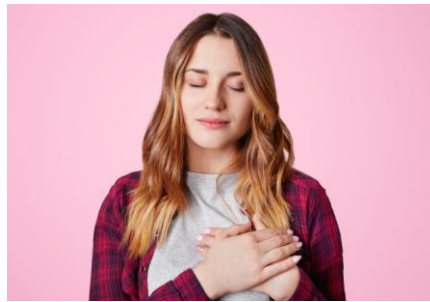
#### 4. Berpikir Positif

Segala sesuatu yang menimpa atau terjadi padamu pasti ada hikmahnya, entah itu baik atau buruk. Selalu ambil pelajaran dari setiap peristiwa yang kamu alami.

#### 5. Jangan Terlalu Membesarkan Masalahmu

Bila kamu ingin terhindar dari berbagai tekanan, hindari terlalu membesarkan masalahmu. Terkadang masalah yang kamu hadapi tidak sebesar dengan apa yang kamu pikirkan, ini bukan berarti kamu boleh menyepelkan masalah yang terjadi padamu, tetapi untuk mencoba menenangkan dirimu.

#### 6. Saling Memaafkan



Belajar untuk saling memaafkan, walaupun terkadang kamu sulit melakukannya dengan alasan bahwa kamu sudah tersakiti, dibohongi, direndahkan atau di fitnah. Cara mengendalikan

diri dengan memberi maaf sangat penting, karena kehidupanmu akan berfokus ke hal yang lebih positif. Ketika kamu berfokus dengan hal-hal yang positif, dunia akan terasa damai dan kamu juga akan melalui hari-hari dengan bahagia.

## Ringkasan Materi

### RINGKASAN

kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan dalam mengendalikan diri dari hal-hal yang akan merusak diri sendiri atau orang lain




**Lampiran 2.2**

**Lembar Evaluasi**

**Isilah pertanyaan berikut sesuai dengan pengetahuan,  
pemahaman, dan pengalaman Ananda!**

1. Apa pengetahuan baru yang Ananda peroleh mengenai kontrol diri?



---

---

---

2. Bagaimana perasaan Ananda setelah mengetahui bentuk-bentuk kontrol diri yang pernah anda lakukan?

---

---

---

3. Bagaimana sikap Ananda dalam terhadap korban bullying?

---

---

---

4. Bagaimana tindakan yang akan Ananda lakukan jika anda sebagai korban bullying tersebut?

---

---

---

5. Bagaimana kesungguhan Ananda untuk mengontrol diri?

---

---

---

### Lampiran 2.3

#### Indikator Keberhasilan

Nama : .....

Kelas : .....

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan kondisi diri dan pendapat

Ananda saat ini!

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		Selalu	Sering	Kadang kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya memukul teman yang lemah agar dipandang jagoan					
2.	Saya menampar junior karena tidak mematuhi perintah					
3.	Saya tidak menendang teman yang lemah untuk menjaga kekompakan dalam kelompok					
4.	Saya menendang junior untuk menyalurkan kekuasaan					
5.	Saya mencubit junior agar membuatnya menderita					
6.	Saya tidak menjegal junior ketika sedang berjalan					
7.	Saya menjegal teman yang lemah untuk menyalurkan kekesalan					

Keterangan:

Kategori Penilaian	Skor yang diberikan untuk setiap pernyataan	
	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Cukup Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Lampiran 2.4

Lembar Refleksi

Nama : .....

Kelas : .....

Pilih salah satu kolom di bawah ini dengan memberikan tanda (√) di salah satu *emotion* yang tersedia, yang mana pilihan tersebut merupakan gambaran suasana diri Ananda setelah mengikuti layanan BK. Berikan alasan Ananda di kolom komentar. Isilah dengan sejujurnya dan sebaik mungkin, karena hal ini tidak akan mempengaruhi nilai Ananda. Bahkan kerahasiaan Ananda akan terjamin. Selamat bekerja!

 <p>Sangat Memuaskan</p>	 <p>Cukup Memuaskan</p>	 <p>Membingungkan</p>
 <p>Membosankan</p>	 <p>Membuat Pecah Kepala (Rumit)</p>	 <p>Sangat Tidak Bermanfaat</p>

**SARAN**

.....

.....

.....

.....

.....



**AKU BAHAGIAN DARIMU**



# MATERI III & RPL

## TINDAKAN TERHADAP PELAKU bullying

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>1</b>	<b>Identitas</b>	
	a. Satuan pendidikan	: SMP
	b. Tahun ajaran	: -
	c. Pelaksana dan pihak terkait	: Guru BK dan siswa
<b>2</b>	<b>Waktu</b>	
	a. Tanggal	: -
	b. Jam pelayanan	: -
	c. Volume/alokasi waktu	: 2x45 menit
	d. Tempat	: Ruang bimbingan kelompok
<b>3</b>	<b>Bidang bimbingan dan Konseling</b>	: Sosial
<b>4</b>	<b>Jenis layanan</b>	: Bimbingan Kelompok (Topik Tugas)
<b>5</b>	<b>Materi layanan</b>	
	a. Tema	: <b>Aku Bahagian darimu</b>
	b. Sub tema	a) Pengertian Emosi b) Dampak dari Emosi c) Tips Mengelola Emosi
	c. Sumber	: <i>Terlampir</i>
<b>6</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	
	a. Tujuan umum	: Siswa dapat mengelola emosi
	b. Tujuan khusus	1. Setelah diskusi mengenai pengertian emosi peserta didik mampu mengingat, memahami dan mengelola hal tersebut.  2. Setelah memperoleh informasi dari pemimpin kelompok peserta didik mampu menerapkan upaya untuk mengelola emosi  3. Setelah memperoleh informasi dari

		pemimpin kelompok peserta didik dapat menganalisis dan mengevaluasi diri terhadap dampak-dampak dari emosi
7	<b>Fungsi Layanan</b>	: Pemahaman dan Pengentasan
8	<b>Sarana</b>	
	a. Metode	: Diskusi
	b. Alat	: Kursi
	c. Instrumen	1. Lembar evaluasi 2. Lembar indikator keberhasilan 3. Lembar refleksi

### 9. Proses Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

TAHAP KEGIATAN	KEGIATAN GURU BK	KEGIATAN SISWA
<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP PEMBENTUKAN</u></b></p> <p>Pembukaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mengucapkan salam dan pembukaan oleh pemimpin kelompok.</li> <li>Ucapan selamat datang dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok.</li> <li>Mengajak siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa menjawab salam</li> <li>Siswa merespon Guru BK dengan semangat</li> <li>Siswa berdo'a bersama</li> </ol>
Pernyataan tujuan dan Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.</li> <li>Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.</li> <li>Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.</li> <li>Menjelaskan azas-azas dari bimbingan kelompok.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>
Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Perkenalan dengan semua anggota kelompok.</li> <li>Menampilkan permainan keakraban melalui rangkain nama</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa (anggota kelompok) saling memperkenalkan diri</li> <li>Setiap anggota kelompok mengikuti permainan rangkain nama.</li> </ol>

<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP PERALIHAN (TRANSISI)</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.</li> <li>2. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.</li> <li>3. Membahas suasana yang terjadi</li> <li>4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap sebelumnya jika diperlukan.</li> <li>5. Menekankan kembali tentang azas-azas bimbingan kelompok yang terdiri dari azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan dan memperhatikan secara seksama</li> <li>2. Siswa merespon dan menjawab penawaran dari pemimpin kelompok</li> <li>3. Siswa merespon pemimpin kelompok sesuai dengan suasana yang terjadi</li> <li>4. Siswa memperhatikan dan mendengarkan secara seksama</li> <li>5. Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP KEGIATAN</u></b></p> <p>Tahap Kegiatan Awal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien.</li> <li>2. Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien.</li> <li>3. Pada kegiatan ini secara khusus melibatkan teknik proyeksi pada setiap sub topik pembahasan dengan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa merespon dan mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa mulai membahas mendiskusikan topik tindakan terhadap pelaku bullying secara seksama</li> <li>3. Siswa mendengarkan dan merespon secara seksama</li> </ol>

<p>Tahap Kegiatan Inti</p>	<p>tujuan kontak nyata terjadi di dalam dan diantara anggota grup.</p> <p>4. Konselor meminta siswa dalam kelompok untuk mencobakan atau melakukan terkait dengan hal-hal yang ia tidak mau melihat dan menerima pada dirinya sendiri atau hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.</p> <p>5. Konselor meminta agar siswa membuat proyeksi terkait bullying psikologis kepada anggota kelompok selanjutnya menerapkan pernyataan itu kepada diri sendiri.</p> <p>6. Selama tahap ini, tingkat keterpaduan yang tinggi mendorong anggota untuk terlibat dalam eksperimen demi pembelajaran baru. Percobaan modifikasi persepsi anggota kelompok tentang kehidupan batin mereka juga sebagai kehidupan orang lain. Anggota kelompok memanfaatkan percobaan sebagai cara untuk membuat penemuan yang signifikan.</p> <p>7. Setelah klien memperoleh pemahaman dan penyegaran tentang pikiran, perasaan, dan</p>	<p>4. Siswa mendengarkan dan saling merespon secara seksama</p> <p>5. Siswa menuliskan lalu mendiskusikan tentang apa saja yang diinginkan dan apa yang akan dilakukan untuk mewujudkan keinginannya berkaitan dengan topik pembahasan</p> <p>6. Siswa bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami</p> <p>7. Siswa mengikuti permainan yang telah disediakan oleh pemimpin kelompok</p>
----------------------------	---	---

	<p>tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.</p>	
<p><b><u>TAHAP PENYIMPULAN HASIL KEGIATAN</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Di akhir proses pelayanan pemimpin kelompok meminta anggota mengungkapkan apa yang diperoleh dengan mengisi lembar evaluasi (Lampiran 2.2).</li> <li>2. Pemimpin Kelompok meminta anggota membahas isian lembar evaluasi.</li> <li>3. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengisi lembar indikator keberhasilan (Lampiran 2.3).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengisi lembar evaluasi terkait dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok</li> <li>2. Siswa secara bersama-sama membahas isi lembar evaluasi</li> <li>3. Siswa mengisi lembar indikator keberhasilan</li> </ol>
<p><b><u>TAHAP PENGAKHIRAN</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.</li> <li>2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</li> <li>3. Pemimpin kelompok melakukan refleksi dengan membagikan lembar refleksi kepada anggota kelompok</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa (anggota kelompok) mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>3. Siswa mengisi lembar refleksi</li> </ol>

	<p>(Lampiran 2.4).</p> <p>4. Membahas kegiatan lanjutan.</p> <p>5. Mengemukakan pesan dan harapan.</p> <p>6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan salam.</p>	<p>4. Siswa mendengarkan secara seksama dan menyetujui rencana kegiatan lanjutan</p> <p>5. Siswa mendengarkan dengan seksama dan merespon secara positif</p> <p>6. Siswa menjawab salam</p>
--	--	---

#### 10. Evaluasi/Indikator Keberhasilan

Evaluasi bertujuan agar Guru BK atau Konselor mengetahui ketercapaian pembelajaran siswa dari setiap materi yang diberikan. Siswa dapat dikatakan memahami materi ini apabila mampu menjawab pertanyaan pada lembar evaluasi.

1. Jika siswa mendapatkan skor dibawah 60 maka materi bagian ini harus diulang kembali.
2. Pada materi ini kriteria setiap butir jawaban evaluasi sama.

Skor	Keterangan
16-20	Siswa menjawab pertanyaan dengan sangat spesifik. Jawaban yang diberikan akurat dan memperlihatkan pemahaman yang utuh, secara menyeluruh, jawaban lengkap sesuai dengan kajian teori.
11-15	Jawaban yang diberikan akurat, namun cenderung bertele-tele.
6-10	Siswa menjawab tidak terlalu jelas/ tetap sesuai dengan materi
1-5	Tidak memberikan jawaban pada pertanyaan yang diberikan.

Catatan Khusus

.....  
.....  
.....  
.....

Untuk melihat peningkatan siswa dalam mengelola emosi, gunakanlah item pernyataan berikut.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		Selalu	Sering	Kadangkadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya menghina teman yang memiliki kekurangan fisik agar tertekan dalam pergaulan					
2.	Saya menghina teman yang lemah agar dikucilkan dalam kelompok					
3.	Saya memaki junior untuk membuatnya tertekan					
4.	Saya mengahardik junior untuk menyalurkan kekuasaan					
5.	Saya mengejek teman dengan sebutan nama orang tua untuk mengucilkannya					
6.	Saya tidak menertawakan teman yang memiliki kekurangan fisik					
7.	Saya memberikan julukan aneh kepada teman yang lemah untuk memperlukannya					

Padang, Juli 2021

Guru BK

.....

## LAMPIRAN

### Lampiran 3.1

#### Materi 3.

### AKU BAHAGIAN DARIMU



Manusia adalah makhluk sosial, yang saling membutuhkan. Mereka hidup berkelompok-kelompok dengan berbagai macam sifat, karakter, agama dan budayanya. Tak jarang

perbedaan tersebut berakibatkan perselisihan diantara manusia dengan manusia lainnya. Tuhan menciptakan semua manusia mempunyai akal pikiran, untuk berpikir dan mengendalikan diri dari emosi. Manusia yang cerdas secara emosinya dan dapat mengontrol diri akan meminimalisir perselisihan ataupun permasalahan tersebut dengan baik.

#### A. Pengertian Emosi



designed by freepik

Menurut (Hude: 2006) emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku. Emosi dirasakan secara psikofisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak, ia secara psikis memberi

kepuasan, tapi secara fisiologis membuat jantung berdebar-debar atau langkah kaki terasa ringan. Namun hal-hal yang disebutkan ini tidak spesifik terjadi



pada semua orang dalam seluruh kesempatan. Kadangkala orang bahagia, tapi justru meneteskan air mata atau kesedihan yang sama sekali tidak membawa kepedihan yang serupa.

Menurut (Ali & Mohammed, 2008) emosi termasuk kedalam ranah efektif. Emosi banyak berpengaruh pada fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kehendak. Individu akan memberikan tanggapan yang positif terhadap suatu objek manakala disertai dengan emosi yang positif pula. Sebaliknya, jika individu memiliki emosi yang negatif, ia akan memberikan tanggapan negatif terhadap suatu objek. Dapat disimpulkan bahwa emosi adalah perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak. Menurut (Hurlock, 2006) mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosinya bila tidak lagi “meledakkan” emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

## **B. Bentuk-bentuk Emosi**

Berikut bentuk- bentuk emosi menurut (Mubayidh, 2006):

### **1. Rasa Takut**



Takut yaitu perasaan terancam oleh suatu objek yang membahayakan. Perasaan yang tidak menyenangkan yang dipicu oleh persepsi bahaya, nyata atau dibayangkan. Perasaan takut terhadap sesuatu.

### **2. Rasa malu**

Rasa malu merupakan bentuk ketakutan yang ditandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan orang lain yang tidak dikenal atau tidak sering berjumpa.



### 3. Rasa canggung

Seperti halnya rasa malu, rasa canggung adalah reaksi takut terhadap manusia, bukan ada objek atau situasi. Rasa canggung berbeda dengan rasa malu dalam hal bahwa kecanggungan tidak disebabkan oleh adanya orang yang tidak dikenal atau orang yang sudah dikenal dan memakai pakaian seperti tidak biasanya, tetapi lebih disebabkan oleh keraguan tentang penilaian orang lain terhadap perilaku atau diri seseorang.

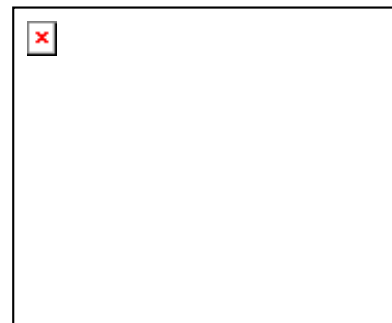
### 4. Rasa khawatir

Rasa khawatir biasanya dijelaskan sebagai khayalan ketakutan atau gelisah tanpa alasan. Tidak seperti ketakutan yang nyata, rasa khawatir tidak langsung ditimbulkan oleh rangsangan dalam lingkungan tetapi merupakan produk pikiran anak itu sendiri.



### 5. Rasa cemas

Rasa cemas ialah keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan. Rasa cemas ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan, dan merasa yang tidak baik yang tidak dapat dihindari oleh seseorang, disertai dengan perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu dan disertai pula dengan ketidakmampuan menemukan pemecahan masalah yang dicapai.



### 6. Rasa marah



Rasa marah adalah ekspresi yang lebih sering diungkapkan pada masa kanak-kanak jika dibandingkan dengan rasa takut. Alasannya adalah karena rangsangan yang menimbulkan rasa marah lebih banyak, dan pada usia yang

dini anak-anak mengetahui bahwa kemarahan merupakan cara yang efektif untuk memperoleh perhatian atau memenuhi keinginan mereka.

#### 7. Rasa cemburu

Rasa cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata, dibayangkan, atau ancaman kehilangan kasih sayang.

#### 8. Kegembiraan

Kegembiraan adalah emosi yang menyenangkan yang juga dikenal dengan keriang, kesenangan, atau kebahagiaan. Setiap anak berbeda beda intensitas kegembiraan dan jumlah kegembiraannya serta cara mengepresikannya sampai batas-batas tertentu dapat diramalkan.

#### 9. Duka cita

Duka cita adalah trauma psikis, suatu kesengsaraan emosional yang disebabkan oleh hilangnya sesuatu yang dicintai.

#### 10. Keingintahuan

Rangsangan yang menimbulkan keingintahuan anak-anak sangat banyak. Anak-anak menaruh minat terhadap segala sesuatu dilingkungan mereka, termasuk diri sendiri.

### **C. Tips Mengelola Emosi**

#### 1. Hidup sehat

Pertama kali yang dapat kamu lakukan adalah membangun kebiasaan hidup yang sehat, seperti berolahraga, bangun pagi membersihkan tempat tidur, dan menjaga pola makan. Ketika kita sudah memulai hidup sehat maka pikiran akan tersugesti untuk berfokus ke hal-hal yang positif dan mudah untuk mengendalikan emosi terhadap sesuatu.

#### 2. Menjalinkan Hubungan yang Baik

Tips yang kedua adalah menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Carilah teman yang mempunyai visi dan misi dengan kamu, teman yang baik akan selalu mendukung kamu ke hal-hal yang positif. Mudah bagimu untuk mengendalikan emosi ketika kamu mempunyai *circle* pertemanan yang positif.

### 3. Belajar Mencintai Diri Sendiri

Terkadang, banyak dari kita yang sering mendahulukan kepentingan orang lain daripada diri sendiri dan hal ini yang membuat kamu jadi kurang memperhatikan kebutuhan emosi diri sendiri. Akibatnya, ketika kamu lupa untuk mencintai diri sendiri, kamu menjadi kurang menghargai diri sendiri dan akhirnya sering merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki hingga memicu emosi tidak stabil. Terimalah kekurangan dan kelebihan diri sendiri, selalu bersyukur, dan tidak membandingkan diri dengan orang lain.

### 4. Tidak Berlebihan Ketika Emosi

Manusia mempunyai bermacam-macam emosi, dalam hal mengendalikan emosi artinya tidak harus menahan emosi, emosi wajar diluapkan tetapi pada saat yang tepat. Manusia mempunyai emosi; sedih, kecewa, marah, bahagia. Tetapi hal tersebut tidak boleh berlarut-larut atau berlebihan.

### 5. Melakukan Konseling

Jika kamu susah dalam mengendalikan emosi, misal kamu sangat mudah menangis dan tak bisa terkontrol atau kamu mudah marah yang meledak-ledak, kamu boleh meminta bantuan profesional kepada konselor/guru BK yang ada disekolahmu agar lebih mudah mendapatkan jalan keluar dari persoalanmu.

## Lampiran 2.2

### Lembar Evaluasi Isilah pertanyaan berikut sesuai dengan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman Ananda!

1. Apa pengetahuan baru yang Ananda peroleh mengenai emosi?

---

---

---

2. Bagaimana perasaan Ananda setelah mengetahui bentuk bentuk  
emosi?

---

---

---

3. Bagaimana sikap Ananda dalam terhadap dampak-dampak emosi?

---

---

---

4. Bagaimana tindakan yang akan Ananda dalam mengelola emosi yang  
baik?

---

---

---

5. Bagaimana kesungguhan Ananda dalam mengelola emosi yang baik?

---

---

---

### Lampiran 2.3

#### Indikator Keberhasilan

Nama : .....

Kelas : .....

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan kondisi diri dan pendapat

Ananda saat ini!

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		Selalu	Sering	Kadang kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya menghina teman yang memiliki kekurangan fisik agar tertekan dalam pergaulan					
2.	Saya menghina teman yang lemah agar dikucilkan dalam kelompok					
3.	Saya memaki junior untuk membuatnya tertekan					
4.	Saya mengahardik junior untuk menyalurkan kekuasaan					
5.	Saya mengejek teman dengan sebutan nama orang tua untuk mengucilkannya					
6.	Saya tidak menertawakan teman yang memiliki kekurangan fisik					
7.	Saya memberikan julukan aneh kepada teman yang lemah untuk memermalukannya					

Keterangan:

Kategori Penilaian	Skor yang diberikan untuk setiap pernyataan	
	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Cukup Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Lampiran 2.4

Lembar Refleksi

Nama : .....

Kelas : .....

Pilih salah satu kolom di bawah ini dengan memberikan tanda (√) di salah satu *emotion* yang tersedia, yang mana pilihan tersebut merupakan gambaran suasana diri Ananda setelah mengikuti layanan BK. Berikan alasan Ananda di kolom komentar. Isilah dengan sejujurnya dan sebaik mungkin, karena hal ini tidak akan mempengaruhi nilai Ananda. Bahkan kerahasiaan Ananda akan terjamin. Selamat bekerja!

 Sangat Memuaskan	 Cukup Memuaskan	 Membingungkan
 Membosankan	 Membuat Pecah Kepala (Rumit)	 Sangat Tidak Bermanfaat

**SARAN**

.....

.....

.....

.....

.....





**TAK ADA MANUSIA YANG  
TERLAHIR SEMPURNA**

# MATERI IV & RPL

## TAK ADA MANUSIA YANG TERLAHIR SEMPURNA

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>1</b>	<b>Identitas</b>	
	a. Satuan pendidikan	: SMP
	b. Tahun ajaran	: -
	c. Pelaksana dan pihak terkait	: Guru BK dan siswa
<b>2</b>	<b>Waktu</b>	
	a. Tanggal	: -
	b. Jam pelayanan	: -
	c. Volume/alokasi waktu	: 2x45 menit
	d. Tempat	: Ruang bimbingan kelompok
<b>3</b>	<b>Bidang bimbingan dan Konseling</b>	: Sosial
<b>4</b>	<b>Jenis layanan</b>	: Bimbingan Kelompok (Topik Tugas)
<b>5</b>	<b>Materi layanan</b>	
	a. Tema	: <b>Tak Ada Manusia Yang Terlahir Sempurna</b>
	b. Sub tema	a) Pengertian Self Image b) Berhenti Membandingkan Dirimu dengan Orang Lain c) Jangan Insecure Mari Bersyukur
	c. Sumber	: <i>Terlampir</i>
<b>6</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	
	1. Tujuan umum	:Siswa dapat Meningkatkan rasa bersyukur
	2. Tujuan khusus	1. Setelah diskusi mengenai Self Image siswa memahami bagaimana cara mencintai diri sendiri 2. Setelah memperoleh informasi dari pemimpin kelompok peserta didik mampu mengaplikasikan nilai-nilai yang

		terkandung dalam self image 3. Setelah memperoleh informasi dari pemimpin kelompok peserta didik dapat mengevaluasi diri dan menerapkan nilai kebersyukuran.
7	<b>Fungsi Layanan</b>	: Pemahaman
8	<b>Sarana</b>	
	a. Metode	: Diskusi
	b. Alat	: Kursi
	c. Instrumen	1. Lembar evaluasi 2. Lembar refleksi

### 9. Proses Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

TAHAP KEGIATAN	KEGIATAN GURU BK	KEGIATAN SISWA
<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP PEMBENTUKAN</u></b></p> <p>Pembukaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan pembukaan oleh pemimpin kelompok.</li> <li>2. Ucapan selamat datang dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok.</li> <li>3. Mengajak siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menjawab salam</li> <li>2. Siswa merespon Guru BK dengan semangat</li> <li>3. Siswa berdo'a bersama</li> </ol>
<p>Pernyataan tujuan dan Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.</li> <li>3. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.</li> <li>4. Menjelaskan azas-azas dari bimbingan kelompok.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>3. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>4. Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>

Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan dengan semua anggota kelompok.</li> <li>2. Menampilkan permainan keakraban melalui rangakain nama</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Semua siswa (anggota kelompok) saling memperkenalkan diri</li> <li>2. Setiap anggota kelompok mengikuti permainan rangakain nama.</li> </ol>
<b><u>TAHAP PERALIHAN (TRANSISI)</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.</li> <li>2. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.</li> <li>3. Membahas suasana yang terjadi</li> <li>4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap sebelumnya jika diperlukan.</li> <li>5. Menekankan kembali tentang azas-azas bimbingan kelompok yang terdiri dari azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan dan memperhatikan secara seksama</li> <li>2. Siswa merespon dan menjawab penawaran dari pemimpin kelompok</li> <li>3. Siswa merespon pemimpin kelompok sesuai dengan suasana yang terjadi</li> <li>4. Siswa memperhatikan dan mendengarkan secara seksama</li> <li>5. Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>
<b><u>TAHAP KEGIATAN</u></b>  Tahap Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa merespon dan mendengarkan secara seksama</li> </ol>

<p>Tahap Kegiatan Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien.</li> <li>3. Pada kegiatan ini secara khusus melibatkan teknik proyeksi pada setiap sub topik pembahasan dengan tujuan kontak nyata terjadi di dalam dan diantara anggota grup.</li> <li>4. Konselor meminta siswa dalam kelompok untuk mencobakan atau melakukan terkait dengan hal-hal yang ia tidak mau melihat dan menerima pada dirinya sendiri atau hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.</li> <li>5. Konselor meminta agar siswa membuat proyeksi terkait bullying fisik kepada anggota kelompok selanjutnya menerapkan proyeksi itu kepada diri sendiri.</li> <li>6. Selama tahap ini, tingkat keterpaduan yang tinggi mendorong anggota untuk terlibat dalam eksperimen demi pembelajaran baru. Percobaan modifikasi persepsi anggota kelompok tentang</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Siswa mulai membahas mendiskusikan topik kesetiakawanan sosial secara seksama</li> <li>3. Siswa mendengarkan dan merespon secara seksama</li> <li>4. Siswa mendengarkan dan saling merespon secara seksama</li> </ol>
----------------------------	---	---

	<p>kehidupan batin mereka juga sebagai kehidupan orang lain. Anggota kelompok memanfaatkan percobaan sebagai cara untuk membuat penemuan yang signifikan.</p> <p>7. Setelah klien memperoleh pemahaman dan penyegaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.</p>	
<p><b><u>TAHAP PENYIMPULAN HASIL KEGIATAN</u></b></p>	<p>1. Di akhir proses pelayanan pemimpin kelompok meminta anggota mengungkapkan apa yang diperoleh dengan mengisi lembar evaluasi (Lampiran 2.2).</p> <p>2. Pemimpin Kelompok meminta anggota membahas isian evaluasi.</p>	<p>1. Siswa mengisi lembaran terkait dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok</p> <p>2. Siswa secara bersama-sama membahas isi evaluasi</p>
<p><b><u>TAHAP PENGAKHIRAN</u></b></p>	<p>1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.</p>	<p>1. Siswa mendengarkan secara seksama</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</li> <li>3. Pemimpin kelompok melakukan refleksi dengan membagikan lembar refleksi kepada anggota kelompok (Lampiran 2.3).</li> <li>4. Membahas kegiatan lanjutan.</li> <li>5. Mengemukakan pesan dan harapan.</li> <li>6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan salam.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Siswa (anggota kelompok) mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>3. Siswa mengisi lembar refleksi</li> <li>4. Siswa mendengarkan secara seksama dan menyetujui rencana kegiatan lanjutan</li> <li>5. Siswa mendengarkan dengan seksama dan merespon secara positif</li> <li>6. Siswa menjawab salam</li> </ol>
--	---	---

10. Catatan Khusus .....

.....

.....

Padang, Juli 2021

Guru BK

.....

## LAMPIRAN

### Lampiran 2.1

#### Materi 4.

### TAK ADA MANUSIA YANG TERLAHIR SEMPURNA



Setiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Tetapi manusia yang pandai bersyukurlah yang bisa melihat dirinya dengan positif, bagaimana kekurangannya tersebut tidak menjadikannya rendah diri, dan juga bagaimana kelebihannya tidak menjadikannya sombong atau merasa lebih baik dari orang lain. Seseorang bersikap atau berperilaku berbanding lurus dengan

bagaimana ia menilai, dan menghargai dirinya sendiri. Untuk itu cintai dan hargailah dirimu terlebih dahulu agar orang lain juga menghargaimu.

#### A. Self Image

Menurut (Ningrum, 2015) Self image merupakan gambaran dan pandangan seseorang tentang penampilan dirinya, tentang tubuhnya maupun karakter yang dimilikinya. Self image adalah citra diri, bagaimana individu tersebut menilai atau menghargai dirinya sendiri.



Self image terbentuk sejak masa kanak-kanak dimana pengalaman hidup di masa lalu tersebut membuat suatu gambaran tentang diri di masa sekarang. Self image dapat diukur menggunakan skala self image dengan berdasarkan pada ciri-



ciri seseorang yang memiliki self image positif yang dikemukakan oleh (Fleet, 2001) ciri-ciri tersebut adalah :

1. Memiliki rasa percaya diri yang kuat
2. Berorientasi pada ambisi dan sasaran
3. Terorganisasi dengan baik dan efisien
4. Bersikap 'mampu'
5. Memiliki kepribadian yang menyenangkan
6. Mampu mengendalikan diri.

#### B. Berhenti Membandingkan dirimu dengan Orang lain.

Tidak ada satupun manusia yang sempurna, semua mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Tak perlu membandingkan dirimu dengan orang lain. Hal itu hanya akan menghancurkan dirimu dan menciptakan beban dalam dirimu. Setiap orang juga mempunyai start kehidupan dan kebahagiaan yang berbeda-beda. Maka dari itu tak perlu berkecil hati, rendah diri. Jadilah dirimu sendiri, dan hadirkan energi positif terhadap dirimu itu akan membuat kelebihanmu menjadi lebih banyak.

Berikut tips untuk berhenti membandingkan dirimu dengan orang lain:

##### 1. Kenali dirimu dan cintai dirimu

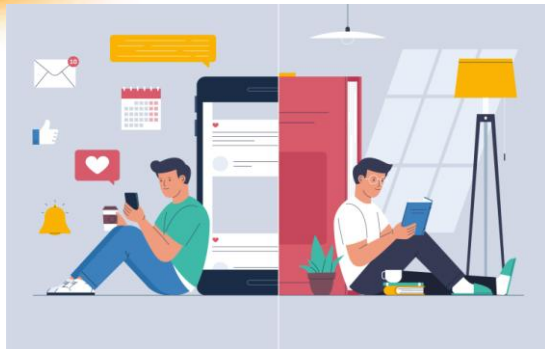


yang mengetahuinya.

Bagaimana cara mencintai diri sendiri jika kamu tak mengenal dirimu. Pertama yang kamu lakukan adalah kenali diriimu, apa kelebihan dan kekuranganmu. Bagaimana caramu berdamai dengan kekuranganmu atau mengupgrade kekurangan tadi menjadi kelebihanmu, hanya kamu

yang mengetahuinya. Barulah hargai, cintai dirimu sendiri. Cara menghargai diri sendiri adalah tidak minder, menjaga pola hidup sehat, tidak memakai obat-obatan terlarang.

## 2. Beristirahat sejenak dari social media



Di zaman sekarang rata-rata setiap orang mempunyai social media, seperti facebook, instagram, twitter dan lain-lain. Setiap hari kita dibombardir dengan postingan orang lain yang

seolah-olah hidupnya sangat bahagia. Kadang tanpa kita sadari kita suka membandingkan momen terburuk dengan sorotan orang lain. Mari berpikir jernih, tak mungkin seseorang memposting hal-hal yang jelek bagi dirinya, maka dari itu setiap postingan orang tentu terlihat hidupnya sangat bahagia. Hal tersebut tak perlu kamu bandingkan dengan keadaanmu. Kamu tentu juga mempunyai bagian dari hidupmu yang bahagia. Berhentilah sejenak untuk memainkan social media, tak perlu ada rasa takut ketinggalan atau sebagainya, kesehatan mentalmu lebih berharga.

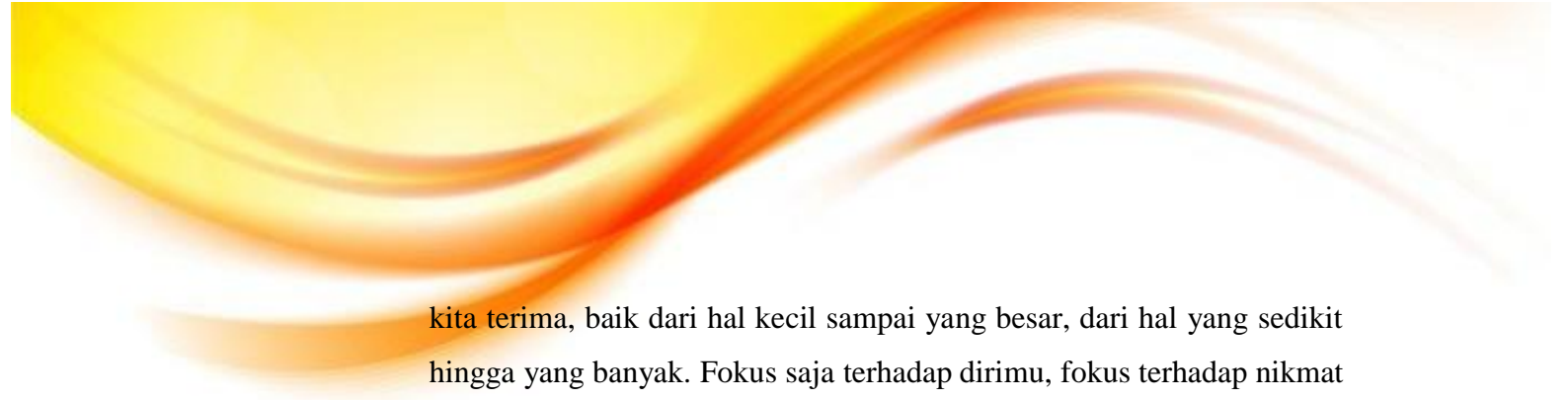
## 3. Fokus dengan hal-hal yang penting

Ketika kamu dapat memilah-milah hal apa saja yang harus kamu prioritaskan, kamu dapat menghemat energimu dan tidak membuang waktu terhadap hal-hal yang tidak penting. Kamu juga dapat mengurangi beban masalahmu. Fokuslah ke dunia nyata, bagaimana hubunganmu dengan orang lain, karirmu, dan apa yang kamu cita-citakan selama ini dan teruslah belajar untuk hal tersebut.

## C. Kurangi *Insecure* Mari Bersyukur



1. *Insecure* adalah minder atau tidak percaya diri. Hal ini adalah akibat dari membanding-bandingkan dirimu dengan orang lain. Mensyukuri berbagai nikmat. Setiap hari pasti ada nikmat yang



kita terima, baik dari hal kecil sampai yang besar, dari hal yang sedikit hingga yang banyak. Fokus saja terhadap dirimu, fokus terhadap nikmat dan rezeki yang kamu terima. Maka kamu akan hidup lebih nikmat dan bahagia.

## Lampiran 2.2

### Lembar Evaluasi

Isilah pertanyaan berikut sesuai dengan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman Ananda!

1. Apa pengetahuan baru yang Ananda peroleh mengenai topik bahasan tersebut?

---

---

---

2. Bagaimana perasaan jika menjadi orang yang bersyukur?

---

---

---

3. Bagaimana sikap Ananda dalam terhadap meningkatkan self image?

---

---

---

4. Bagaimana contoh tindakah orang yang mencintai diri sendiri dengan baik?

---

---

---

5. Bagaimana kesungguhan Ananda dalam meningkatkan self image

---

---

---

Lampiran 2.3

Lembar Refleksi

Nama : .....

Kelas : .....

Pilih salah satu kolom di bawah ini dengan memberikan tanda (√) di salah satu *emotion* yang tersedia, yang mana pilihan tersebut merupakan gambaran suasana diri Ananda setelah mengikuti layanan BK. Berikan alasan Ananda di kolom komentar. Isilah dengan sejujurnya dan sebaik mungkin, karena hal ini tidak akan mempengaruhi nilai Ananda. Bahkan kerahasiaan Ananda akan terjamin. Selamat bekerja!

 Sangat Memuaskan	 Cukup Memuaskan	 Membingungkan
 Membosankan	 Membuat Pecah Kepala (Rumit)	 Sangat Tidak Bermanfaat

**SARAN**

.....

.....

.....

.....

.....



**MULUTMU HARIMAUMU**

# MATERI IV & RPL

## MULUTMU HARIMAUMU

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>1</b>	<b>Identitas</b>	
	a. Satuan pendidikan	: SMP
	b. Tahun ajaran	: -
	c. Pelaksana dan pihak terkait	: Guru BK dan siswa
<b>2</b>	<b>Waktu</b>	
	a. Tanggal	: -
	b. Jam pelayanan	: -
	c. Volume/alokasi waktu	: 2x45 menit
	d. Tempat	: Ruang bimbingan kelompok
<b>3</b>	<b>Bidang bimbingan dan Konseling</b>	: Sosial
<b>4</b>	<b>Jenis layanan</b>	: Bimbingan Kelompok (Topik Tugas)
<b>5</b>	<b>Materi layanan</b>	
	a. Tema	: <b>Mulutmu Harimaumu</b>
	b. Sub tema	a) Pengertian Komunikasi Efektif b) Menjalin Komunikasi dengan Teman Sebaya c) Cara Berkomunikasi yang Baik
	c. Sumber	: <i>Terlampir</i>
<b>6</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	
	1. Tujuan umum	:Siswa dapat Meningkatkan rasa bersyukur
	2. Tujuan khusus	6. Setelah diskusi mengenai komunikasi efektif siswa memahami bagaimana cara berkomunikasi secara efektif.  7. Setelah memperoleh informasi dari pemimpin kelompok peserta didik mampu mengaplikasikan nilai-nilai yang

		terkandung dalam komunikasi efektif. 8. Setelah memperoleh informasi dari pemimpin kelompok peserta didik dapat mengevaluasi diri dan menerapkan nilai komunikasi efektif.
7	<b>Fungsi Layanan</b>	: Pemahaman
8	<b>Sarana</b>	
	a. Metode	: Diskusi
	b. Alat	: Kursi
	c. Instrumen	3. Lembar evaluasi 4. Lembar refleksi

### 9. Proses Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

TAHAP KEGIATAN	KEGIATAN GURU BK	KEGIATAN SISWA
<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP PEMBENTUKAN</u></b></p> <p>Pembukaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan pembukaan oleh pemimpin kelompok.</li> <li>2. Ucapan selamat datang dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok.</li> <li>3. Mengajak siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menjawab salam</li> <li>2. Siswa merespon Guru BK dengan semangat</li> <li>3. Siswa berdo'a bersama</li> </ol>
<p>Pernyataan tujuan dan Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.</li> <li>3. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.</li> <li>4. Menjelaskan azas-azas dari bimbingan kelompok.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>3. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>4. Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>



<p>Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan dengan semua anggota kelompok.</li> <li>3. Menampilkan permainan keakraban melalui rangkain nama</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Semua siswa (anggota kelompok) saling memperkenalkan diri</li> <li>2. Setiap anggota kelompok mengikuti permainan rangkain nama.</li> </ol>
<p><b><u>TAHAP PERALIHAN (TRANSISI)</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.</li> <li>2. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.</li> <li>3. Membahas suasana yang terjadi</li> <li>4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap sebelumnya jika diperlukan.</li> <li>5. Menekankan kembali tentang azas-azas bimbingan kelompok yang terdiri dari azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan dan memperhatikan secara seksama</li> <li>2. Siswa merespon dan menjawab penawaran dari pemimpin kelompok</li> <li>3. Siswa merespon pemimpin kelompok sesuai dengan suasana yang terjadi</li> <li>4. Siswa memperhatikan dan mendengarkan secara seksama</li> <li>5. Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>
<p><b><u>TAHAP KEGIATAN</u></b>  Tahap Kegiatan Awal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa merespon dan mendengarkan secara seksama</li> </ol>

<p>Tahap Kegiatan Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien.</li> <li>3. Pada kegiatan ini secara khusus melibatkan teknik proyeksi pada setiap sub topik pembahasan dengan tujuan kontak nyata terjadi di dalam dan diantara anggota grup.</li> <li>4. Konselor meminta siswa dalam kelompok untuk mencobakan atau melakukan terkait dengan hal-hal yang ia tidak mau melihat dan menerima pada dirinya sendiri atau hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.</li> <li>5. Konselor meminta agar siswa membuat pernyataan terkait dengan bullying verbal kepada anggota kelompok selanjutnya menerapkan pernyataan itu kepada diri sendiri. Misalnya, siswa berkata kepada anggota kelompok "menurutku kamu tidak peduli padaku" kemudian siswa mengatakan pada diri sendiri "saya tidak peduli dengan diri saya"</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Siswa mulai membahas mendiskusikan topik kesetiakawanan sosial secara seksama</li> <li>3. Siswa mendengarkan dan merespon secara seksama</li> <li>4. Siswa mendengarkan dan saling merespon secara seksama</li> </ol>
----------------------------	--	---

	<p>atau siswa mengatakan “saya tidak bisa mempercayaimu” untuk memainkan peran sebagai orang yang tidak bisa menaruh kepercayaan guna untuk menyingkap sejauh mana ketidakpercayaan itu menjadi konflik dalam dirinya.</p> <p>6. Selama tahap ini, tingkat keterpaduan yang tinggi mendorong anggota untuk terlibat dalam eksperimen demi pembelajaran baru. Percobaan modifikasi persepsi anggota kelompok tentang kehidupan batin mereka juga sebagai kehidupan orang lain. Anggota kelompok memanfaatkan percobaan sebagai cara untuk membuat penemuan yang signifikan.</p> <p>7. Setelah klien memperoleh pemahaman dan penyegaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan</p>	
--	--	--

	integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.	
<b><u>TAHAP PENYIMPULAN HASIL KEGIATAN</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Di akhir proses pelayanan pemimpin kelompok meminta anggota mengungkapkan apa yang diperoleh dengan mengisi lembar evaluasi (Lampiran 2.2)</li> <li>2. Pemimpin Kelompok meminta anggota membahas isian evaluasi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengisi lembaran terkait dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok</li> <li>2. Siswa secara bersama-sama membahas isi evaluasi</li> </ol>
<b><u>TAHAP PENGAKHIRAN</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.</li> <li>2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</li> <li>3. Pemimpin kelompok melakukan refleksi dengan membagikan lembar refleksi kepada anggota kelompok (Lampiran 2.3).</li> <li>4. Membahas kegiatan lanjutan.</li> <li>5. Mengemukakan pesan dan harapan.</li> <li>6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan salam.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa (anggota kelompok) mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>3. Siswa mengisi lembar refleksi</li> <li>4. Siswa mendengarkan secara seksama dan menyetujui rencana kegiatan lanjutan</li> <li>5. Siswa mendengarkan dengan seksama dan merespon secara positif</li> <li>6. Siswa menjawab salam</li> </ol>



**10. Catatan Khusus**

**Padang, Juli 2021**

**Guru BK**

.....

## MULUTMU HARIMAUMU

### Materi 5.

Tidak dapat dipungkiri komunikasi merupakan hal terpenting dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai makhluk sosial, manusia bisa merasakan kebahagiaan dan kepuasan dari berinteraksi, berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain. Keterampilan komunikasi yang baik memiliki kecenderungan merasakan kepuasan hidup, harapan, dan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki keterampilan komunikasi yang buruk.



Di jaman sekarang sarana berkomunikasi sangat banyak, bisa melalui handphone, social media atau bertatap muka secara langsung. Berkomunikasi sangat mudah dan cepat, tidak terhalang dengan jarak. Namun, terkadang komunikasi bisa menjadi kurang efektif salah satunya karena pemilihan kata yang kurang tepat. Hal itu bisa menyebabkan orang lain yang menerima tersebut tersakiti atau tidak nyaman. Pemilihan kata yang akan dilontarkan ke orang lain hendaknya dipikirkan terlebih dahulu. Maka dari itu, setiap manusia harus mengasah keterampilan berkomunikasi dengan baik dan benar.

#### A. Pengertian Komunikasi Efektif

Menurut (Wijaya, 2000) komunikasi adalah penyampaian informasi dan pengertian dari seseorang kepada orang lain, komunikasi akan dapat berhasil apabila sekiranya timbul saling pengertian, yaitu jika kedua belah pihak, si pengirim dan si penerima informasi dapat memahaminya.



Menurut ( Effendy, 2006) Metode Komunikasi terdiri atas :

1. Komunikasi Informatif, suatu pesan yang disampaikan kepada seseorang atau sejumlah orang tentang hal-hal baru yang diketahuinya.
2. Komunikasi Persuasif, proses mempengaruhi sikap, pandangan, atau perilaku seseorang dalam bentuk kegiatan membujuk dan mengajak, sehingga ia melakukan dengan kesadaran sendiri.
3. Komunikasi Instruktif, Komunikasi yang mengandung ancaman, sanksi dan lain-lain yang bersifat paksaan sehingga orang-orang yang dijadikan sasaran melakukan sesuatu secara terpaksa karena takut akibatnya.

Menurut (Suprpto, 2017) Komunikasi efektif adalah komunikasi yang mampu untuk menghasilkan perubahan sikap pada seseorang yang terlibat dalam komunikasi. Tujuan Komunikasi efektif adalah memberi kemudahan dalam memahami pesan yang disampaikan antara pemberi dan penerima sehingga bahasa lebih jelas, lengkap, dan umpan balik seimbang.

Menurut (Effendy, 2008) komunikasi dikatakan tidak efektif sebagai berikut:

1. Perbedaan persepsi
2. Reaksi Emosional
3. Ketidak-Konsistenan komunikasi verbal dan non verbal
4. Kecurigaan
5. Tidak adanya timbal balik (*Feedback*)

Aspek-Aspek yang paling penting dalam kemampuan, komunikasi secara efektif terdiri dari komunikator, komunikan, media yaitu alat untuk menyampaikan dan pesan sesuatu yang disampaikan (dalam Wisman, 2017).

## B. Menjalin Komunikasi dengan Teman Sebaya

Komunikasi antar teman sebaya adalah proses pertukaran informasi antara individu yang saling bertatap muka antara dua orang atau lebih, baik secara verbal maupun non verbal yang dilakukan bersama teman seumuran dengan mempunyai tujuan dan keinginan yang sama.

Pentingnya berkomunikasi antar teman sebaya disekolah yaitu:

1. Membantu siswa dalam tugas perkembangan terutama dalam berkomunikasi antara teman sebaya
2. Membentuk kepribadian dalam berkomunikasi dengan teman sebaya.
3. Memahami realita yang ada dilingkungan teman sebaya
4. Melatih mental yang sehat untuk dapat berpikir pada saat berkomunikasi dengan teman sebaya karena dengan komunikasi yang sesuai kita dapat mengerti arah pembicaraan teman sebaya

## C. Cara Berkomunikasi yang Baik

Komunikasi yang baik adalah suatu komunikasi yang bisa berjalan dengan efektif. Komunikasi yang baik akan terjadi jika:

1. Informasi yang diterima lengkap
2. Penyampaian yang ringkas dan jelas.
3. Pemilihan kata yang penuh pertimbangan
4. Disampaikan secara jelas





## 5. Berkomunikasi dengan tata krama.

Berikut tips berkomunikasi dengan baik :

### 1. Berbicara dengan baik

Tips pertama ini adalah berbicara yang baik dengan lawan bicara, kamu tentu lebih suka mendengarkan orang dengan bertutur kata yang baik. Begitu juga orang lain, lawan bicaramu akan lebih mendengarkan kamu ketika kamu berkomunikasi dengan baik.

### 2. Diam, simak dan dengarkan

Ketika lawan bicaramu sedang berbicara, hendaklah kamu diam mendengarkan dan menyimak apa yang mereka bicarakan. Dengan begitu mereka akan merasa dihargai, dan akan menghargaimu juga.

### 3. Sesuaikan dengan konteks

Sesuai konteks disini dimaksudkan adalah ketika kamu merespon lawan bicaramu hendaklah sesuai dengan topik pembicaraan, tidak keluar dari arah pembicaraan lain. Misalnya lawan bicaramu membicarakan tentang A, kamu meresponnya tentang B. lawan bicaramu merasa tidak didengarkan dan tidak dihargai.

### 4. Gestur tubuh

Gestur tubuh ini sangat penting ketika terjadinya komunikasi. Contoh, menatap lawan bicara, ini berarti kamu fokus dengan apa yang lawan bicarakan. Mencondongkan badan kedepan, ini berarti kamu tertarik dengan apa yang mereka bicarakan. Akan berbeda ketika lawan bicaramu sedang berbicara, tetapi kamu sibuk memainkan *handphone* atau berbicara dengan orang lain, lawan bicaramu akan merasa tidak dihargai dan informasi tidak tersampaikan dengan lengkap.

#### 5. Jangan terlalu *self center*

*Self center* maksudnya adalah mementingkan diri sendiri atau kamu hanya selalu ingin didengarkan tetapi tidak ingin mendengarkan. Komunikasi yang baik terjadi jika ada *feedback* atau umpan balik, jadi tidak hanya berfokus pada dirimu saja.

#### 6. Mengendalikan emosi

Ketika berkomunikasi bisa saja terjadinya perbedaan pendapat antara kamu dan lawan bicaramu, hal itu wajar saja terjadi. Agar meminimalisir adanya pertengkaran, kamu harus mengendalikan emosimu, dan berbicara dengan tenang dan sampaikan informasi yang akan diampaikan.

#### 7. Berbesar hati

Berbagai macam lawan bicara komunikasimu, berbagai macam juga karakter yang akan kamu temui. Tidak semua karakter yang akan kamu temui sesuai dengan keinginanmu, maka dari itu, dalam berkomunikasi juga ada rasa berbesar hati, sabar dan tenang.

#### 8. Mengutamakan etika

Dimanapun, dan pada saat apapun, manusia harus mengutamakan etika. Karena jika kamu sudah mengutamakan etika, kamu akan terhindar dari berbagai masalah, lawan bicaramu akan senang ketika berkomunikasi denganmu. Selain itu, kamu juga harus menempatkan dan membedakan ketika kamu berbicara dengan teman sebaya, orang yang lebih muda, dan orang yang lebih tua darimu.

## Lampiran 2.2

### Lembar Evaluasi

Isilah pertanyaan berikut sesuai dengan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman Ananda!

1. Apa pengetahuan baru yang Ananda peroleh mengenai topik bahasan tersebut?

---

---

---

2. Bagaimana cara Ananda berkomunikasi dengan teman sebaya, orangtua, dan orang yang lebih muda?

---

---

---

3. Bagaimana sikap Ananda dalam terhadap meningkatkan berkomunikasi secara efektif?

---

---

---

4. Bagaimana tindakan yang akan Ananda lakukan jika anda sebagai orang yang bagus dalam berkomunikasi?

---

---

---

### Lampiran 2.3

### Lembar Refleksi

Nama : .....

Kelas : .....

Pilih salah satu kolom di bawah ini dengan memberikan tanda (√) di salah satu *emotion* yang tersedia, yang mana pilihan tersebut merupakan gambaran suasana diri Ananda setelah mengikuti layanan BK. Berikan alasan Ananda di kolom komentar. Isilah dengan sejujurnya dan sebaik mungkin, karena hal ini tidak akan mempengaruhi nilai Ananda. Bahkan kerahasiaan Ananda akan terjamin. Selamat bekerja!

 Sangat Memuaskan	 Cukup Memuaskan	 Membingungkan
 Membosankan	 Membuat Pecah Kepala (Rumit)	 Sangat Tidak Bermanfaat

SARAN

.....

.....

.....

.....

.....



TEMUKAN TEMAN SEJATIMU

# MATERI IV & RPL

## TEMUKAN TEMAN SEJATIMU

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>1</b>	<b>Identitas</b>	
	a. Satuan pendidikan	: SMP
	b. Tahun ajaran	: -
	c. Pelaksana dan pihak terkait	: Guru BK dan siswa
<b>2</b>	<b>Waktu</b>	
	a. Tanggal	: -
	b. Jam pelayanan	: -
	c. Volume/alokasi waktu	: 2x45 menit
	d. Tempat	: Ruang bimbingan kelompok
<b>3</b>	<b>Bidang bimbingan dan Konseling</b>	: Sosial
<b>4</b>	<b>Jenis layanan</b>	: Bimbingan Kelompok (Topik Tugas)
<b>5</b>	<b>Materi layanan</b>	
	a. Tema	: <b>Temukan Teman Sejatimu</b>
	b. Sub tema	a) Kohesi Sosial b) Faktor yang Mempengaruhi Kohesi Sosial c) Temukan Teman Sejatimu
	c. Sumber	: <i>Terlampir</i>
<b>6</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	
	1. Tujuan umum	: Siswa dapat Meningkatkan rasa bersyukur
	2. Tujuan khusus	6. Setelah diskusi mengenai Kohesi Sosial siswa memahami bagaimana cara mencintai diri sendiri  7. Setelah memperoleh informasi dari pemimpin kelompok peserta didik mampu mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Kohesi Sosial  8. Setelah memperoleh informasi dari pemimpin kelompok peserta didik dapat mengevaluasi diri dan menerapkan nilai

		Kohesi Sosial.
7	<b>Fungsi Layanan</b>	: Pemahaman
8	<b>Sarana</b>	
	a. Metode	: Diskusi
	b. Alat	: Kursi
	c. Instrumen	1. Lembar evaluasi 2. Lembar refleksi

### 9. Proses Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

TAHAP KEGIATAN	KEGIATAN GURU BK	KEGIATAN SISWA
<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP PEMBENTUKAN</u></b></p> <p>Pembukaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan pembukaan oleh pemimpin kelompok.</li> <li>2. Ucapan selamat datang dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok.</li> <li>3. Mengajak siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menjawab salam</li> <li>2. Siswa merespon Guru BK dengan semangat</li> <li>3. Siswa berdo'a bersama</li> </ol>
Pernyataan tujuan dan Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.</li> <li>3. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.</li> <li>4. Menjelaskan azas-azas dari bimbingan kelompok.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>3. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>4. Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>
Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan dengan semua anggota kelompok.</li> <li>2. Menampilkan permainan keakraban melalui rangkain nama</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Semua siswa (anggota kelompok) saling memperkenalkan diri</li> <li>2. Setiap anggota kelompok mengikuti permainan rangkain nama.</li> </ol>

<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP PERALIHAN (TRANSISI)</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.</li> <li>2. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.</li> <li>3. Membahas suasana yang terjadi</li> <li>4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap sebelumnya jika diperlukan.</li> <li>5. Menekankan kembali tentang azas-azas bimbingan kelompok yang terdiri dari azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan dan memperhatikan secara seksama</li> <li>2. Siswa merespon dan menjawab penawaran dari pemimpin kelompok</li> <li>3. Siswa merespon pemimpin kelompok sesuai dengan suasana yang terjadi</li> <li>4. Siswa memperhatikan dan mendengarkan secara seksama</li> <li>5. Siswa mendengarkan secara seksama</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b><u>TAHAP KEGIATAN</u></b></p> <p>Tahap Kegiatan Awal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien.</li> <li>2. Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa merespon dan mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa mulai membahas mendiskusikan topik Kohesi sosial secara seksama</li> </ol>



<p>Tahap Kegiatan Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Pada kegiatan ini secara khusus melibatkan teknik proyeksi pada setiap sub topik pembahasan dengan tujuan kontak nyata terjadi di dalam dan diantara anggota grup.</li> <li>4. Konselor meminta siswa dalam kelompok untuk mencobakan atau melakukan terkait dengan hal-hal yang ia tidak mau melihat dan menerima pada dirinya sendiri atau hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.</li> <li>5. Konselor meminta agar siswa membuat proyeksi terkait bullying psikologis kepada anggota kelompok selanjutnya menerapkan pernyataan itu kepada diri sendiri.</li> <li>6. Selama tahap ini, tingkat keterpaduan yang tinggi mendorong anggota untuk terlibat dalam eksperimen demi pembelajaran baru. Percobaan modifikasi persepsi anggota kelompok tentang kehidupan batin mereka juga sebagai kehidupan orang lain. Anggota kelompok memanfaatkan percobaan sebagai cara untuk membuat penemuan yang</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Siswa mendengarkan dan merespon secara seksama</li> <li>4. Siswa mendengarkan dan saling merespon secara seksama</li> </ol>
----------------------------	---	---

	<p>signifikan.</p> <p>7. Setelah klien memperoleh pemahaman dan penyegaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.</p>	
<p><b><u>TAHAP PENYIMPULAN HASIL KEGIATAN</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Di akhir proses pelayanan pemimpin kelompok meminta anggota mengungkapkan apa yang diperoleh dengan mengisi lembar evaluasi (Lampiran 2.2).</li> <li>2. Pemimpin Kelompok meminta anggota membahas isian evaluasi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengisi lembaran terkait dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok</li> <li>2. Siswa secara bersama-sama membahas isi evaluasi</li> </ol>
<p><b><u>TAHAP PENGAKHIRAN</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.</li> <li>2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</li> <li>3. Pemimpin kelompok melakukan refleksi dengan membagikan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mendengarkan secara seksama</li> <li>2. Siswa (anggota kelompok) mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>3. Siswa mengisi lembar refleksi</li> </ol>

	<p>lembar refleksi kepada anggota kelompok (Lampiran 2.3).</p> <p>4. Membahas kegiatan lanjutan.</p> <p>5. Mengemukakan pesan dan harapan.</p> <p>6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan salam.</p>	<p>4. Siswa mendengarkan secara seksama dan menyetujui rencana kegiatan lanjutan</p> <p>5. Siswa mendengarkan dengan seksama dan merespon secara positif</p> <p>6. Siswa menjawab salam</p>
--	--	---

10. Catatan Khusus .....

.....

.....

Padang, Juli 2021

Guru BK

.....

## Materi 6.

### TEMUKAN TEMAN SEJATIMU

Sebagai makhluk sosial, setidaknya manusia mempunyai minimal satu atau dua orang teman dalam hidupnya. Teman untuk berbagi cerita, bersenang-senang, untuk belajar, beribadah, dan lain-lain.



Tapi ternyata kualifikasi teman ini bermacam-macam, tergantung individu tersebut menamainya. Salah satunya teman sejati, kira-kira apa perbedaan teman saja dengan teman sejati? Apakah kamu mempunyai teman sejati dalam hidupmu? Jika sudah mempunyai kamu sangat beruntung, jika belum punya yuk, temukan teman sejatimu!

#### A. Kohesi Sosial

Menurut (Chaplin, 2006) menjelaskan kohesi sosial merupakan kecenderungan suatu kelompok untuk bergantung satu sama lain, khususnya dibawah ancaman atau serangan dari luar. Sedangkan Menurut (Maxwell, 1996) kohesi sosial adalah kondisi membangun nilai-nilai bersama dan komunitas antar pribadi, mengurangi kesenjangan, dan umumnya memungkinkan orang untuk memiliki perasaan bahwa mereka terhubung dalam satu komunitas dan mereka saling bantu membantu untuk menghadapi tantangan secara bersama. Kohesi sosial juga biasanya digunakan oleh masyarakat untuk mempererat hubungan sosial di antara orang-orang.

(Forrest dan Kearns, 2001) menjelaskan ada 5 ranah-ranah kohesi sosial, yaitu : (1) nilai bersama dan sebuah budaya warga (*Civic Culture*), (2) keteraturan sosial dan kendali sosial, (3) solidaritas sosial, (4) jejaring sosial dan modal sosial, dan (5) kelekatan dan identifikasi pada tempat (*place attachment and identify*). Schmitt (2000) menjelaskan kohesi sosial dapat

dilihat dari 4 dimensi yaitu rasa saling memiliki, inklusi, pengakuan dan penghargaan, serta partisipasi.

## **B. Faktor Yang Mempengaruhi Kohesi Sosial**

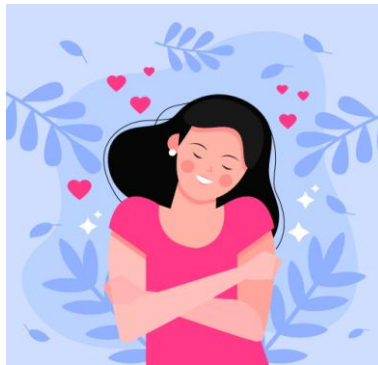
Menurut Cartwright dan Zander (dalam Sugiyarta, 2009) faktor yang mempengaruhi kohesi sosial sebagai berikut:

1. Potensi kelompok yang memberi pengaruh terhadap individu
2. Motiv yang mendasari keanggotaan dalam kelompok
3. Harapan terhadap kelompok
4. Penilaian individu terhadap hasil yang diperoleh

## **C. Temukan Teman Sejatimu**

Kamu belum menemukan teman sejatimu? atau kamu sudah menemukan tetapi tidak sadar bahwa teman tersebut adalah teman sejatimu? Ada beberapa cara sederhana agar kamu menemukan teman sejatimu, simak tips berikut ini:

### **1. Self Love**



Kunci utama agar bisa menemukan seseorang yang benar-benar berarti dalam hidupmu adalah dengan belajar mencintai diri sendiri terlebih dahulu. Mungkin tidak mudah, tapi juga bukan berarti hal ini mustahil untuk dilakukan. Apalagi, kamu tidak hanya akan menemukan sahabat sejati, bersahabat dengan diri sendiri juga lebih mudah dilakukan ketika kamu mampu mencintai diri dan menerima segala kekurangan yang ada di dirimu. Bagaimana caranya orang mencintaimu, jika kamu tidak mencintai dirimu sendiri?

### **2. Tidak Menutup Diri**

Kamu tentu harus terbuka dengan berbagai orang yang menawarkan persahabatan denganmu. Menutup diri dan hanya asyik dengan diri sendiri tidak akan membuat siapapun mau mendekat dan berusaha masuk ke

kehidupanmu. Seorang sahabat sejati tidak akan muncul secara ajaib di depan pintu rumahmu

3. Berteman dengan siapa saja yang memberimu dampak positif

Ketika kamu mempunyai banyak teman, pandailah menyaring yang mana teman yang memberikanmu dampak positif, teman yang mengajak dalam kebaikan, teman yang menegurmu jika perbuatanmu salah. Jangan sampai salah memilih teman yang memberimu dampak negatif, kamu akan terjerumus ke dalam hal-hal negatif.

4. *Don't judge by cover*

Jangan mudah menilai orang sebelum mengenalnya lebih dalam. Misal karena gaya berpakaianya, atau dari fisiknya. Seperti pepatah, tak kenal, maka tak sayang.

5. Berbuat baiklah pada siapapun

Berbuat baiklah pada siapapun dengan ikhlas, ketika kamu berbuat baik tanpa imbalan orang-orang akan menyukaimu, dan kebaikan yang kamu lakukan akan dibalas oleh orang yang tak disangka-sangka, bukan hanya orang yang telah kamu bantu, tetapi kebaikan itulah yang akan berbalik kepadamu. Tanpa kamu mencari teman sejatimu, teman akan datang dengan sendirinya tanpa kamu sadari. Maka dari itu jadilah orang yang mempunyai energi positif baik untuk dirimu maupun lingkunganmu.

## Lampiran 2.2

### Lembar Evaluasi

Isilah pertanyaan berikut sesuai dengan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman Ananda!

1. Apa pengetahuan baru yang Ananda peroleh mengenai topik bahasan tersebut?

---

---

---

2. Bagaimana perasaan jika menjadi orang yang memiliki teman sejati?

---

---

---

3. Bagaimana sikap Ananda dalam terhadap meningkatkan kesetiakawanan?

---

---

---

4. Bagaimana tindakan yang akan Ananda lakukan jika anda sebagai orang yang bagus dalam bersosial terhadap lingkungan anda?

---

---

---

5. Bagaimana kesungguhan Ananda dalam meningkatkan kesetiakawanan sosial?

---

---

---

Lampiran 2.3

Lembar Refleksi

Nama : .....

Kelas : .....

Pilih salah satu kolom di bawah ini dengan memberikan tanda (√) di salah satu *emotion* yang tersedia, yang mana pilihan tersebut merupakan gambaran suasana diri Ananda setelah mengikuti layanan BK. Berikan alasan Ananda di kolom komentar. Isilah dengan sejujurnya dan sebaik mungkin, karena hal ini tidak akan mempengaruhi nilai Ananda. Bahkan kerahasiaan Ananda akan terjamin. Selamat bekerja!

 <p>Sangat Memuaskan</p>	 <p>Cukup Memuaskan</p>	 <p>Membingungkan</p>
 <p>Membosankan</p>	 <p>Membuat Pecah Kepala (Rumit)</p>	 <p>Sangat Tidak Bermanfaat</p>

**SARAN**

.....

.....

.....

.....

.....





## PENUTUP

Demikian panduan penggunaan pelaksanaan layanan ini disusun, semoga dapat dimanfaatkan oleh Guru BK/Konselor dalam membantu siswa untuk pencegahan bullying. Panduan pelaksanaan layanan ini membahas petunjuk penggunaan yang perlu dipahami oleh seorang guru agar bisa membantu siswa dalam pencegahan bullying.