

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

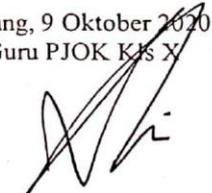
Sekolah : SMA NEGERI 1 SUBAH
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Pergaulan Yang Sehat
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.7. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.	4.7. Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah ntal.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> Metode: <i>Windows shopping</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> GCR (google classroom) Leptop Gambar File materi Produk: Pemahaman dan penerapan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan pergaulan yang sehat antar 	<p style="text-align: center;">Pertemuan ke 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dan guru berdoa sebelum mengawali pembelajaran. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami pergaulan yang sehat untuk mewujudkan budaya hidup sehat. Kegiatan Inti (60 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mempelajari materi yang sudah diberikan, antara lain: konsep dan prinsip pergaulan sehat, konsep dan prinsip pergaulan tidak sehat, dan konsep dan prinsip dampak pergaulan tidak sehat. Setiap individu mempelajari materi dan guru mempersilahkan peserta didik untuk mempertanyakan materi jika ada yang belum paham. Guru mengamati seluruh aktivitas pembelajaran peserta didik dalam mempelajari materi tentang pergaulan yang sehat secara seksama. Setiap individu menyusun simpulan akhir pembelajaran secara bergiliran, dengan menekankan nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Berdoa dan menyampaikan salam. Menyampaikan kepada peserta didik bahwa pertemuan selanjutnya adalah ulangan harian. <p style="text-align: center;">Pertemuan 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dan guru berdoa sebelum mengawali pembelajaran. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik. 	

<p>remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.</p>	<p>c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami pergaulan yang sehat untuk mewujudkan budaya hidup sehat.</p> <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Peserta didik diberi waktu 10 menit untuk mempersiapkan diri sebelum ulangan dimulai.</p> <p>b. Peserta diberikan link google form yang berisi soal ulangan pada GRC (google classroom).</p> <p>c. Mempersilahkan kepada seluruh peserta didik untuk mempertanyakan jika ada kesulitan pada link soal.</p> <p>d. Guru mengamati dan memotivasi seluruh aktivitas pembelajaran peserta didik dalam mempelajari ulangan tentang pergaulan yang sehat secara seksama.</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai hasil belajar peserta didik. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>a. Berdoa dan menyampaikan salam.</p>
<p>Asesmen:</p> <p>a. Sikap : Jurnal.</p> <p>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</p> <p>c. Keterampilan : Tes praktik</p>	



Batang, 9 Oktober 2020
Guru PJOK Kls X



Udiana, S.Pd
NIP. 19891013 201902 1 004

Lampiran

INTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa lembar pertanyaan dan contoh pertanyaan.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai.
3. Teknik penilaian yaitu tanya jawab
4. Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan guru saat pembelajaran berlangsung, nilailah setiap peserta didik sesuai indikator pengetahuan, yaitu :

1. Peserta didik dapat menjelaskan perilaku hidup sehat
2. Peserta didik dapat menjelaskan cara mencegah kehamilan diusia sekolah.

C. RubrikPenilaian

Indikator Penilain Pengetahuan

No	Kriteria/Indikator	Skor	
		Benar	Salah
1	Interaksi antara individu baik perorangan maupun kelompok disebut...		
2	Pergaulan yang mengikuti aturan dan norma yang berlaku disebut pergaulan...		
3	Salah satu ciri pergaulan sehat adalah...		
4	Pergaulan yang tidak terbatas akan berdampak pada diri sendiri dan keluarga serta ketenangan masyarakat. Dampak psikologis akan dialami oleh...		
5	Berikut yang merupakan contoh pergaulan sehat adalah...		
6	Berikut tindakan pencegahan terhadap perilaku pergaulan bebas adalah...		
7	Untuk mencegah dan melakukan pembinaan agar remaja, tidak melakukan kegiatan pergaulan bebas, banyak cara yang dapat dilakukan, di antaranya cara preventif, preservatif, rehabilitatif, dan korektif, salah satu upaya preservatif yaitu...		
8	Beberapa hal yang dapat dilakukan masyarakat untuk mencegah pergaulan tidak sehat adalah...		
9	Pencegahan pergaulan bebas dapat dilakukan oleh diri sendiri dengan cara...		
10	Pergaulan tidak sehat akan membawa pelakunya kepada perilaku yang tidak baik seperti mengonsumsi narkoba. Faktor penyebab perilaku tersebut adalah...		
11	Pergaulan bebas atau seks bebas dalam negara maju disebut dengan istilah.....		

12	Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau individu dengan kelompok disebut dengan....		
13	pergaulan yang membawa pengaruh positif bagi perkembangan kepribadian seseorang disebut....		
14	Berikut ini yang bukan kegiatan dari konsep pergaulan sehat adalah....		
15	Pergaulan bebas disebut juga dengan.....		
16	Pendidikan pergaulan sehat yang diberikan kepada remaja dapat dilakukan dengan cara..		
17	Menurut Aristoteles, manusia merupakan makhluk sosial (zoon-politicon) yang artinya...		
18	Cara menghindari pergaulan bebas dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu....		
19	Diantara cara pencegahan pergaulan bebas yang dilakukan keluarga, kecuali....		
20	Orang yang paling cocok untuk memberikan pelajaran pergaulan sehat bagi remaja adalah....		
21	Salah satu alasan pencegahan pergaulan bebas penting diajarkan kepada para remaja, adalah		
22	Salah satu faktor penyebab pergaulan bebas dari faktor orang tua, adalah		
23	Salah satu dampak pergaulan bebas pada masyarakat luas, adalah		
24	Salah satu cara untuk menghindari pergaulan bebas secara preventif, adalah		
25	Yang dimaksud dengan pergaulan, adalah		

Skor Penilaian

Skor 4, jika peserta didik mampu menjawab dengan benar.

Skor 0, jika peserta didik tidak menjawab semua pertanyaan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

LAMPIRAN 2

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian ketrampilan menggunakan lembar observasi
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik sendiri.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan guru saat pembelajaran berlangsung, nilailah setiap peserta didik sesuai indikator keterampilan, yaitu :

1. Peserta didik melakukan pengisian jurnal yang telah disediakan
2. Peserta didik menciptakan karya dalam bentuk gambar, poster, kalimat positif dll.

C. Rubrik Penilaian

Penilaian Keterampilan Perilaku Hidup Sehat										Jumlah Skor Maksimal	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses												
Menyiapkan alat dan bahan laporan (Skor 3)			Melakukan pengisian jurnal dengan jujur dan benar (Skor 3)			Membuat laporan (Skor 2)		Membuat karya tentang pergaulan sehat		10/10 x 100		
1	2	3	1	2	3	1	2	1	2			

• Persiapan

- Nilai 3 jika : Menyiapkan seluruh alat yang diperlukan.
- Nilai 2 jika : Menyiapkan sebagian alat yang diperlukan.
- Nilai 1 jika : Tidak menyiapkan alat dan bahan

• Pelaksanaan pengisian jurnal

- Nilai 3 jika : melakukan tiga langkah kerja dengan tepat
- Nilai 2 jika : melakukan dua langkah kerja dengan tepat
- Nilai 1 jika : melakukan satu langkah kerja dengan tepat

Langkah pengisian jurnal:

1. Melakukan pengisian semua aspek yang dilakukan yaitu aktivitas fisik, olahraga dan asupan makanan selama 3 kali dalam seminggu.
2. Melakukan pengisian semua aspek yang dilakukan yaitu aktivitas fisik, olahraga dan asupan makanan selama 2 kali dalam seminggu
3. Melakukan pengisian semua aspek yang dilakukan yaitu aktivitas fisik, olahraga dan asupan makanan selama 1 kali dalam seminggu.

• Membuat laporan

- Nilai 2 : jika membuat laporan dengan benar dan tepat waktu
- Nilai 1 : jika membuat laporan dengan benar namun terlambat

• Membuat karya

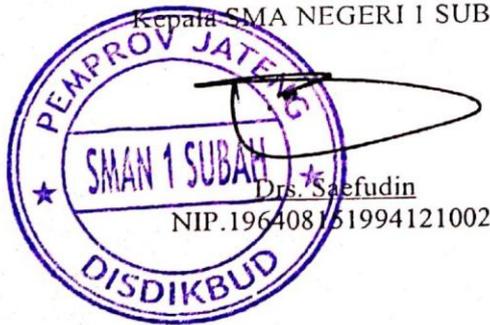
- Nilai 2 : jika membuat karya
- Nilai 1 : jika tidak membuat karya

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

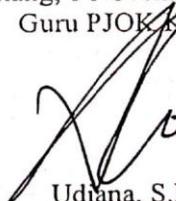
Sekolah : SMA NEGERI 1 SUBAH
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Pergaulan Yang Sehat
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.7. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.	4.7. Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah ntal.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> Metode: <i>Pertanyaan socratic</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> GCR (google classroom) Leptop <i>Audio Podcast</i> File materi Produk: Pemahaman dan penerapan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan pergaulan yang 	<p style="text-align: center;">Pertemuan ke 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dan guru berdoa sebelum mengawali pembelajaran. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami pergaulan yang sehat untuk mewujudkan budaya hidup sehat. Kegiatan Inti (60 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mempelajari materi yang sudah diberikan, antara lain: konsep dan prinsip pergaulan sehat, konsep dan prinsip pergaulan tidak sehat, dan konsep dan prinsip dampak pergaulan tidak sehat. Peserta didik mempelajari dan menjawab pertanyaan <i>socratic</i> tentang materi yang diberikan guru dalam bentuk <i>audio</i> pada aplikasi <i>podcast</i>. Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya link <i>podcast</i> jika ada kesulitan. Guru mengamati seluruh aktivitas pembelajaran peserta didik dalam mempelajari materi tentang pergaulan yang sehat secara seksama. Peserta didik menyusun jawaban dari pertanyaan <i>socratic</i> sebagai tugas akhir pembelajaran secara bergiliran, dengan menekankan nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Berdoa dan menyampaikan salam. Menyampaikan kepada peserta didik bahwa pertemuan selanjutnya adalah perbaikan ulangan harian. <p style="text-align: center;">Pertemuan 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dan guru berdoa sebelum mengawali pembelajaran. 	

<p>sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.</p>	<p>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik.</p> <p>c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami pergaulan yang sehat untuk mewujudkan budaya hidup sehat.</p> <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Peserta didik diberi waktu 10 menit untuk mempersiapkan diri sebelum ulangan dimulai.</p> <p>b. Peserta diberikan link google form yang berisi soal ulangan pada GRC (google classroom).</p> <p>c. Mempersilahkan kepada seluruh peserta didik untuk mempertanyakan jika ada kesulitan pada link soal.</p> <p>d. Guru mengamati dan memotivasi seluruh aktivitas pembelajaran peserta didik dalam mempelajari ulangan tentang pergaulan yang sehat secara seksama.</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai hasil belajar peserta didik. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>a. Berdoa dan menyampaikan salam.</p>
<p>Asesmen:</p> <p>a. Sikap : Jurnal.</p> <p>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</p> <p>c. Keterampilan : Tes praktik</p>	



Batang, 6 November 2020
Guru PJOK Kelas X



Udiana, S.Pd
NIP. 19891013 201902 1 004

Lampiran

INTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa lembar pertanyaan dan contoh pertanyaan.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai.
3. Teknik penilaian yaitu tanya jawab
4. Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan guru saat pembelajaran berlangsung, nilailah setiap peserta didik sesuai indikator pengetahuan, yaitu :

1. Peserta didik dapat menjelaskan perilaku hidup sehat
2. Peserta didik dapat menjelaskan cara mencegah kehamilan diusia sekolah.

C. RubrikPenilaian

Indikator Penilain Pengetahuan

No	Kriteria/Indikator	Skor	
		Benar	Salah
1	Salah satu dampak seks bebas terhadap diri sendiri		
2	Interaksi antara individu baik perorangan maupun kelompok disebut...		
3	Penyakit yang mungkin ditimbulkan dari seks bebas adalah		
4	Orang yang terjebak oleh pergaulan bebas akan diliputi rasa bersalah karena		
5	Pergaulan yang tidak terbatas akan dampak pada diri sendiri dan keluarga dan ketenangan masyarakat, dampak psikologis akan dialami oleh		
6	Pergaulan bebas akan menjerumuskan kita ke dalam kehidupan antara lain dibawah ini, kecuali		
7	Untuk mencegah dan melakukan pembinaan agar remaja, tidak melakukan kegiatan pergaulan bebas, banyak cara yang dapat dilakukan, di antaranya cara preventif, preservatif, rehabilitatif, dan korektif, salah satu upaya preservatif yaitu...		
8	Beberapa hal yang dapat dilakukan masyarakat untuk mencegah pergaulan tidak sehat adalah...		
9	Pencegahan pergaulan bebas dapat dilakukan oleh diri sendiri dengan cara...		
10	Pergaulan tidak sehat akan membawa pelakunya kepada perilaku yang tidak baik seperti mengonsumsi narkoba. Faktor penyebab perilaku tersebut adalah...		
11	Pergaulan bebas atau seks bebas dalam negara maju disebut dengan istilah.....		
12	Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau individu dengan kelompok disebut dengan....		

13	pergaulan yang membawa pengaruh positif bagi perkembangan kepribadian seseorang disebut....		
14	Berikut ini yang bukan kegiatan dari konsep pergaulan sehat adalah....		
15	Bagaimana pergaulan bebas dapat menurunkan prestasi belajar		
16	Pendidikan pergaulan sehat yang diberikan kepada remaja dapat dilakukan dengan cara..		
17	Menurut Aristoteles, manusia merupakan makhluk sosial (zoon-politicon) yang artinya...		
18	Cara menghindari pergaulan bebas dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu....		
19	Diantara cara pencegahan pergaulan bebas yang dilakukan keluarga, kecuali....		
20	Salah satu alasan pencegahan pergaulan bebas penting diajarkan kepada para remaja, adalah		
21	Salah satu faktor penyebab pergaulan bebas dari faktor orang tua, adalah		
22	Salah satu dampak pergaulan bebas pada masyarakat luas, adalah		
23	Salah satu cara untuk menghindari pergaulan bebas secara preventif, adalah		
24	Yang dimaksud dengan pergaulan, adalah		
25	Berikut ini yang bukan cara menghindari terjadinya hamil di usia sekolah adalah		

Skor Penilaian

Skor 4, jika peserta didik mampu menjawab dengan benar.

Skor 0, jika peserta didik tidak menjawab semua pertanyaan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Lampiran (Pertanyaan Socratic)

<https://anchor.fm/udiana-yoshioka/episodes/Pergaulan-sehat-antar-remaja-dan-mencegah-kehamilan-di-usia-sekolah-els965>

1. Apa yang dimaksud dengan pergaulan sehat?

Jawaban: Pergaulan sehat adalah pergaulan yang membawa pengaruh positif bagi perkembangan kepribadian seseorang. Sebaliknya pergaulan tidak sehat mengarah kepada pola perilaku yang merugikan bagi perkembangan dirinya sendiri maupun dampaknya bagi orang lain.

2. Bagaimana pergaulan bebas dapat menurunkan prestasi belajar?

Jawaban:

Karena dgn pergaulan yg bebas, siswa cenderung dikendalikan oleh teman2 nya, dan itu akan menjadikan ia tidak fokus dlm pelajaran.

3. Jelaskan bahwa faktor keluarga dapat memicu terjadinya pergaulan bebas!

Jawaban: Kurangnya pengawasan dan keterbukaan keluarga dalam perkembangan anak akan sangat mempengaruhi pergaulan anak kemudian anak akan dengan mudah dan bebas dalam memilih pergaulan tanpa berpikir dampak negatifnya.

4. Sebutkan usaha-usaha pencegahan dan pemberantasan pergaulan bebas!

Jawaban:

- a. Usaha yang ditujukan terhadap perilaku seks bebas dan yang sudah menderita penyakit kelamin dengan cara pengobatan, penyembuhan, dan menghilangkan sumbernya.
- b. Pengawasan sumber penularan dan lingkungan yang banyak komunitas para pekerja seks komersial, dapat diberikan pengobatan secara periodik
- c. Pendidikan dan menerangkan kepada masyarakat dari perlu mengetahui/menyadari bahaya dari seks bebas untuk dirinya, keluarga, dan keturunannya, agar mereka menghindari penularan dari penyakit kelamin tersebut.

5. Jelaskan cara menghindari terjadinya hamil di usia sekolah!

Jawaban: cara mengindarnya

- a. Individu
 - Taat beragama
 - Memiih teman yang tidak mengajak ke arah seks bebas
 - Tidak mendekati zina
 - Jauhi film atau membaca majalah porno

Lampiran (Materi)

Konsep Pergaulan Sehat Remaja

Pergaulan berasal dari kata gaul yang diartikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai hidup berteman (bersahabat). Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu lain, atau dapat juga antara individu dengan kelompok, yang artinya manusia sebagai makhluk sosial tak akan pernah lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerja sama antarindividu atau kelompok guna melakukan hal-hal yang positif. Pergaulan yang sehat adalah pergaulan yang tidak terjebak dalam dua kutub yang ekstrem, yakni terlalu sensitif (menutup diri) atau terlalu bebas. Konsep pergaulan semestinya lebih ditekankan kepada hal-hal positif, seperti mempertegas eksistensi diri atau guna menjalin persaudaraan serta menambah wawasan yang bermanfaat.



Gambar 1. Himbauan menjauhi free sex sebagai bentuk dari pergaulan sehat

2. Mengidentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja

a. Ciri-ciri pergaulan sehat ;

- 1) Berahlak Mulia
- 2) Senantiasa berprasangka baik
- 3) Pemaaf
- 4) Jauh dari rasa iri dengki
- 5) Memiliki sifar malu
- 6) Berusaha menepati janji
- 7) Selalu mengingat pada kebaikan
- 8) Membantu teman
- 9) Memberi nasehat yang baik
- 10) Tidak membicarakan aib teman

Ciri-ciri pergaulan sehat



Gambar 2. Ciri-ciri pergaulan sehat
Sumber gambar : <https://www.youtube.com/watch?v=mZVb0Kg5LFg>

b. Bentuk – bentuk pergaulan sehat ;

- 1) Kelompok bermain teman sebaya
- 2) Kelompok belajar
- 3) Kegiatan pengembangan diri
- 4) Kegiatan keagamaan
- 5) Kegiatan karang taruna
- 6) Kegiatan pencinta alam
- 7) Kegiatan social kemasyarakatan



Gambar 3. Aktifitas yang harus dihindari oleh remaja
Sumber gambar : <https://www.yuksinau.id/pergaulan-bebas/>

c. Pengaruh positif pergaulan sehat

- 1) Lebih mengenal nilai-nilai dan norma social yang berlaku sehingga mampu membedakan mana yang pantas dan mana yang tidak dalam melakukan sesuatu.
- 2) Lebih mengenal kepribadian masing-masing orang sekaligus menyadari bahwa manusia memiliki keunikan yang perlu dihargai.
- 3) Mampu menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan banyak orang sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri.
- 4) Mampu membentuk kepribadian yang baik sehingga bisa diterima diberbagai lapisan masyarakat.

d. Tips bergaul secara sehat

- 1) Adanya kesadaran beragama bagi remaja. Bagi anak remaja, sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketaatan terhadap ajaran agama agar tidak terjerumus ke dalam pergaulan tidak sehat.
- 2) Memiliki rasa setia kawan. Hal ini dibutuhkan agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, rasa setia kawan dalam hal-hal yang positif dan bukan sebaliknya.
- 3) Memilih teman. Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, teman yang pergaulannya buruk tidak harus kita asingkan, melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat/akrab dengan orang yang memiliki sifat yang tidak baik/sehat.
- 4) Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif. Misalnya diarahkan untuk mengembangkan keterampilan atau penyaluran bakat olahraga, memperdalam kajian agama, menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.
- 5) Laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu. Remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya sesuai dengan norma agama dan norma sosial di Indonesia. Misalnya menyapa teman lawan jenis dengan sapaan yang baik, bersahabat dan berteman.

dengan lawan jenis dengan saling menghormati dan menghargai, memakai pakaian yang sesuai dengan situasi dan kondisi serta tidak mempertontonkan aurat.

- 6) Menstabilkan emosi. Kita harus mampu mengendalikan emosi diri kita, jangan sampai emosi yang menguasai diri kita. Sabar adalah salah satu kunci penguasaan emosi. Cobalah melatih diri dalam menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan dengan amarah atau emosi.

3. Mengidentifikasi pergaulan tidak sehat pada remaja

Pergaulan tidak sehat atau biasa disebut pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

a. Ciri-ciri pergaulan tidak sehat

- 1) Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik
- 2) Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji.
- 3) Munafik (Kalau berkata dusta; Kalau berjanji ingkar ; Kalau diberiamanat Khianat; Kalau bersumpah palsu)
- 4) Rasa ingin mencoba dan merasakan
- 5) Perubahan emosi
- 6) Perubahan pikiran
- 7) Perubahan lingkungan pergaulan
- 8) Perubahan tanggung jawab
- 9) Mudah mengalami kegelisahan,tidak sabar .
- 10) Emosional, selalu ingin melawan.
- 11) Rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri
- 12) selalu ingin mencoba hal negatif

b. Bentuk-bentuk perilaku menyimpang / pergaulan tidak sehat

Jenis penyimpangan sosial yang terjadi ditengah masyarakat antara lain:

- 1) Penyimpangan seksual. Penyimpangan seksual adalah perilaku seksual yang tidak seharusnya dilakukan. Misalnya, perzinahan, suka sesama jenis, kumpul kebo, pemerkosaan.
- 2) Penyalahgunaan narkotika Zat yang seharusnya diberikan kepada orang sakit untuk mengurangi rasa sakit justru dikonsumsi orang sehat. Obat penenang yang seharusnya untuk pasien jiwa, justru digunakan orang sehat.
- 3) Perkelahian pelajar Perkelahian menjadi suatu masalah yang serius karena peserta tawuran cenderung mengabaikan norma yang ada dan merusak apa saja yang ada di sekitarnya.
- 4) Alkohol Minuman alkohol memiliki efek negatif terhadap saraf. Selain membuat mabuk, juga berdampak pada otak tidak bisa berpikir secara normal. Akibatnya tidak bisa mengendalikan fisik, sosial, maupun psikologis.
- 5) Tindakan kriminal Suatu bentuk pelanggaran norma hukum yang menyangkut pidana dan perdata, serta merugikan orang lain.
- 6) Penyimpangan dalam gaya hidup Sikap arogansi merupakan kesombongan terhadap sesuatu yang dimiliki. Sikap ini masuk dalam penyimpangan sosial. Sikap arogansi biasanya dilakukan untuk menutupi kekurangan yang dimiliki.
- 7) Sikap eksentrik merupakan perbuatan yang menyimpang dari biasanya sehingga dianggap aneh.

c. Dampak penyimpangan social/pergaulan tidak sehat terhadap diri pribadi adalah:

- 1) Pergaulan bebas
- 2) Bentuk perbuatan dosa yang dapat mencelakakan dirinya sendiri Merusak akal sehat
- 3) Ketergantungan obat
- 4) Menurunnya derajat kesehatan
- 5) Menyebarkan penyakit
- 6) Menurunnya prestasi

d. Dampak penyimpangan social/pergaulan tidak sehat terhadap keluarga adalah:

- 1) Menghancurkan masa depannya sendiri dan keluarga
- 2) Merenggangkan hubungan keluarga
- 3) Menimbulkan beban sosial, psikologis, dan ekonomi keluarga

e. Dampak penyimpangan social/pergaulan tidak sehat terhadap masyarakat adalah:

- 1) Dikucilkan dalam kehidupan masyarakat
- 2) Dijauhi oleh pergaulan Mengganggu keamanan dan ketertiban lingkungan sosial
- 3) Meningkatkan kriminalitas
- 4) Merusak tatanan nilai, norma, dan moral masyarakat bangsa.



Gambar 4. penyimpangan pada remaja
Sumber gambar : <https://hermo.co.id/penyimpangan-sosial-bersifat-adaptif-menyesuaikan/>

f. Analisis Penyebab Pergaulan Tidak Sehat Pada Remaja

1) Agama dan Iman

Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seorang individu. Tanpa agama, hidup mereka akan kacau karena mereka tidak mempunyai landasan hidup. Agama dan keimanan dapat membentuk kepribadian individu. Dengan agama, individu dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik. Remaja yang ikut ke dalam pergaulan tidak sehat ini biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan tidak baik.

2) Perubahan zaman

Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan pun ikut berkembang atau yang lebih sering dikenal dengan globalisasi. Remaja biasanya lebih tertarik untuk meniru kebudayaan barat yang berbeda dengan kebudayaan kita, sehingga memicu mereka untuk bergaul seperti orang barat yang lebih bebas.

3) Kesenjangan

Kesenjangan ekonomi dan pertunjukan kemewahan di media masa memungkinkan seseorang terpicu untuk ikut bermewah mewah tanpa melihat kemampuannya. Akibatnya, tidak jarang yang menempuh jalan sesat guna memenuhi kehidupan mewahnya. Kesenjangan pendapat antara orang tua dan remaja mengandung arti bahwa sebagian remaja

Indonesia masih memiliki pandangan bahwa orang tua mereka ketinggalan zaman dalam urusan orang muda. Remaja cenderung meninggalkan orang tua dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul.

4) Kurang Kontrol

Berkurangnya kontrol terhadap remaja dapat mengakibatkan lepas kontrol sehingga tidak jarang sesuatu sudah terlambat. Remaja menganggap bahwa masalah pergaulan adalah urusan anak-anak muda, nanti orang tua akan campur tangan ketika telah terjadi sesuatu. Padahal, ketika sesuatu itu telah terjadi, segala sesuatu sudah terlambat.

g. Analisis Pencegahan Pergaulan Tidak Sehat Pada Remaja

Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan tidak sehat, remaja perlu diberi pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberi pendidikan kerokhaniaan agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat, baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan. Pembentuk jati diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan yang sehat akan melahirkan remaja yang sehat pula, tetapi sebaliknya lingkungan yang kurang baik akan membentuk pribadi remaja yang kurang sehat. Lingkungan yang kurang baik juga bisa menjerumuskan remaja kepada pergaulan tidak sehat.

Remaja yang sudah masuk ke dalam lingkungan yang salah akan sulit sekali untuk kembali ke dalam lingkungan yang baik karena anak usia remaja memiliki jiwa dan pikiran yang masih labil. Untuk itu, peran orang tua dan lingkungan terdekat sangat diperlukan dalam menciptakan remaja yang baik dan memiliki pergaulan yang sehat.

Berikut ini adalah faktor faktor pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja;

1) Keluarga

Kepribadian seseorang mulai terbentuk dengan baik jika lahir dan tumbuh berkembang dengan lingkungan keluarga yang baik, begitu sebaliknya.

2) Sekolah

Faktor sekolah adalah tempat menimba ilmu yang memberikan pendidikan moral selain dari pendidikan umum.

3) Lingkungan dan teman

Faktor lingkungan dan teman adalah tempat yang sangat memengaruhi watak seseorang. Hal ini karena dalam pergaulan, dituntut agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan

4) Informasi

Setiap orang harus dapat membedakan informasi yang bersifat baik dan tidak untuk menghindari arus penyimpangan sosial.

4. Prinsip Pergaulan Sehat Remaja

- a. Menyadari adanya perkembangan diri bertumbuh, sehingga melahirkan kebutuhan untuk berelasi dengan teman sejenis maupun dengan lawan jenis.
- b. Relasi yang dibangun hendaknya memberi nilai positif pada kedua belah pihak. Relasi yang dibangun hendaknya sama-sama menyenangkan, menciptakan rasa aman, mengatasi masalah yang mungkin muncul, dan membangun simpati sehingga memberi makna bagi remaja dalam bergaul tetap di tingkatan yang wajar.
- c. Mau belajar untuk mengerti, menghargai, serta bersikap dengan tepat terhadap sahabat, khususnya lawan jenis. Hak ini bertujuan untuk menciptakan keseimbangan.
- d. Tidak berprasangka bahwa bersahabat dengan lawan jenis pasti akan memunculkan masalah “perasaan suka”. Persahabatan antara laki-laki dan perempuan tidak harus menjadikan mereka “saling suka”. Mereka tetap dapat berteman dengan baik dan wajar.

- e. Apabila dalam persahabatan antar lawan jenis timbul “perasaan suka”, hal itu wajar saja dan seharusnya tidak mengurangi arti persahabatan.
- f. Persahabatan antara lawan jenis sering berlanjut pada proses pacaran. Apabila demikian, diantara keduanya harus ada komitmen untuk saling terbuka, menghormati kelebihan dan kekurangan, dan membuat kesepakatan-kesepakatan yang menguntungkan kedua belah pihak.

C. Rangkuman

Pergaulan Sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya. Pergaulan tidak sehat biasa disebut dengan *pergaulan bebas* adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.. Dari segi bahasa pergaulan artinya proses bergaul, sedangkan bebas artinya terlepas dari ikatan. Jadi pergaulan bebas artinya proses bergaul dengan orang lain terlepas dari ikatan yang mengatur pergaulan.

Bentuk-bentuk pergaulan sehat, Kelompok belajar/bermain teman sebaya. Kegiatan keagamaan, karang taruna, pengembangan diri, pencinta alam, sosial masyarakat. Bentuk-bentuk pergaulan tidak sehat, Penyimpangan seksual/pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, perkelaiaan pelajar, minum-minuman keras alkohol ,tindakan kriminal dll. Remaja sangat perlu diberi pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberi pendidikan kerokhanian agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat, baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan.