

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING (RPLBK)
PELAYANAN JARAK JAUH (DARING)
TAHUN PELAJARAN 2020/ 2021**



Nama Satuan Pendidikan : SMK N 1 Juwangi
Kelas / Semester : X TB 1
Komponen : Layanan Dasar
Topik Layanan : *Penyesuaian Diri Remaja Di Sekolah Baru Pada Masa Pandemi Covid-19*
Jenis Layanan : Klasikal
Alokasi Waktu : 2x45 menit

A.	STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK	Aspek Perkembangan : Kesadaran dan tanggung jawab sosial	Internalisasi Tujuan : Menyiapkan diri ke arah penyesuaian diri yang baik
B.	TUJUAN LAYANAN	Tujuan Umum Peserta didik/konseli menyiapkan diri untuk penyesuaian di sekolah baru pada masa pandemi covid-19 (C6) Tujuan Khusus <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat menyimpulkan pengertian dan proses penyesuaian diri (C5) 2. Peserta didik/konseli dapat mengkualifikasikan karakteristik penyesuaian diri (A5) 3. Peserta didik/konseli dapat menentukan cara penyesuaian diri (P5) 	
C.	METODE, ALAT, DAN MEDIA	Metode : Daring Alat dan Media : HP, materi video lewat link google drive, PPT, aplikasi whatsapp	
D.	PROSES PELAYANAN BIMBINGAN	Tahap Awal / Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsapp kelas X TB 1 2. Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan 3. Menayakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan klasikal daring 4. Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group Tahap Inti <ol style="list-style-type: none"> 1. Menampilkan materi layanan bimbingan klasikal dalam bentuk video dengan link, PPT ke dalam group 2. Peserta didik yang kurang faham diberi kesempatan untuk bertanya dengan cara memunculkan emoji tangan 3. Menampilkan beberapa flyer yang ada hubungannya dengan materi layanan 4. Peserta didik membuka link dan menyaksikan video sesuai waktu yang ditentukan 5. Curah pendapat dan tanya jawab seputar materi dalam tanyangan video 6. Memberi kesempatan kepada 2-3 peserta didik untuk berkomentar dengan microphone kemudian dikirim ke group Tahap Akhir/ Penutup <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat suatu kesimpulan terkait dengan materi layanan 2. Menyampaikan rencana layanan yang akan datang 3. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam 	
E.	EVALUASI	Evaluasi Proses Menyimak proses jalannya layanan via whatsapp group tentang sikap dan keaktifan para peserta didik dalam mengikuti layanan Evaluasi Hasil Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilaksanakan secara daring melalui link google form.	
F.	CATATAN LAYANAN	Di masa pandemi covid -19 lebih efektif memanfaatkan whatsapp untuk layanan bimbingan klasikal	

Kepala SMK N 1 Juwangi
Hery Ridawati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19700509 200701 2 017

Boyolali, Juni 2020
Guru BK
Diana Putri Oktaviani, S.Pd.
NIP . –

- Lampiran :
1. Materi Layanan
 2. LKPD
 3. Instrumen Penilaian

MATERI BIMBINGAN KLASIKAL
LAYANAN DASAR
KELAS X



BIMBINGAN DAN KONSELING
“PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI SEKOLAH BARU
DI MASA PANDEMI COVID-19”

Disusun Oleh:

Diana Putri Oktaviani, S.Pd

Penyesuaian Diri Remaja Di Sekolah Baru Pada Masa Pandemi Covid-19



A. Pengertian dan Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian dapat diartikan sebagai berikut :

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

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

Proses Penyesuaian Diri

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

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

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

B. Karakteristik Penyesuaian Diri

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

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

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

1. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung
Dalam situasi ini, individu secara langsung menghadapi masalah dengan segala akibat-akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya.
2. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi
Dalam situasi ini individu mencari bahan pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya.
3. Penyesuaian dengan trial and error (coba-coba)
Dalam cara ini, Individu melakukan suatu tindakan coba-coba dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan

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

C. Cara Menyesuaikan Diri di Sekolah

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

1. Pelajari Situasi
Penting dan perlu kalian perhatikan pertama yaitu; sebelum masuk sekolah, belajar untuk mengenal lebih dekat lingkungan sekolah, baik letak geografis sekolah, arah perjalanan dari rumah ke sekolah, lingkungan sekitar sekolah, dan sebagainya. Anda biasakan untuk mengenal situasi baru dan beradaptasi di dalamnya. Anda tidak perlu takut pada situasi yang baru, pastikan Anda aman berada di lingkungan sekolah tersebut.
2. Berbaik sangka
Hilangkan segera pikiran kalian bahwa lingkungan sekolah baru nanti kurang menyenangkan termasuk kekhawatiran tentang teman-teman yang tidak bersahabat atau guru-guru kurang ramah. Ganti kalimat tersebut, penuhi otak dengan kalimat-kalimat positif seperti lingkungan sekolah baru akan sangat menyenangkan, teman-teman mengasyikkan dan guru-gurunya pun ramah.
3. Sesuaikan keadaan Sekolah
Sebaiknya dari jauh-jauh hari, siapkan informasi tentang sekolah barunya. Entah peraturan sekolah atau kebiasaan guru-guru mengajar. Nah, tetapkan keteraturan kegiatan sekolah dengan di rumah. Misalnya, sesuaikan jadwal bangun dengan jadwal masuk sekolah.
4. Mengetahui Aturan

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

5. Mengikuti MPLS

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

6. Kenali dan hormati guru

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

7. Menghargai sesama

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

8. Menjadi diri sendiri

Berada di lingkungan baru seperti sekolah baru, kalian memang sebaiknya ramah terhadap teman-teman yang baru dikenal, namun yang terpenting tetaplah menjadi diri sendiri. Jangan melakukan sesuatu yang sebetulnya tidak mencerminkan siapa diri sesungguhnya. Menjadi diri sendiri akan memudahkan berinteraksi lebih natural yang mungkin saja mempermudah teman baru untuk mengenal lebih dalam



Lalu Bagaimana Penyesuaian Di Sekolah Baru Di Masa Pandemi Covid-19



PERILAKU WAJIB

- **Menggunakan masker kain non medis 3 lapis atau 2 lapis yang di dalamnya diisi tisu dengan baik serta diganti setelah digunakan selama 4 jam/lembab**
- **Cuci tangan pakai sabun atau hand sanitizer**
- **Menjaga jarak minimal 1,5 meter dan tidak melakukan kontak fisik**

Sumber Belajar :

Slamet, dkk 2016, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMK kelas 10*, Yogyakarta, Paramitra Publishing

Penyesuaian diri di lingkungan sekolah baru saat pandemi covid-19

<https://youtu.be/LUPt03Ej1IC>

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Penyesuaian Diri Remaja Di Sekolah Baru Pada Masa Pandemi Covid-19



Disusun Oleh:

Diana Putri Oktaviani, S.Pd

Tujuan Khusus

1. Peserta didik/konseli dapat **menyimpulkan** pengertian dan proses penyesuaian diri (C5)
2. Peserta didik/konseli dapat **mengkualifikasikan** karakteristik penyesuaian diri (A5)
3. Peserta didik/konseli dapat **menentukan** cara penyesuaian diri (P5)

**TUGAS INDIVIDU
KERJAKAN MENURUT DIRI SENDIRI**

Pengertian dan proses penyesuaian diri



Silahkan tuliskan kesimpulan dari pengertian dan proses penyesuaian diri menurut kalian

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Karakteristik penyesuaian diri



Silahkan analisis karakteristik penyesuaian diri menurut kalian

.....

.....

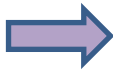
.....

.....

.....

.....

Cara penyesuaian diri



Ceritakan cara penyesuaian diri remaja di sekolah baru di masa pandemi covid-19 menurut versi kalian sendiri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

