



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Penyesuaian Diri Remaja di Sekolah Baru
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengenal aspek-aspek penyesuaian diri serta dapat menerapkan sikap dan kebiasaan dengan lingkungannya
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian dan proses penyesuaian diri 2. Peserta didik/konseli dapat memahami karakteristik penyesuaian diri 3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara menyesuaikan diri di sekolah
G	Sasaran Layanan	Kelas 10
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian dan proses penyesuaian diri 2. Karakteristik penyesuaian diri 3. Cara menyesuaikan diri di sekolah
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing
K	Metode/Teknik	Daring Melalui WhatsApp
L	Media / Alat	Smartphone, laptop
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan materi yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik mengamati materi yang berhubungan dengan materi layanan 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab Via Whatssup
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak

		penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti
--	--	---

Tolitoli, 12 Juni 2020

Mengetahui
Kepala MAN Tolitoli

Guru BK

AYUB, S.Ag,M.Pd.I
NIP. 19650705 199403 1 004

RUSTAM NANDU, S.Pd
NIP. 19831129 200901 1 012

PENYESUAIAN DIRI REMAJA LINGKUNGAN SEKOLAH BARU

a. Pengertian dan Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian dapat diartikan sebagai berikut :

1. Penyesuaian berarti beradaptasi; dapat mempertahankan eksistensi, atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohani, 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 sosial, 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.

Faktor - faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

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

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

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

c. Cara Menyesuaikan Diri di Sekolah

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

1. **Pelajari Situasi**

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

2. **Berbaik sangka**

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

3. Sesuaikan keadaan Sekolah

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

4. Mengetahui Aturan

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

5. Mengikuti MOS

Mengikuti kegiatan MOS sangat penting bagi kalian. Masa orientasi sekolah adalah salah satu masa yang bisa dimanfaatkan untuk mengenal lingkungan sekolah. Pada kegiatan tersebut akan diperkenalkan siapa saja elemen lingkungannya seperti kepala sekolah, guru-guru, staf tata usaha, peraturan yang berlaku, kegiatan formal sekolah yang wajib diikuti dan kegiatan 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. Hal-hal yang dilakukan tidak sesuai dengan kepribadian hanya akan membuat diri kurang nyaman yang bisa saja terbaca oleh teman baru. Menjadi diri sendiri akan memudahkan berinteraksi lebih natural yang mungkin saja mempermudah teman baru untuk mengenal lebih dalam.