



RENCANA PERANGKAT PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Cikarang Barat
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X /2
Materi Pokok : **Pergaulan Sehat**
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| KOMPETENSI DASAR DARI KI 3 | KOMPETENSI DASAR DARI KI 4 |
|---|---|
| 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah | 4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah |

| INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) | INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) |
|---|---|
| 3.9.1 mengidentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja | 4.9.1 Menyajikan hasil telaah dalam bentuk presentasi |
| 3.9.2 mengidentifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja | |
| 3.9.3 menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja | |
| 3.9.4 mengevaluasi dampak pergaulan tidak sehat pada remaja | |
| 3.9.5 menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja | |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui strategi pembelajaran berdiferensiasi dengan menggunakan model pembelajaran tatap maya/daring, peserta didik dengan baik dan benar dapat mengidentifikasi, menganalisis dan mempresentasikan hasil identifikasi dan analisis pergaulan sehat dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, penuh rasa ingin tahu, toleransi dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas prose pembelajaran

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan

Guru:

1. Guru membuka pelajaran dengan melakukan **kegiatan awal rutin**.
2. Guru mengingatkan kembali kesepakatan kelas yang pernah dibuat antara guru dengan murid terkait kegiatan dalam proses pembelajaran yang akan dilakukan.
3. Guru mengkondisikan suasana pembelajaran agar nyaman dan kondusif dengan kegiatan **PAPAHARE MACA (Kegiatan Membaca Bersama para Murid Diawal Pembelajaran Dimana Murid Diberikan Kebebasan Dalam Mencari Sumber Bacaan Sesuai Dengan Materi Pembelajaran) (PSE KSE Pengelolaan Emosi dan Fokus)**
4. Guru Memberikan motivasi kepada murid untuk tetap semangat dalam belajar, selalu membiasakan diri melakukan serta menjaga kesehatan ditengah pandemi covid 19
5. Menginformasikan materi, tujuan pembelajaran tentang pergaulan sehat termasuk penilaian yang akan diambil
6. Guru menjelaskan aktivitas yang akan dilakukan peserta didik dan cara mengerjakannya melalui google meets
7. Guru meminta murid untuk melakukan pengamatan (**pembiasaan literasi**) dan memberikan beberapa pertanyaan pemicu melalui *google form* Pertanyaan yang diberikan adalah pertanyaan singkat yang terkait dengan pergaulan. (dilaksanakan sebelum proses pembelajaran)



GAMBAR 1



GAMBAR 2



GAMBAR 3

GAMBAR 4

Contoh Pertanyaan:

- a. Apa yang terlintas dalam pikiran kalian setelah melihat gambar
- b. mengapa kamu memiliki pemikiran demikian
- c. dari ke empat gambar tersebut, pilih satu gambar yang membuat kalian tertarik

Kegiatan Inti

40 menit

- Berdasarkan pre assessment diatas guru membagi siswa kedalam beberapa kelompok berdasarkan **minatnya**, setelah murid dibagi menjadi beberapa kelompok guru memberikan 4 topik yang berbeda sesuai dengan gambar tadi. Ke 4 kelompok murid yang memiliki minat yang berbeda tersebut (**Kebutuhan belajar PB Minat**)
- Berikan 4 topik yang berbeda berdasarkan minat murid :
 - a. Topik (gambar) 1 “pentingnya lingkungan belajar yang sehat untuk pencegahan penyimpangan sosial” (pergaulan sehat)
 - b. Topik (gambar) 2 “Pengaruh budaya luar terhadap pergaulan Remaja” (pergaulan tidak sehat)
 - c. Topik (gambar) 3” maraknya tawuran di kalangan pelajar”(pergaulan tidak sehat)
 - d. Topik (gambar) 4 “aktivitas religius sebagai kegiatan yang positif ” (pergaulan sehat)
- guru memberikan instruksi kepada siswa untuk mengembangkan topik tersebut dengan pertanyaan kunci:
 1. identifikasi apakah topik tersebut termasuk pergaulan sehat atau tidak sehat pada remaja atau pelajar, Jelaskan!
 2. analisislah penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja atau Pelajar sesuai dengan gambar atau topik yang kalian pilih
 3. evaluasilah dampak yang timbul akibat pergaulan tidak sehat pada remaja
 4. analisislah upaya-upaya apa yang dapat dilakukan sebagai pencegahan pergaulan tidak
- (**Komponen PB Proses**), dengan mempersilahkan murid memilih cara mengidentifikasi dan menganalisa tema yang sudah dipilih oleh masing-masing kelompok.serta diberikan kebebasan dalam mencari berbagai sumber untuk menganalisis topik lebih mendalam
 - **visual** : mengkaji beberapa gambar terkait topik
 - **Auditif** : Meymimak Video
 - **kinestetik** : membaca artikel melalui media cetak maupun elektronik(**PSE KSE Resiliensi**)
- (**Komponen PB Produk**) Guru menginstruksikan kepada murid untuk mengerjakan tugas kelompok dalam bentuk produk sesuai dengan keinginan kelompok masing-masing bisa dalam bentuk: infografis, ppt, mind map dan lain-lain sesuai dengan kemampuan murid
- Guru mengembalikan kesadaran diri murid melalui tehnik pembelajaran sosial emosi **DURASI** (**D**uduk tenang dan pejamkan mata, **R**asakan setiap tarikan napas dan udara disekitar, **R**ileksa**S**ihkan anggota tubuh dan pikiran) (**PSE KSE kesadaran diri-pengenalan emosi**)
- Salah satu kelompok secara random diminta mempresentasikan hasil kerja kelompoknya dan kelompok lain diminta mengomentari dan memberikan masukan

terhadap hasil LKPM yang dibuat kelompok lain (adakah persamaan atau perbedaannya).

- Guru bersama murid membuat kesimpulan

Penutup

- Murid diminta mengerjakan LKPM individu pada google form
- Murid melakukan refleksi tentang kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan pada link Google Form yang dibagikan di GCR
- Guru memotivasi murid agar tetap semangat melaksanakan BDR dan selalu menjaga kesehatan dengan mematuhi protokol kesehatan dan diingatkan untuk senantiasa menjaga kesehatan diri dan keluarga
- Guru memberi tugas murid untuk mempelajari materi selanjutnya yaitu Narkoba
- Guru bersama murid menutup pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur dan berdoa (Pembiasaan PPK)

C. PENILAIAN/ASSASMENT PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : Keaktifan murid mengikuti kegiatan pembelajaran daring dan kedisiplinan dalam mengerjakan serta menyelesaikan tugas.
2. Penilaian Pengetahuan: Penugasan mengerjakan Quiz/soal INDIVIDU melalui google form pada link
3. Penilaian Keterampilan: Penyajian dan/Praktik presentasi hasil diskusi kelompok.

ALAT, MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat : Smartphone, Laptop, Kertas, Alat Tulis.
2. Media : Internet, Google Meet, Google Classroom, Google Form,, Whatsap Group, , gambar-gambar pergaulan sehat dan tidak sehat.
3. Sumber belajar : Google Search, Buku Cetak PJOK Buku Guru dan Buku Siswa PJOK 10 Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2017, Buku Digital IPS e-bookmedia-media online lainnya.

Mengetahui :
Kepala SMA Negeri 2 Cikarang Barat

Cibitung, 15 Maret 2021
Guru Mata Pelajaran IPS

Dra Woro Sawitri, M.Pd
NIP: 196708141993032006

Nanang Garniwa, S. Pd
NIP:198203082011011001

LAMPIRAN

1. INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SMA Negeri 2 Cikarang Barat
Mata pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X / 2
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Teknik Penilaian : Observasi

| NO | WAKTU | NAMA | KEJADIAN/ PERILAKU | BUTIR SIKAP | POS/ NEG | TINDAK LANJUT |
|----|-------|------|-----------------------|----------------|-------------|---------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |

2. INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

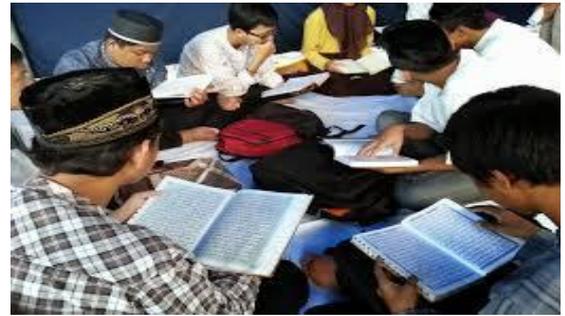
Pre Asesment



GAMBAR 1



GAMBAR 2



GAMBAR 3

GAMBAR 4

Pertanyaan:

- apa yang terlintas dalam pikiran kalian setelah melihat gambar
- mengapa kamu memiliki pemikiran demikian
- dari ke empat gambar tersebut, pilih satu gambar yang membuat kalian tertarik

POST TEST

Kisi-Kisi Soal

- 3.9.1 mengidentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja
- 3.9.2 mengidentifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja
- 3.9.3 menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja
- 3.9.4 mengevaluasi dampak pergaulan tidak sehat pada remaja
- 3.9.5 menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja

| IPK | Materi Pembelajaran | Kelas / Semester | Indikator soal | Level Kognitif | Bentuk Soal | No Soal |
|---|---------------------------------------|------------------|---|----------------|-------------|---------|
| Jelas | Jelas | Jelas | Tanpa ada kata-kata peserta didik dapat | C1/C2/C3/C4 | PG/Essay | Jelas |
| 3.9.1 Peserta didik dapat Mengi-dentifikasi konsep perga-ulan sehat pada remaja | 1. Konsep pergaulan sehat | X/II | Murid dapat mengidentifikasi yang termasuk contoh pergaulan sehat adalah | C2 | PG | 1 |
| 3.9.2 Peserta didik dapat Mengi-dentifikasi konsep perga-ulan tidak sehat pada remaja | 2. Konsep pergaulan tidak sehat | X/II | Murid dapat Mengidentifikasi cara menghindari pergaulan tidak sehat adalah | C2 | PG | 2 |
| 3.9.4 Peserta didik dapat mengevaluasi dampak pergaulan tidak sehat pada remaja | 3. dampak pergaulan tidak sehat | X/II | Murid dapat mengevaluasi dampak negatif dari pergaulan tidak sehat adalah | C3 | PG | 3 |
| 3.9.5 menganalisis pencegahan pergaulan | Pencegahan pergaulan yang tidak sehat | X/II | Murid dapat menganalisis pencegahan pergaulan tidak | C3 | PG | 4 |

| | | | | | | |
|--|---------------------------------------|------|---|----|-------|---|
| tidak sehat pada remaja | | | sehat Jika melihat teman kamu di luar sekolah ikut bergabung dalam kelompok geng motor, | | | |
| 3.9.1 Peserta didik dapat Mengi-dentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja | Konsep pergaulan sehat | X/II | Murid dapat menJelaskan konsep pergaulan sehat dan berikan contohnya dalam kehidupan sehari-hari? | C4 | essay | 1 |
| | konsep pergaulan sehat pada remaja | X/II | Murid dapat menJelaskan konsep pergaulan tidak sehat dan berikan contohnya dalam kehidupan sehari-hari? | C2 | essay | 2 |
| 3.9.5 menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja | Pencegahan pergaulan yang tidak sehat | X/II | Murid dapat menganalisis pencegahan bagaimana cara agar tidak terjebak kedalam pergaulan tidak sehat? | C2 | essay | 3 |

| IPK | Materi Pembelajaran | Kelas / Semester | Indikator soal | Level Kognitif | Bentuk Soal | No Soal |
|---|------------------------------|------------------|--|----------------|-------------|---------|
| 3.9.4 Peserta didik dapat mengevaluasi dampak pergaulan tidak sehat pada remaja | dampak pergaulan tidak sehat | X/II | 1. Murid dapat menJelaskan apa hubungannya antara pergaulan sehat dengan masa depan seseorang? | C3 | essay | 4 |

Rubrik Penilaian Pengetahuan :

| No. | Aspek Penilaian | Point |
|-----|---|-------|
| 1 | Pilihan Ganda (Jumlah soal = 4) | 4 |
| 2 | Essay (Jumlah soal =4) | 16 |
| 3 | Total Skor: NA= <u>Total Nilai keseluruhan</u> 2 | 20 |

Ket:

1. PG bobot nilai 1 soal: 1 point

2. Essay bobot nilai 1 soal: 6 point

3. NA: Jumlah Total nilai keseluruhan

2

Instrument Pertanyaan post tes

| Kartu Soal (Pilihan Ganda) | |
|-------------------------------|--|
| Mata pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : X / 2 |
| Kompetensi Dasar | : Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah 3.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah |
| Meteri | <ul style="list-style-type: none">❖ Konsep pergaulan sehat❖ Prinsip pergaulan sehat❖ Menghindari Pergaulan yang tidak sehat❖ Dampak Pergaulan yang tidak sehat |
| Indikator Soal | <ul style="list-style-type: none">● Menyajikan Konsep pergaulan sehat● Menyajikan Prinsip pergaulan sehat● Menyajikan Menghindari Pergaulan yang tidak sehat● Menyajikan Dampak Pergaulan yang |
| Level Kognitif | C2 |
| Soal : | |
| 1. | Berikut ini yang termasuk contoh pergaulan sehat adalah a. Belajar kelompok b. Tawuran c. Seks bebas d. Merokok e. Mengonsumsi narkoba |
| 2. | Berikut ini yang bukan termasuk cara menghindari pergaulan tidak sehat adalah a. Mengaji di masjid b. Curhat kepada orangtua c. Berhati-hati memilih teman d. Menemani teman ke diskotik e. Ikut aktif di pemuda karang taruna |
| 3. | Berikut ini yang bukan dampak negatif dari pergaulan tidak sehat adalah a. Hamil di luar nikah b. Ketergantungan narkoba c. Menjadi pintar di kelas d. Di penjara karena tawuran e. Diskorsing karena merokok di sekolah |

4. Jika melihat teman kamu di luar sekolah ikut tergabung dalam kelompok geng motor, yang akan kamu lakukan adalah
- Melaporkannya ke polisi agar dihukum dan tidak mengulangnya lagi
 - Melaporkannya ke guru BK agar diskorsing dan tidak mengajak teman yang lain
 - Mendekatinya dan menasehatinya tentang bahayanya geng motor, jika tidak berubah melaporkannya ke BK agar ditangani sesuai dengan ketentuan sekolah
 - Melaporkannya ke orangtuanya agar di kurung di rumah dan tidak mengulangnya lagi
 - Melaporkannya ke pak ustadz agar dinasehati dan diajarkan mengaji

Kunci/Pedoman penskoran :

- A (20 poin)
- D (20 poin)
- C (20 poin)
- C (40 poin)

Keterangan:

Soal no. 4 soal HOTS karena siswa dituntut untuk menganalisis permasalahan agar dapat menghasilkan solusi yang terbaik.

Kartu Soal
(Essay)

Mata pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X / 2

Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah
4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah

Meteri

- ❖ Konsep pergaulan sehat
- ❖ Prinsip pergaulan sehat
- ❖ Menghindari Pergaulan yang tidak sehat
- ❖ Dampak Pergaulan yang tidak sehat

Indikator Soal

- Menyajikan Konsep pergaulan sehat
- Menyajikan Prinsip pergaulan sehat
- Menyajikan Menghindari Pergaulan yang tidak sehat
- Menyajikan Dampak Pergaulan yang

Level Kognitif C2 ada 3 soal dan C4 ada soal

Soal :

- Jelaskan konsep pergaulan sehat dan berikan contohnya dalam kehidupan sehari-hari?
- Jelaskan konsep pergaulan tidak sehat dan berikan contohnya dalam kehidupan sehari-hari?
- Jelaskan bagaimana cara agar tidak terjebak kedalam pergaulan tidak sehat?
- Jelaskan apa hubungannya antara pergaulan sehat dengan masa depan seseorang?

Pedoman penskoran :

| No | Uraian Jawaban/kata kunci | Skor |
|----|---------------------------|------|
| 1 | | 20 |

| | | |
|--|--|-----|
| 2 | | 20 |
| 3 | | 20 |
| 4 | | 40 |
| Total Skor | | 100 |
| Keterangan: Soal no.4 HOTS karena siswa dituntut untuk dapat menganalisis dari setiap pergaulan yang baik dan apa efeknya ke masa depannya. | | |

Penilaian Kelompok

Instrumen Kerja Kelompok

Kisi-Kisi Soal

- 3.9.1 mengidentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja
- 3.9.2 mengidentifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja
- 3.9.3 menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja
- 3.9.4 menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja

| No | Aspek | No IPK | Indikator Soal | Teknik Penilaian | Bentuk Penilaian | Instrumen Penilaian | No Soal |
|----|-------|--------|----------------|------------------|------------------|---------------------|---------|
|----|-------|--------|----------------|------------------|------------------|---------------------|---------|

| | | | | | | | |
|---|--------------------|-----------------|--|----------|--------|-----------|---|
| 1 | Pengetahuan (HOTs) | 3.9.1 dan 3.9.2 | Disajikan Gambar, murid dapat mengidentifikasi konsep pergaulan sehat atau tidak sehat pada remaja | Tertulis | Uraian | Terlampir | 1 |
| 2 | Pengetahuan (HOTs) | 3.9.3 | Disajikan Gambar, Murid dapat menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja | Tertulis | Uraian | Terlampir | 3 |
| 3 | Pengetahuan (HOTs) | 3.9.4 | Disajikan Gambar, murid dapat menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja | Tertulis | Uraian | Terlampir | 4 |

Rubrik Penilaian Pengetahuan untuk kerja kelompok :

| No. | Aspek Penilaian | Point | |
|-----|--|-------------|--|
| 1 | Uraian (Jumlah soal = 6) no 1 no 2 no 3 | 4 3 3 | |
| | Total Skor | 10 | |

INTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN
Rubrik Lembar Penilaian Produk

| NO | NAMA SISWA | ASPEK YANG DINILAI (interval KKM : A-B-C-D) | | | | Nilai Akhir (rata-rata) |
|----|------------|---|-------------|---------------|----------------|-------------------------|
| | | Bahasa/Tulisan | Kreativitas | Isi/keabsahan | Kesesuaian isi | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| dst | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|

Ket: Nilai sesuai rentang KKM satuan pendidikan

Rubrik Lembar Penilaian Keterampilan Kinerja

Instrumen Penilaian Keterampilan Kinerja

Topik :

.....

Tanggal :

.....

Kelas :

.....

Jumlah Siswa : orang.

| No | Nama siswa | Proses Diskusi (A) | | | Hasil Diskusi (B) | | | Penyampaian Hasil Diskusi (C) | | | Jumlah score (D) | Nilai |
|-----|------------|--------------------|---|---|-------------------|---|---|-------------------------------|---|---|------------------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| dst | | | | | | | | | | | | |

Ket : NILAI AKHIR = (Jumlah skor (D)/9) x 100

Rubrik :

Proses Diskusi

1. Tidak aktif dalam proses diskusi kelompok
2. Cukup aktif dalam proses diskusi
3. Sangat aktif dalam proses diskusi

Hasil Diskusi/Produk

1. Produk yang dihasilkan tidak sesuai prosedur kerja
2. Produk yang dihasilkan sesuai prosedur, namun masih dalam bimbingan guru
3. Produk sudah sesuai dengan prosedur

Penyampaian Hasil Pendapat

1. Tidak menjelaskan dengan benar dan tepat hasil diskusi
2. Mampu menjelaskan dengan benar dan tepat hasil diskusi namun masih dalam bimbingan guru
3. Mampu menjelaskan dengan benar dan tepat hasil diskusi

MATERI AJAR

A. Apa yang dimaksud dengan pergaulan ?

Pergaulan adalah asal kata dari gaul, dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai hidup berteman (bersahabat). Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok, yang artinya manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu.

B. Apa yang dimaksud dengan sehat ?

Sehat dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai baikseluruh badan atau bagian-bagiannya (bebas dari sakit) . Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya. Secara sederhana, sehat sinonim dengan kondisi tidak sakit. Seiring perkembangan zaman, kata sehat tidak hanya

berhubungan dengan tubuh, tetapi juga segala sesuatu yang dapat bekerja, jika berlangsung secara normal dan semestinya maka akan di sebut dengan sehat. Tetapi jika mengalami gangguan maka di sebut dengan istilah tidak sehat.

Pengertian sehat menurut WHO atau organisasi kesehatan dunia adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan social tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Definisi sehat menurut WHO ini adalah sehat secara keseluruhan, baik jasmani, rohani, lingkungan berikut faktor-faktor serta komponen-komponen yang berperan di dalamnya. Sehat menurut WHO terdiri dari suatu kesatuan penting dari 4 komponen dasar yang membentuk 'positif *health*', yaitu:

- Sehat Jasmani
- Sehat Mental
- Sehat Spiritual
- Kesejahteraan sosial

C. Apa yang dimaksud dengan pergaulan sehat ?

Pengertian sehat menurut UU No. 23/1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Artinya, seseorang dikatakan sehat jika tubuh, jiwa, dan kehidupan sosialnya berjalan dengan normal dan sebagaimana mestinya.

Pergaulan sehat dapat diartikan sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupannya.

D. Apa yang dimaksud dengan pergaulan tidak sehat ?

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. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik di lingkungan maupun dari media massa.

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.

a. Penyebab pergaulan bebas

1) Kurangnya Pemahaman terhadap 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. Pada remaja yang ikut kedalam pergaulan tidak sehat ini biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang 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, pertunjukan kemewahan di media masa memungkinkan seorang remaja terpicu untuk ikut bermewah-mewahan tanpa melihat kemampuannya, akibatnya tidak jarang yang menempuh jalan tidak baik guna

memenuhi kehidupan mewahnya. Kesenjangan pendapat antara orang tua dan remaja, sebagian remaja Indonesia masih banyak yang memiliki pandangan bahwa orang tua mereka ketinggalan jaman dalam urusan orang muda. Remaja cenderung meninggalkan orang tua dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul.

4) Kurang kontrol

Berkurangnya kontrol terhadap remaja dapat menjadi 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.

b. Tanda-tanda

| Tanda-tanda Pergaulan Sehat | Tanda-tanda Pergaulan Tidak Sehat |
|---|---|
| ❖ Berakhlak mulia | ❖ Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik |
| ❖ Senantiasa memiliki prasangka baik | ❖ Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji |
| ❖ Pemaaf | ❖ Munafik (Kalau berkata dusta; Kalau berjanji ingkar ; Kalau diberi amanat Khianat; Kalau bersumpah palsu) |
| ❖ Jauh dari rasa iri dan dengki memiliki sifat malu | ❖ Rasa ingin mencoba dan merasakan |
| ❖ Berusaha menepati janji | |
| ❖ Sopan dalam bertutur kata | |

| | |
|--|--|
| ❖ Selalu senyum dan mengucapkan salam saat bertemu | ❖ Perubahan emosi, |
| ❖ Selalu mengingat pada kebaikan | ❖ Perubahan pikiran, |
| ❖ Mengunjungi teman yang sedang terkena musibah | ❖ Perubahan lingkungan pergaulan |
| ❖ Membantu teman yang kesusahan | ❖ Perubahan tanggung jawab. |
| ❖ Memberi nasehat baik | ❖ Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diriserta selalu ingin mencoba dalam banyak hal. |
| ❖ Tidak membicarakan aib teman atau saudaranya | |

c. Dampak Pergaulan Tidak sehat

Terjadinya pergaulan tidak sehat memberikan pengaruh besar terhadap diri sendiri, orang tua dan lingkungan, pengaruh tersebut antara lain :

- 1) Pergaulan bebas Adalah perilaku menyimpang, yang melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.
- 2) Ketergantungan obat
- 3) Konsumsi obat-obat terlarang sampai akhirnya ketergantungan obat.
- 4) Menurunnya derajat kesehatan
- 5) Meningkatkan kriminalitas
- 6) Meregangkan hubungan keluarga
- 7) Menyebarkan penyakit
- 8) Menurunnya prestasi

d. Pencegahan

Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan bebas remaja perlu diberikan pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberikan pendidikan kerokhaniaan agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat baik bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan.

Pembentukan 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 bebas.

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.

Hal-hal yang perlu dilakukan agar remaja mempunyai pergaulan yang sehat dan baik:

- 1) Membekali diri dengan bimbingan agama sedini mungkin agar mempunyai kontrol perilaku yang kuat dalam pergaulan.
- 2) Disaat akan keluar rumah biasakan untuk meminta izin dan jelaskan tujuan kepergian dan dengan siapa perginy serta pulang jam berapa agar orang tua tahu.
- 3) Salurkan bakat dan minat dalam hal-hal positif.
- 4) Yakinlah bahwa aturan yang diberikan orang tua / guru bukan bermaksud mengekang tetapi untuk kebaikan masa depan.
- 5) Biasakan bicara dengan orang tua, ceritakan tentang kejadian yang sudah dialami, jadikan orang tua atau guru sebagai tempat mencurahkan isi hati.

LEMBAR REFLEKSI PEMBELAJARAN

Pertanyaan pemandu berikut dapat digunakan untuk memandu proses refleksi siswa.

1. Apakah bagian yang paling menarik dari pembelajaran hari ini? Mengapa?
2. Berdasarkan apa yang telah kalian pelajari, menurut kalian, apa saja contoh-contoh

Pergaulan sehat?

3. Menurutmu, apakah penting mempelajari pergaulan sehat ini?
4. Tantangan apa yang masih kamu temui dalam mempelajari materi ini? Bagaimana kamu akan berlatih untuk mengatasi tantangan tersebut?
5. Apa yang akan kamu lakukan agar hasil belajarmu lebih memuaskan di masa mendatang? (pertanyaan no.5 ini dapat diberikan pada akhir pembelajaran topik)

SKENARIO KSE

| RUANG LINGKUP | KSE | TEKNIK PEMBELAJARAN KSE (sesuai dengan jenjang pendidikan murid) |
|--------------------------|-------------------|---|
| Integrasi Mata pelajaran | Kesadaran Diri | <ol style="list-style-type: none">1. Tehnik : DURASI (Duduk tenang dan pejamkan mata, Rasakan setiap tarikan napas dan udara di sekitar, RileksaSikan anggota tubuh dan pikiran)2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan Guru:<ul style="list-style-type: none">➢ Guru menjeda kegiatan pembelajaran dengan meminta murid berhenti dari kegiatan sejenak➢ Guru mendorong siswa kembali ke kesadaran diri sebelum melanjutkan aktivitas pembelajaran selanjutnya➢ Guru meminta dan mengajak siswa untuk mengenali emosi yang sedang dirasakan murid dengan melakukan gerakan teknik DURASI3. Penjelasan tentang apa yang dilakukan pada Murid :<ul style="list-style-type: none">➢ Murid diminta untuk mengikuti setiap tahapan atau gerakan sesuai instruksi atau arahan yang diberikan oleh guru➢ Guru meminta murid untuk mendeskripsikan terkait mengenali emosi yang sedang dirasakannya setelah melakukan teknik DURASI4. Penjelasan tentang tujuan : Membantu murid mengenali emosi dan perasaannya sendiri, sehingga murid dapat merespon kondisinya sendiri dengan lebih tepat agar dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran dengan lebih baik. |
| | Pengelolaan Emosi | <ol style="list-style-type: none">1. Tehnik : PAPA HARE MACA (kegiatan membaca bersama-sama murid diawal pembelajaran dimana murid diberikan kebebasan dalam mencari sumber bacaan sesuai dengan materi Pembelajaran)2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan Guru: |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ➢ Guru diawal pembelajaran memberikan instruksi kepada seluruh murid untuk menyiapkan bacaan dengan diberikan kebebasan dalam mencari sumber bacaan sesuai dengan materi pembelajaran dan membacanya bersama-sama ➢ Guru bertanya kepada murid t dari membaca ➢ Guru mendorong siswa untuk mengelola emosinya dan fokus pada kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan selanjutnya <p>3. Penjelasan tentang apa yang dilakukan pada Murid :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Murid diminta menyiapkan bacaan dengan sumber bacaan yang berbeda sesuai materi pembelajaran ➢ Murid diminta untuk mengikuti instruksi yang diberikan guru ➢ Murid diminta untuk menjawab dengan i penuh semangat memperlihatkan kesungguh-sungguhan dalam menjawab pertanyaan afirmatif guru <p>4. Penjelasan tentang tujuan :</p> <p>Mendorong murid untuk dapat mengelola perubahan emosinya dari tekanan aktivitas yang tengah dilakukannya dan membantu murid untuk kembali fokus melanjutkan aktivitas pembelajaran selanjutnya.</p> |
|--|--|--|

1. Siapkan perangkat untuk mendokumentasikan kinerja murid pada saat teknik pembelajaran dilakukan. (Lembar refleksi diri, lembar observasi, daftar-periksa, dll)

Lembar Refleksi Diri (daftar periksa)

Isilah penilaian diri ini dengan sejujur-jujurnya dan sebenar-benarnya sesuai dengan perasaan kalian ketika telah menyelesaikan pembelajaran !

Berikut pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan pembelajaran sosial emosi. Pilih Ya atau Tidak dalam pernyataan berikut ini: (dengan memberikan tanda checklist)

| No | Pertanyaan | Ya | Tidak |
|----|--|----|-------|
| 1 | Apakah perasaan kalian senang setelah mengikuti pembelajaran hari ini | | |
| 2 | Apakah tehnik pembelajaran sosial emosi DURASI (Duduk tenang dan pejamkan mata, Rasakan setiap tarikan napas dan udara di sekitar, RileksaSIkan anggota tubuh dan pikiran) bermanfaat untuk mengenali emosimu | | |
| 3 | Apakah tehnik pembelajaran sosial emosional PAPAHARE MACA (kegiatan membaca | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | bersama-sama murid diawal pembelajaran dimana murid diberikan kebebasan dalam mencari sumber bacaan sesuai dengan materi Pembelajaran) bermanfaat untuk mengelola emosi mu agar bisa fokus | | |
| 4 | Aku dapat belajar dengan baik jika suasana emosiku baik | | |
| 5 | Aku bisa mengabaikan suasana emosiku sebelum belajar, disaat aku sedang belajar atau mengerjakan sesuatu tugas dengan mengintegrasikan tehnik DURASI dan PAPAHARE MACA di dalam sela-sela kegiatan pembelajaran | | |

Catatan Anekdot/ Lembar Observasi Keberhasilan PSE

| Nama Murid | Waktu dan Tempat Peristiwa | Peristiwa | Hasil Pengamatan | Hasil |
|------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |