



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP 2021/2022

A. Identitas Layanan

1. Komponen : Layanan Dasar
2. Bidang : Sosial
3. Fungsi : Pemahaman dan Pengembangan
4. Sasaran : Siswa kelas VIII semester Genap
5. Topik : Bahagia Tanpa Bullying
6. Metode dan teknik: *Online*
7. Alokasi waktu : 1 x 40 menit
8. Media/ alat : *kartu kasus, panduan diskusi, papan tulis*
9. Sumber bacaan :

Adlina, Atifa. *Tanda yang Muncul Jika Anak Anda Jadi Korban Bullying. (Online).*

<https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental/remaja/bullying-pada-anak-remaja/>. Diakses tanggal 3 Januari 2022

Afani, Annisa. *7 Cara Menghentikan & Mencegah Bullying pada Anak.*

(Online). <https://www.haibunda.com/parenting/20200910133020-61-161188/7-cara-menghentikan-mencegah-bullying-pada-anak>.
Diakses tanggal 3 Januari 2022

B. Kompetensi

1. Tujuan Umum : Peserta didik menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari perilaku *bullying*
2. Tujuan Khusus :
 - a. Peserta didik mampu menjelaskan ragam perilaku *bullying*
 - b. Peserta didik mampu menyebutkan contoh perilaku *bullying*
 - c. Peserta didik mampu merencanakan strategi pencegahan *bullying*
 - d. Peserta didik mampu menghindari perilaku *bullying* dalam kehidupan sehari-hari

Uraian Kegiatan:

TAHAP PEMBUKAAN (4 menit)	
Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none">a. Konselor melakukan salamb. Konselor menyampaikan tentang tujuan bimbingan sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai, yaitu:<ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mampu menjelaskan ragam perilaku <i>bullying</i>2) Peserta didik mampu menyebutkan contoh perilaku <i>bullying</i>3) Peserta didik mampu merencanakan strategi pencegahan <i>bullying</i>4) Peserta didik mampu menghindari perilaku <i>bullying</i> dalam kehidupan sehari-hari
Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none">a. Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang meliputi:<ol style="list-style-type: none">1) Membentuk kelompok kecil yang terdiri dari 4 siswa2) Membaca contoh kasus <i>bullying</i>3) Diskusi sesuai kasus yang dibaca4) Menyampaikan hasil diskusi di depan kelas5) Menyimpulkan hasil kegiatan belajarb. Konselor menjelaskan tugas dan tanggung jawab peserta didik di dalam kelas
Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik tentang kegiatan yang akan dilakukan
TAHAP PERALIHAN (TRANSISI) (1 Menit)	
Konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>Storming</i>)	<ol style="list-style-type: none">a. Konselor memberi kesempatan bertanya kepada peserta didik tentang tugas-tugas yang belum mereka pahamib. Konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.
Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	<ol style="list-style-type: none">a. Konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas.b. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian konselor memulai masuk ke tahap kerja
TAHAP INTI (KERJA) (30 menit)	
Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan (Bimbingan berdasarkan teknik tertentu)	<ol style="list-style-type: none">a. Konselor membentuk kelompok kecil, masing-masing terdiri dari 4 orang siswab. Peserta didik membaca contoh kasus <i>bullying</i>c. Konselor meminta siswa berdiskusi sesuai panduan diskusi yang telah diberikan

<p>Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)</p>	<p>a. Refleksi identifikasi. Konselor meminta siswa ke depan kelas untuk mengungkapkan dinamika pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, yang terjadi dalam kegiatan diskusi</p> <p>b. Refleksi analisis Konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti: “Pengalaman apa yang kalian peroleh dari kegiatan sebelumnya?”</p> <p>c. Refleksi generalisasi Konselor meminta siswa mengungkapkan nilai-nilai yang didapatkan dari kegiatan diskusi kelompok</p>
<p>TAHAP PENGAKHIRAN (TERMINASI) (5 menit)</p>	
<p>Menutup kegiatan dan tindak lanjut</p>	<p>a. Konselor bersama dengan peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan bimbingan klasikal serta memberikan motivasi</p> <p>b. Konselor menugaskan siswa membuat poster digital tentang strategi pencegahan <i>bullying</i></p> <p>c. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama konselor dan peserta didik dalam melakukan tindak lanjut</p> <p>d. Konselor bersama dengan peserta didik berdoa</p> <p>e. Konselor menutup kegiatan bimbingan klasikal</p>
<p>EVALUASI</p>	
<p>1. Evaluasi Proses</p>	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal, meliputi :</p> <p>a. Konselor menilai proses keterlaksanaan tahap-tahap bimbingan klasikal (<i>format terlampir</i>)</p> <p>b. Konselor mengevaluasi keterlibatan peserta didik dalam kegiatan bimbingan klasikal melalui catatan anekdot (<i>format terlampir</i>)</p> <p>c. Konselor mengevaluasi tanggapan siswa dalam kegiatan bimbingan klasikal melalui catatan anekdot (<i>format terlampir</i>)</p>
<p>2. Evaluasi Hasil</p>	<p>Setelah melaksanakan bimbingan klasikal, konselor mengukur dan menilai ketercapaian tujuan dengan cara :</p> <p>a. Mengevaluasi hasil presentasi kelompok</p> <p>b. Mengevaluasi hasil ‘perencanaan strategi mencegah <i>bullying</i>’ peserta didik</p> <p>c. Melakukan <i>follow up</i> keterlaksanaan rencana tindakan</p>

Mengetahui,
Kepala SMPN 1 Jatirogo

Jatirogo, 3 Januari 2022
Guru BK,

MUKMANAN, S.Pd.,M.Pd.
NIP: 19700720 199802 1 004

TRIWIBOWO P. SUKARNO, S.Pd.
NIP. 19940627 201903 1 012

LAMPIRAN 1

MATERI BULLYING DI SEKOLAH

A. DEFINISI BULLYING

Bullying merupakan aktivitas sadar yang tujuannya untuk melukai dan menyakiti seseorang dan dilakukan secara berulang-ulang. Bullying adalah perilaku negatif yang mengakibatkan seseorang dalam keadaan tidak nyaman/ terluka dan biasanya terjadi berulang-ulang yang ditandai dengan adanya ketidak seimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban. Perilaku bullying ini tidak lepas dari yang namanya keinginan untuk berkuasa dan juga menjadi seseorang yang ditakuti di lingkungan sekolahnya.

Perilaku bullying merupakan salah satu bentuk dari perilaku agresi. Seperti ejekan, hinaan, dan ancaman seringkali merupakan sebagai suatu pancingan yang dapat mengarah ke agresi. Bullying akan selalu melibatkan adanya ketidak seimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut, dan teror. *Bully* diartikan sebagai seperangkat tingkah laku yang dilakukan secara sengaja dan menyebabkan kecederaan fisik serta psikologikal yang menerimanya. Sehingga dapat diartikan bahwa pelaku bullying ini menyerang korban secara sadar dan sengaja tanpa memikirkan kondisi korban.

Berdasarkan pengertian di atas, bullying dapat diartikan sebagai salah satu bentuk perilaku agresivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk melukai dan menindas seseorang yang di anggapnya lebih rendah dan lebih lemah dari diri pelaku bullying guna untuk memperoleh kekuasaan dan ditakuti.

B. JENIS BULLYING/ PERUNDUNGAN

Ada banyak jenis penindasan yang dapat dialami oleh anak-anak maupun orang dewasa. Secara garis besar, perundungan dapat dibagi dalam beberapa jenis, berikut jenis-jenis bullying atau perundungan yang patut diwaspadai.

1. Perundungan fisik

Perundungan fisik adalah penindasan yang dilakukan dengan cara melibatkan fisik seperti melukai tubuh seseorang yang dapat menyebabkan efek jangka pendek dan jangka panjang. Perundungan fisik mencakup memukul, menendang, mencubit, mendorong, dan menghancurkan

barang orang lain.

2. Perundungan verbal

Perundungan verbal adalah intimidasi yang melibatkan kata-kata baik secara tertulis atau terucap. Perundungan secara verbal meliputi menggoda, memanggil nama yang tidak pantas, mengejek, menghina, dan mengancam.

3. Perundungan sosial

Perundungan sosial adalah penindasan yang mengakibatkan merusak reputasi atau hubungan seseorang. Intimidasi sosial ini mencakup berbohong, menyebarkan rumor negatif, mempermalukan seseorang, dan mengucilkan seseorang.

4. Cyberbullying atau perundungan di dunia maya

Perundungan di dunia maya adalah perilaku intimidasi yang dilakukan menggunakan teknologi digital.

Perundungan di dunia maya ini meliputi mengunggah gambar atau video yang tidak pantas, menyebar gosip secara online, dan menggunakan informasi orang lain di media sosial.

C. CARA MENCEGAH BULLYING

Ada beberapa cara yang dapat diajarkan kepada anak untuk menghentikan dan mencegah perilaku bullying, menurut profesor psikologi di Universitas Victoria, Bonnie Leadbeater adalah dengan cara WITS atau pergi abaikan, bicara, dan cari bantuan. Berikut ini penjelasannya, dikutip dari *Today's Parent*:

1. Pergi atau abaikan

Ada satu strategi utama yang dapat anak lakukan untuk menghadapi para pembully, yakni melepaskan diri dari situasi tersebut.

"Anak pembully lebih sering memilih anak-anak yang responsif. Jika anak pergi dan mengabaikannya ke tempat yang lebih aman, anak tidak akan diganggu, kesal atau menangis," katanya.

Menurut Bonnie, menjauh atau mengabaikan pembully dapat mengurangi risiko intimidasi sekitar 20 persen. Kadang, cara ini juga bisa menghentikan bullying sepenuhnya.

2. Bicara

Membicarakannya dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Anak dapat membela diri sendiri atau orang lain dengan melakukan percakapan yang dimediasi dengan orang yang menyakiti mereka. Atau cara lain dengan berbagi perasaan dengan teman atau anggota keluarga terpercaya.

Jika anak merasa aman dan percaya diri melakukannya, ia dapat membela dirinya dengan mengatakan, 'Kamu menyakiti perasaanku', 'Apa yang kamu lakukan tidak baik', atau 'Mengapa kamu mengganggu?.'

Menurut penasehat pencegahan bullying dan kesehatan mental di Coldbrook, Kanada, Travis Price mengatakan strategi ini efektif, Bunda. Karena dengan begitu, anak dapat membalikkan keadaan. Atau anak yang menyaksikan perilaku bullying bisa mengatakan, "Hentikan", "Biarkan dia sendiri", atau "Kamu jahat".

"Bullying dapat berhenti dalam 10 detik atau kurang jika seseorang melakukan intervensi," ucapnya.

3. Bertindak bosan

Terkadang memberi tahu seorang pembully bahwa tindakan yang dilakukannya itu menyakitkan orang lain bisa membuatnya semakin terpicu, Bunda. Nah jika cara sebelumnya tak berhasil, anak bisa mencoba untuk bersikap merasa bosan dengan apa yang pembully lakukan padanya.

4. Gunakan humor

Tidak ada yang lebih baik daripada tertawa untuk meredakan situasi yang intens, Bunda. Itulah sebabnya program WITS mendorong anak-anak untuk menggunakan humor dan menunjukkan bahwa mereka tidak terganggu oleh tindakan bullying.

Namun, penting bagi anak untuk membuat humor yang tepat. Jangan sampai humor yang digunakan malah makin merendahkan diri sendiri dan menjadi potensi untuk semakin dibully.

"Studi kami menunjukkan bahwa humor memainkan peran penting dalam cara anak-anak berinteraksi satu sama lain dan bahwa anak-anak yang menggunakan humor untuk mengolok-olok diri mereka sendiri lebih berisiko dibully," kata Claire Fox, psikolog dan penulis utama studi tersebut.

5. Cari bantuan

Anak-anak sering kali tidak dapat menangani bullying yang diterimanya sendiri, sehingga mereka dapat meminta bantuan orang dewasa. "Menormalkan perilaku mencari bantuan adalah hal terbaik yang dapat kami lakukan untuk anak-anak," kata Bonnie Leadbeater.

Sebagai orang dewasa, Bonnie mengingatkan agar orang tua bisa membuat percakapan yang dapat berjalan terbuka. Sehingga jika sesuatu terjadi padanya, anak tahu bahwa dirinya dapat membicarakannya dengan orang tua dan bisa dibantu untuk menyelesaikannya.

6. Menjaga diri

Bunda dan Ayah harus memastikan bahwa anak-anaknya untuk menjaga diri mereka sendiri. Misalnya dengan memastikan anak makan makanan sehat, tidur nyenyak, dan menjaga kesehatan.

"Jangan biarkan mereka melihat pesan-pesan negatif dari pembully karena itu akan membuatnya menderita," ujar Price.

Dia juga mendorong anak-anak yang dibully karena penampilan fisiknya untuk menghindari pada hal itu dan fokus pada hal positif. "Lihat ke cermin, alih-alih melihat untuk apa orang menyerang, temukan sesuatu yang disukai tentang diri sendiri," sarannya.

LAMPIRAN 2

CONTOH KASUS

Kartu Kasus 1

“HAI, GAJAH”

Duta adalah siswa kelas 7 di SMPN 1 Jatirogo. Ia memiliki badan yang cukup besar dibandingkan anak-anak seusianya. Di dalam kelas, tidak ada satupun siswa yang memanggil duta dengan nama aslinya. Mereka selalu memanggil dengan sebutan “Gajah”. Setiap pagi teman-temannya selalu menyapa Duta dengan sapaan “Hai, Gajah”. Saking seringnya, bahkan teman-teman dari kelas lainnya juga memanggilnya dengan sebutan yang sama.

Kartu Kasus 2

“LOGAN YANG MALANG”

Logan adalah siswa kelas 7 di SMPN 1 Jatirogo. Ia cukup populer di sekolah tersebut. Bukan karena prestasinya, bukan pula karena kenakalannya, tetapi karena ia memiliki tubuh yang kurus dan lemas. Berat badannya hanya 25, cukup kecil untuk anak seusianya. Karena badannya yang seperti itu, hampir setiap hari teman-temannya menjahili Logan. Diam-diam telinga Logan dicubit oleh temannya, dicubit tangannya, bahkan pernah suatu hari ia didorong di toilet sekolah oleh kakak kelasnya.

Kartu Kasus 3

“SI ANAK BARU”

Baru 2 Minggu Yuni berpindah dari sekolah lamanya ke SMPN 1 Jatirogo. Sampai detik ini tidak ada satupun teman di kelasnya yang mau berteman dengan Yuni. Yuni dianggap terlalu culun oleh teman-temannya. Setiap hari, di dalam kelas teman-teman Yuni selalu membahas kelemahan Yuni. Ketika Yuni mendekati mereka, mereka langsung bubar. Yuni juga tidak diijinkan masuk ke grup *whatsapp* kelas. Saat ada pemilihan kelompok, tidak ada satu orangpun yang mau berkelompok dengannya.

Kartu Kasus 4

“JAGOAN SOSMED”

Riana adalah seorang sosialita. Setiap hari ia menghabiskan banyak waktu untuk berselancar di media sosial. Ia memiliki akun instagram yang followersnya lumayan banyak. Sayangnya, konten di dalam instagramnya hanya memuat gambar-gambar kawannya yang sudah ia edit. Ada foto Arthur yang diedit memakai make up, ada foto Gandhi yang memakai bandana, ada foto Luna yang diedit menjadi bibir tebal, dan sebagainya. Ia lakukan hal itu untuk bersenang-senang dan sebagai hiburan bagi teman-temannya.

LAMPIRAN 4

PANDUAN DISKUSI

Setelah membaca contoh kasus tersebut, diskusikan dengan kelompokmu:

PERTANYAAN	JAWABAN
1. Berdasarkan kasus yang sudah kalian baca, bagaimana bentuk <i>bullying</i> yang dilakukan oleh pelaku?	
2. Apa jenis <i>bullying</i> yang terjadi dalam kasus tersebut?	
3. Selain perilaku yang ada pada contoh kasus tersebut, apa bentuk perilaku <i>bullying</i> lainnya yang sejenis dengan perilaku tersebut?	
4. Bagaimana upaya yang harus dilakukan agar di suatu sekolah tercegah dari perilaku <i>bullying</i> ?	

LAMPIRAN 3

EVALUASI PROSES

A. Evaluasi Diri Keterlaksanaan Tahap Bimbingan

Nama Guru :

Kelas :

Hari/ tanggal :

Petunjuk Penggunaan:

Lingkarilah angka yang tepat untuk memberikan skor pada aspek-aspek penilaian aktivitas guru dalam kegiatan bimbingan. Adapun kriteria skor adalah:

- 1 : tidak sesuai/ tidak nampak
- 2 : kurang sesuai/ kurang nampak
- 3 : cukup sesuai/ cukup sesuai
- 4 : sangat sesuai/ sangat nampak

No.	Aspek Penilaian	Skor			
		1	2	3	4
Persiapan					
1	Guru mempersiapkan rencana pelaksanaan layanan BK (RPBK) dengan seksama				
2	Tujuan layanan dinyatakan dalam kalimat yang jelas dalam RPBK				
3	Materi layanan yang akan diberikan memiliki kaitan atau dapat dikaitkan dengan fenomena yang dihadapi				
4	Guru mempersiapkan media layanan bimbingan				
5	Guru mempersiapkan <i>setting</i> media untuk kegiatan layanan bimbingan				
6	Guru mempersiapkan siswa secara fisik dan mental				
Presentasi/ penyampaian materi					
8	Guru menyampaikan tujuan layanan bimbingan yang hendak dicapai				
9	Guru memotivasi siswa, menarik perhatian agar mengikuti proses layanan bimbingan dengan baik				

10	Guru menjelaskan materi bimbingan dengan teknik yang jelas dan mudah dipahami siswa				
11	Kegiatan bimbingan dilaksanakan dalam langkah-langkah dan urutan yang logis				
12	Petunjuk-petunjuk bimbingan singkat dan jelas sehingga mudah dipahami				
13	Materi bimbingan disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan kemampuan siswa				
14	Selama proses bimbingan guru memberikan kesempatan bertanya kepada siswa				
15	Guru menjawab pertanyaan dari siswa dengan jelas dan memuaskan				
16	Guru mengajak siswa menyimpulkan kegiatan bimbingan pada akhir kegiatan atau akhir sesi tertentu				
Metode/ pelaksanaan bimbingan					
17	Kegiatan layanan bimbingan dilakukan secara bervariasi selama alokasi waktu yang tersedia, tidak monoton dan membosankan				
18	Guru mengambil keputusan terbaik atas masalah yang terjadi dalam kegiatan bimbingan				
19	Materi layanan bimbingan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan				
20	Selama kegiatan bimbingan guru tidak fokus pada dirinya sendiri				
21	Apabila tampak ada siswa membutuhkan bantuannya guru merespon secara berimbang dan tidak terlalu fokus pada satu siswa saja				
22	Selama kegiatan bimbingan guru memberikan reinforcement (penguatan) kepada siswa dengan cara yang positif				

23	Media bimbingan di dalam pelaksanaan kegiatan digunakan secara efektif				
24	Guru bersikap terbuka dan tidak menganggap negatif atas kesalahan siswa				
Karakteristik Pribadi Guru					
25	Guru sabar dalam menghadapi situasi di dalam kelas				
26	Guru berusaha mengajak siswa agar terlibat secara aktif dalam kegiatan bimbingan				
27	Guru bersikap tegas dan jelas				
28	Penampilan guru menarik dan tidak membosankan				
29	Guru menggunakan bahasa yang baik dan berterima				
30	Guru menunjukkan bahwa ia adalah seorang yang memiliki inisiatif, kreatif, dan berprakarsa				
TOTAL SKOR					

Rubrik Evaluasi:

Skor 30 – 52 : Kurang Berhasil

Skor 53 – 75 : Cukup Berhasil

Skor 76 – 98 : Berhasil

Skor 99 – 120 : Sangat Berhasil

Jatirogo,2022
Guru BK

TRIWIBOWO P. SUKARNO, S.Pd.
NIP. 199406272019031012

LAMPIRAN 3

Evaluasi Keterlibatan Peserta Didik

CATATAN ANEKDOT BIMBINGAN KLASIKAL

Catatan Anekdote untuk : Bimbingan Klasikal
Pertemuan ke :
Materi : Bahagia Tanpa Bullying
Tempat/ situasi :
Tanggal :
Deskripsi kejadian
Komentar

Jatirogo,2022
Guru BK

TRIWIBOWO P.SUKARNO, S.Pd.
NIP. 199406272019031012

Lampiran 4

EVALUASI HASIL

A. PRESENTASI KELOMPOK

Kelompok	Kedalaman analisis	Keterlibatan	Kejelasan	Ketepatan	Total
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

- Skala masing-masing aspek 1 – 5
- Rubrik Evaluasi :
 - Skor 4 – 7 = Kurang berhasil
 - Skor 8 –12 = Cukup berhasil
 - Skor 13 – 16 = Berhasil
 - Skor 17 – 20 = Sangat berhasil

B. RENCANA STRATEGI PENCEGAHAN BULLYING

No.	Nama Siswa	Rasional	Variasi	Kedalaman	Kemenarikan	Total
1						
2						
3						
4						
dst						

- Skala masing-masing aspek 5

- Rubrik Evaluasi:

Skor 4 – 7 = Kurang berhasil

Skor 8 –12 = Cukup berhasil

Skor 13 – 16 = Berhasil

Skor 17 – 20 = Sangat berhasil