DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Mohamad J. Z. dkk. 2012. *Role-Play: Taking the Line of Least Resistance.* International Journal of Learning & Development, 2(2): 258-270.

Ambarwati, Setyo. 2014. *Penimgkatan Kemampuan Berbicara di Depan Kelas melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Bermain Peran.* Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan dan Konseling, 2 (1): 34-42.

Arikunto, Suharsimi. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Aswida, Wela dkk. 2012. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa*. Jurnal Ilmiah konnseling, 1(1): 1-11.

Basri, Hasan. 2017. *Penerapan Model Pmebelajaran Role Playing untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas V SDN 032 Kualu Kecamatan Tambang*. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau, 1(1):38-53.

DeVito, Joseph A. Tanpa Tahun. *Komunikasi Antar Manusia.* Edisi ke 5. Diterjemahkan oleh: Ir. Agus Maulana M.S.M. Tanggerang Selatan: KARISMA Publishing Group.

Dwyer, Karen K. dan Marlina M. Davidson. 2012. *Is Public Speaking Really More Feared Than Death.* Communication Reseacrh Report, 29(2): 99-107.

Fatnar, Virgia dan Choirul Anam. 2014. *Kemampuan Interaksi Sosial Antara Remaja yang Tinggal di Pondok pesantren dengan yang Tinggal Bersama Keluarga.* Jurnal Fakultas Psokilogi, 2(2):71-75.

Feist, Jess dan Grogory J. Feist. 2012. *Teori Kepribadian.* Diterjemahkan oleh: Handriatno. Jakarta: Selemba Humanika.

Fijriani dan Rediska Amaliawati. 2017. *Layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan komunikasi interpersonal*

siswa. TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling, 1(1): 24-32.

Filina, Zulhaida. 2013. *Efektifitas Metode Role Playing untuk Meningkatkan KosaKAta Anak Tuna Rungu.* E-JUPEKhu, Vol.1 (1): 311-318.

Gufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Hidayati. 2004. *Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: UNY.

Jannah, Noor. 2015. *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPNegeri 1 Rantau.* Jurnal Mahasiswa BK, 1(1):34-43.

Kardoyo dan Esti Mumpuni H. 2009. *Model Pembelajaran Role Playing pada Mata Pelajaran PS-Ekonomi Materi Pokok Manusa Sebagai Makhluk Sosial dan Ekonomi.* Jurnal Pendidikan Ekonomi, 4(2):141-160.

Komarudin. 2017. *Efektifitas Pelatihan Kognitif-Prilaku untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas XI.* Jurnal of Health Studies, 1(1): 8-17.

Kulsum,Ummidan Mohammad Jauhar. 2014. *Pengantar Psikologi Sosial.*Jakarta: Prestasi Pustakarya.

Mahmud, Alimuddin dan Kustiah Sunarty. 2012. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Maramis, Willy F. dan Albert A. M. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran.* Surabaya: Airlangga University Presso.

Muslimin, Khoirul. 2013. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. Jurnal Interaksi. Vol.2 (2): 42-52.

Levenson, Richard L. dkk. 1991. *The Usee of Role Playing as a Technique in the Psychoterapy of Children.* Psychotherapy, 28 (4): 660-666.

Nevid, Jeffery S dkk. 2005. *Psikologi Abnormal.* Edisi ke 5. Diterjemahkan oleh: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.

Nurihsan, Ahmad Juntika. 2012. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling.* Bandung: Refika Aditama.

Rahmani, Diyako dan Stephen M. C. 2017. *Minority Groupd and Commnication Apprehension.* Journal of Intercultural communication, 43.

Romlah.Tatik. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok.* Malang: Universitas Negeri Malang.

Ririn, Asmidir dkk. 2013. *Hubungan antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.* Vol.2 (1): 273-278.

Rumilasari, Ni Putu Dessy dkk. 2016. *Pengaruh Metode Bermain Peran (Role Playing) Terhadap Kemampuan Berbicara pada Anak Kelompok A.* E-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesa,Vol.4 (2).

Siska dkk. 2003. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Interpersonal pada Mahasiswa.* Jurnal Psikologi, 2: 67-71.

Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta Kerya.

Susanti, Reni dan Sri Supriyanti. 2013. *Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa.* Jurnal Psikologi, 9 (2): 119-129.

Syahrina, Isna A. dan Mellya Yanti. 2017. *Regulasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi*. Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi, 10(1): 37-45.

Syahrul, Muhammad. 2015. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa.* Journal of EST, 1(1):46-60.

Wahyuni, Sri. 2014. *Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi*. E-Journal Psikologi, 2 (1): 50-64.

Wahyuni, Endang. 2015. *Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.* Jurnal Komunikasi Islam, 5 (1): 51-82.

Wicaksono, Galih. 2013. *Penerapan Teknik Bermain Peran dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya*. Journal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 1(1): 61-78.

Lampiran 1. Format Revisi Skripsi

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
http://fkip.unipasby.ac.id/

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa	:	Habibur Rahman
NIM	:	145000097
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian Skripsi	:	08 Februari 2019
Judul Skripsi	:	Pengaruh Penggunaan Teknik *Role Playing* dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas IX-K SMPN 22 Surabaya
Penguji I	:	Drs. H. Sutijono, M. M.
Penguji II	:	Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	BAB I (Rumusan Masalah)		
2	BAB II (Hipotesis)		
3	BAB V (Kesimpulan)		
4	Abstraksi		
5	Tata Tulis		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Drs. H. Sutijono, M. M.
NIDN. 8807020016

Dosen Penguji II,

Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0702118301

Lampiran 2. Berita Acara Bimbingan Skripsi

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
http://fkip.unipasby.ac.id/

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Habibur Rahman
NIM : 145000097
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripi : Pengaruh Penggunaan Teknik *Role Playing* dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas IX-K SMPN 22 Surabaya

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1.	19-07-2018	Pengajuan Judul + Bab I	
2.	19-07-2018	ACC Judul	
3.	26-07-2018	Revisi Bab I	
4.	30-07-2918	Revisi Bab I + Pengajuan Bab II, III	
5.	08-08-2018	Revisi Bab I, II, III	
6.	13-09-2018	ACC Bab I, II, III	
7.	10-10-2018	Pengajuan Instrumen	
8.	10-10-2018	ACC Instrumen	
9.	10-01-2018	Pengajuan Bab IV	
10.	20-01-2019	Revisi Bab IV + Pengajuan Bab V	
11.	28-01-2019	ACC Bab IV + Bab V	

Selesai bimbigan skripsi tanggal 28 Januari 2019

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dr. Suhari, S.H., M.Si.
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0702118301

Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : http://fkip.unipasby.ac.id

Unipa Surabaya

Nomor : 147/Ak.2/FKIP/X/2018 05 Oktober 2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala SMP Negeri 22
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMP Negeri 22 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama	:	Habibur Rahman
NIM	:	145000097
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	:	Pengaruh Penggunaan Teknik Role Playing dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMPN 22 Surabaya
Waktu penelitian	:	08 Oktober 2018 s/d 27 Desember 2018

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU

Dr. Suhari, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :
1. *Wakil Dekan I*
2. *Kaprodi*

Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian

PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 22 SURABAYA
Jl. Gayungsari Barat X/38 Surabaya 60235
Telepon : (031) 8290075

SURAT KETERANGAN
Nomor : 420/ 295 / 436.7.1.P22 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 22 Surabaya :

Nama	:	AKHMAT SUHARTO, M.Pd
NIP	:	19611126 198903 1 010
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Unit Kerja	:	SMP Negeri 22 Surabaya

Menerangkan kepada :

Nama	:	HABIBUR RAHMAN
NIM	:	145000097
Program Studi	:	S1 – Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Bahwa nama tersebut telah mengambil data penelitian untuk penyusunan Skripsi di SM Negeri 22 Surabaya dengan Judul Penelitian "Pengaruh Penggunaan Teknik Role Playir dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pac Siswa SMPN 22 Surabaya" pada tanggal 08 Oktober 2018 s.d 27 Desember 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk selanjutnya agar dapat dipergunaka sebagaimana mestinya.

Surabaya, 10 Januari 2019
Kepala SMP Negeri 22 Surabaya

PEMERINTAH KOTA SURABAYA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 22

AKHMAT SUHARTO, M.Pd
Pembina Tk.I
NIP 19611126 198903 1 010

Lampiran 5. Validasi

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	0,19
Item 1	162,46	726,714	,375	,911	VALID
Item 2	163,44	729,434	,346	,911	VALID
Item 3	162,93	721,495	,497	,910	VALID
Item 4	162,96	740,239	-,003	,924	TIDAK VALID
Item 5	162,57	726,896	,353	,911	VALID
Item 6	163,24	737,424	,165	,913	TIDAK VALID
Item 7	162,97	713,194	,510	,910	VALID
Item 8	162,71	734,691	,204	,913	VALID
Item 9	162,59	716,467	,478	,910	VALID
Item 10	163,34	715,874	,579	,910	VALID
Item 11	163,09	729,917	,326	,912	VALID
Item 12	163,16	710,837	,586	,909	VALID
Item 13	162,72	722,705	,404	,911	VALID
Item 14	163,17	720,621	,543	,910	VALID
Item 15	162,69	710,680	,586	,909	VALID
Item 16	162,85	723,071	,424	,911	VALID
Item 17	162,74	743,156	,084	,914	TIDAK VALID
Item 18	163,25	715,577	,562	,910	VALID
Item 19	162,61	718,146	,493	,910	VALID
Item 20	163,39	720,646	,501	,910	VALID
Item 21	162,46	722,825	,423	,911	VALID
Item 22	163,14	725,194	,352	,911	VALID
Item 23	162,83	726,176	,351	,911	VALID
Item 24	163,17	721,121	,505	,910	VALID
Item 25	162,73	716,290	,484	,910	VALID
Item 26	162,56	744,582	,055	,914	TIDAK VALID
Item 27	162,92	726,428	,374	,911	VALID
Item 28	162,98	717,722	,478	,910	VALID
Item 29	162,54	727,102	,331	,912	VALID

Item 30	163,11	718,914	,523	,910	VALID
Item 31	162,48	726,122	,329	,912	VALID
Item 32	163,46	722,139	,427	,911	VALID
Item 33	162,75	712,336	,558	,910	VALID
Item 34	162,79	716,483	,542	,910	VALID
Item 35	162,53	725,011	,376	,911	VALID
Item 36	162,95	709,655	,611	,909	VALID
Item 37	162,76	720,424	,442	,911	VALID
Item 38	163,27	723,604	,438	,911	VALID
Item 39	162,67	720,501	,448	,911	VALID
Item 40	163,02	746,537	,024	,914	TIDAK VALID
Item 41	162,62	728,903	,351	,911	VALID
Item 42	163,04	729,147	,293	,912	VALID
Item 43	162,70	718,935	,464	,910	VALID
Item 44	163,11	730,858	,281	,912	VALID
Item 45	162,86	717,138	,489	,910	VALID
Item 46	163,08	717,336	,501	,910	VALID
Item 47	163,12	745,828	,033	,914	TIDAK VALID
Item 48	163,02	721,352	,491	,910	VALID
Item 49	163,61	727,202	,375	,911	VALID
Item 50	162,80	732,792	,244	,912	VALID
Item 51	162,94	714,997	,599	,909	VALID
Item 52	163,05	720,711	,452	,911	VALID
Item 53	162,94	721,015	,474	,910	VALID
Item 54	163,11	727,580	,308	,912	VALID
Item 55	163,15	723,312	,402	,911	VALID
Item 56	163,15	729,126	,340	,912	VALID
Item 57	162,98	716,352	,493	,910	VALID

Lampiran 6. Skala Kecemasan Berbicara di Depab Umum

A. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

No. Abs :

B. PETUNJUK

1. Baca dan pahami setiap pernyataan
2. Pilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda
3. Berilah tanda (X) pada pilihan jawaban dari pernyataan yang anda pilih
4. Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

   SS, apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan keadaan anda saat ini.

   S, apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan keadaan anda saat ini.

   R, apabila pernyataan tersebut **Ragu-ragu** dengan keadaan anda saat ini.

   TS, apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan keadaan anda saat ini.

   STS, apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan anda saat ini.

C. CONTOH

No.	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya orang pertama yang akan maju jika diperintahkan untuk presentasi	X				

No	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1.	Tangan saya gemetar saat mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
2.	Presentasi yang saya laksanakan di depan teman-teman berjalan lancar.					
3.	Saya merasa takut					

	mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan guru di depan teman-teman.					
4.	Perkataan saya menjadi terbata-bata saat mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
5.	Tangan saya berkeringat saat menunggu giliran mempresentasikan tugas di depan teman-teman.					
6.	Saya melaksanakan presentasi di depan teman-teman tanpa berbicara terbata-bata.					
7.	Saya takut teman-teman menertawakan presentasi saya.					
8.	Saya bernfas dengan tenang ketika saya mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
9.	Saya merasa tidak mengerti dengan apa yang saya ucapkan saat menjawab pertanyaan teman-teman.					
10.	Saya merasa tenang ketika saya mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
11.	Nafas saya menjadi lebih cepat ketika guru saya meminta saya untuk mempresentasikan tugas saya.					
12.	Saya dapat menjelaskan dengan lancar materi yang saya presentasikan di depan teman-teman					
13.	Saya takut tidak bisa menjawab pertanyaan teman-teman.					

14.	Saya tidak berkeringat saat mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
15.	Saya berani mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan di depan teman-teman.					
16.	Tangan saya terasa dingin ketika menunggu giliran untuk mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
17.	Saya memahami apa yang saya ucapkan saat presentasi di depan teman-teman.					
18.	Saya merasa panik sesaat sebelum saya mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
19.	Kaki saya tidak gemetar ketika saya mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
20.	Ketika presentasi, saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya ucapkan.					
21.	Saya berani untuk mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
22.	Tangan saya terasa dingin saat mempresentasika tugas di depan teman-teman.					
23.	Saya merasa panik saat teman-teman mengajukan pertanyaan terhadap presentasi saya.					
24.	Tangan saya tidak terasa dingin saat saya mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					

25.	Konsentrasi saya terganggu apabila menatap teman-teman ketika presentasi.					
26.	Saya tetap tenang ketika teman-teman memberikan pertanyaan terhadap presentasi saya.					
27.	Jantung saya berdetak lebih kencang sesaat sebelum memulai presentasi.					
28.	Saya fokus kepada materi saya ketika saya mempresentasikan tugas saya.					
29.	Saya merasa panik saat guru meminta saya untuk mempresentasikan tugas saya.					
30.	Tangan saya tidak gemetar ketika mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
31.	Pengucapan saya sering salah ketika mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
32.	Saya tetap tenang meskipun banyak yang memperhatikan saya saat presentasi					
33.	Keringat saya keluar ketika ada pertanyaan mengenai materi yang saya sampaikan saat presentasi.					
34.	saya mengerti apa yang seharusnya saya ucapkan selanjutnya mengenai materi yang saya presentasikan.					
35.	Saya takut tidak bisa menerangkan presentasi saya dengan baik.					
36.	Saya tidak mampu berbicara dengan lancar saat					

	mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
37.	Saya tidak takut jika teman-teman menertawakan presentasi saya.					
38.	Jantung saya berdetak lebih kencang saat saya sedang mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
39.	Saya tidak pernah mengulang-ulang kalimat yang sama saat saya mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
40.	Saya merasa panik ketika melihat teman-teman memperhatikan saya yang sedang mempresentasikan tugas saya.					
41.	Keringat saya tidak keluar ketika ada pertanyaan dari teman-teman terhadap materi yang sampaikan di depan teman-teman.					
42.	Saya tetap tenang ketika tidak bisa menjawab pertanyaan teman-teman pada presentasi saya.					
43.	Nafas saya menjadi sesak sesaat sebelum memulai presentasi di depan teman-teman.					
44.	Banyaknya penonton tidak memhilangkan konsentrasi saya pada materi yang akan saya sampaikan pada presentasi.					
45.	Saya takut mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					

46.	Suara saya bergetar ketika saya mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
47.	Saya bingung apa yang harus saya ucapkan selanjutnya mengenai materi yang saya presentasikan di depan teman-teman.					
48.	Saya tidak takut jika presentasi saya tidak berjalan dengan lancar.					
49.	Kaki saya gemetar ketika saya mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
50.	Saya mengulang-ulang kalimat yang sama saat saya mempresentasikan tugas saya di depan teman-teman.					
51.	Keringat saya semakin keluar ketika teman-teman memberikan pertanyaan terhadap materi yang saya sampaikan di depan teman-teman.					

Lampiran 7. Hasil *Pre-test* Populasi

| No. | Nama | ITEM | | |

Lampiran 8. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Sampel

Pre-test Sampel

| No. | Nama | Iten | | |

Lampiran 9. RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Konseli dapat menurunkan tingkat kecemasannya ketika berbicara di depan umum yang dialaminya.
F	Tujuan Khusus	1. Konseli dapat mendifinisikan pengertian kecemasan berbicara di depan umum. 2. Konseli memahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat diturunkan. 3. Konseli dapat menerapkan cara menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.
G	Sasaran Layanan	Kelas IX-K
H	Materi Layanan	1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum. 2. Cara Mengatur Waktu. 3. Mengenal Diri Sendiri. 4. Membina Persahabatan. 5. Sikap Sopan Santun Dalam Kehidupan. 6. Mengendalikan Emosi. 7. *Stop Bullying.*
I	Waktu	6 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber	https://mintotulus.wordpress.com/perangkat-susuai-pop-bk/perangkat-bk-20172018/. Diakses pada tanggal 14

		Oktober 2018
K	Metode/Teknik	*Role Playing*
L	Media / Alat	Kertas
M	Pelaksanaan	
	pertemuan	Uraian Kegiatan
	Pertemuan ke-1	1. Pembinaan hubungan baik. 2. Konselor menjelaskan apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok dan tujuan diadakannya bimbingan kelompok. 3. Konselor dan anggota kelompok membuat aturan dalam kegiatan bimbingan kelompok. 4. Konselor dan anggota kelompok menentukan waktu pertemuan selanjutnya. 5. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam.
	Pertemuan ke-2	1. Pembinaan hubungan baik. 2. Konselor menjelaskan mengenaik kecemasan berbicara di depan umum. 3. Konselor meminta konseli untuk menceritakan awal mula kenapa konseli bisa mengalami kecemasan berbicara di depan umum. 4. Konselor menjelaskan kepada konseli cara menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. 5. Konselor membagikan materi kepada setiap konseli untuk di pelajari dan dipresentasikan pada pertemuan selanjutnya. 6. Konselor dan anggota kelompok menentukan waktu pertemuan selanjutnya.

		7. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam.
	Pertemuan ke-3	1. Pembinaan hubungan baik. 2. Konselor meminta 2 anggota kelompok yang bertugas untuk mempresentasikan materinya. 3. Konselor dan anggota kelompok yang lain mengevaluasi presentasi anggota dan bertanya mengenai materi yang telah dibawakan oleh anggota kelompok yang bertugas. 4. Konselor meminta 2 anggota yang bertugas untuk mempresentasikan kembali materinya. 5. Konselor dan anggota kelompok yang lain mengevaluasi presentasi yang kedua. 6. Konselor meminta anggota kelompok yang lain untuk bertepuk tangan kepada anggota kelompok yang telah selesai melakukan presentasi. 7. Konselor mengevaluasi pertemuan ke-3. 8. Konselor dan anggota kelompok menentukan waktu pertemuan selanjutnya. 9. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam.
	Pertemuan ke-4	1. Pembinaan hubungan baik. 2. Konselor meminta 2 anggota kelompok yang bertugas untuk mempresentasikan materinya. 3. Konselor dan anggota kelompok yang lain mengevaluasi presentasi anggota dan bertanya mengenai materi yang telah dibawakan oleh

		anggota kelompok yang bertugas. 4. Konselor meminta 2 anggota yang bertugas untuk mempresentasikan kembali materinya. 5. Konselor dan anggota kelompok yang lain mengevaluasi presentasi yang kedua. 6. Konselor meminta anggota kelompok yang lain untuk bertepuk tangan kepada anggota kelompok yang telah selesai melakukan presentasi. 7. Konselor mengevaluasi pertemuan ke-4. 8. Konselor dan anggota kelompok menentukan waktu pertemuan selanjutnya. 9. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam.
	Pertemuan ke-5	1. Pembinaan hubungan baik. 2. Konselor meminta 2 anggota kelompok yang bertugas untuk mempresentasikan materinya. 3. Konselor dan anggota kelompok yang lain mengevaluasi presentasi anggota dan bertanya mengenai materi yang telah dibawakan oleh anggota kelompok yang bertugas. 4. Konselor meminta 2 anggota yang bertugas untuk mempresentasikan kembali materinya. 5. Konselor dan anggota kelompok yang lain mengevaluasi presentasi yang kedua. 6. Konselor meminta anggota

		kelompok yang lain untuk bertepuk tangan kepada anggota kelompok yang telah selesai melakukan presentasi. 7. Konselor mengevaluasi pertemuan ke-5. 8. Konselor dan anggota kelompok menentukan waktu pertemuan selanjutnya. 9. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam.
	Pertemuan ke-6	1. Pembinaan hubungan baik. 2. Konselor mereview pertemuan-pertemuan sebelumnya. 3. Konselor meminta anggota kelompok untuk mempresentasikan inti dari materi yang telah di presentasikan anggota kelompok pada pertemuan sebelumnya. 4. Konselor bertanya kepada anggota kelompok mengenaia apa yang anggota kelompok dapatkan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. 5. Konselor meminta anggota kelompok untuk mengisi skala kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. 6. Konselor menutup dengan doa dan salam.
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Cara anggota kelompok dalam

		mempresentasikan materinya. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan. 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok adalah meminta siswa untuk mengisi skala kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Lampiran-lampiran

1. Materi
2. Skala kecemasan berbicara di depan umum

Surabaya, 17 Oktober 2018

Mengetahui,

Kepala Sekola | Konselor

Akhmat Suharto, M.Pd. | Habibur Rahman

NIP. 19611126 198903 1 010 | NIM. 145000097

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Kecemasan Berbicara di Depan Umum
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Konseli dapat menurunkan tingkat kecemasannya ketika berbicara di depan umum yang dialaminya.
F	Tujuan Khusus	1. Anggota kelompok dapat memahami pentingnya prilaku sopan santun. 2. Anggota kelompok dapat belajar untuk berprilaku sopan santun. 1. Anggota kelompok dapat memahami pengertian bullying. 2. Anggota kelompok dapat memahami sebab-sebab dan dampak negatif *bullying.* 3. Anggota kelompok dapat memahami cara mencegah dan melawan *bullying.*
G	Sasaran Layanan	Kelas IX-K
H	Materi Layanan	1. Sikap Sopan Santun 2. *Stop Bullying*
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	https://mintotulus.wordpress.com/perangkat-susuai-pop-bk/perangkat-bk-20172018/. Diakses pada tanggal 14
K	Metode/Teknik	*Role Playing*
L	Media / Alat	-
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
		1. Membuka dengan salam dan berdoa.

	1. Tahap Awal / Pedahuluan	2. Membina hubungan baik dengan peserta didik. 3. Menanayakan kesiapan kepada Anggota kelompok.
	2. Tahap Inti	1. Konotselor meminta anggota yang bertugas untuk mempresentasikan materinya. 2. Konselor meminta anggota yang lain untuk mengevaluasi dan bertanya kepada anggota yang presentasi. 3. Konselor mengevaluasi hasil presentasi anggota. 4. Konselor meminta anggota yang bertugas untuk mempresentasikan kembali materinya. 5. Konselor meminta anggota yang lain untuk mengevaluasi presentasi anggota yang telah mempresentasikan materinya. 6. Konselor mengevaluasi presentasi anggota kelompok yang kedua.
	3. Tahap Penutup	1. Konselor bertanya kepada angggota yang presentasi mengenai prasaannya setelah melakuk dua kali presentasi. 2. Konselor mereview kegiatan bimbingan kelompok. 3. Konselor dan anggota kelompok menentukan waktu untuk kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya. 4. Konselor menutup dengan doa dan salam.
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Cara anggota kelompok dalam mempresentasikan materinya. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam

		mengikuti kegiatan. 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi Hasil dari Kegaiatan Bimbingan Kelompok pada pertemuan ini adalah konselor bertanya kepada anggota kelompok yang bertugas untuk presentasi mengenai perasaannya setelah melakukan presentasi.

Lampiran-lampiran

1. Materi

Surabaya, 02 November 2018

Mengetahui,

Kepala Sekola	Konselor
Akhmat Suharto, M.Pd.	Habibur Rahman
NIP. 19611126 198903 1 010	NIM. 145000097

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Kecemasan Berbicara di Depan Umum
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Konseli dapat menurunkan tingkat kecemasannya ketika berbicara di depan umum yang dialaminya.
F	Tujuan Khusus	1. Anggota kelompok dapat memahami serta mengenal diri sendiri. 2. Anggota kelompok dapat menerima perkembangan fisik dan psikis awal remaja serta. 3. Anggota kelompok dapat hidup penuh percaya diri. 4. Anggota kelompok dapat memahami apa yang dimaksud dengan emosi. 5. Anggota kelompok dapat mengetahui cara mengendalikan emosi.
G	Sasaran Layanan	Kelas IX-K
H	Materi Layanan	1. Mengenal Diri Sendiri 2. Cara Mengendalikan Emosi
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	https://mintotulus.wordpress.com/perangkat-susuai-pop-bk/perangkat-bk-20172018/. Diakses pada tanggal 14
K	Metode/Teknik	*Role Playing*
L	Media / Alat	-
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
		1. Membuka dengan salam dan berdoa.

	1. Tahap Awal / Pedahuluan	2. Membina hubungan baik dengan peserta didik . 3. Menanayakan kesiapan kepada Anggota kelompok.
	2. Tahap Inti	1. Konotselor meminta anggota yang bertugas untuk mempresentasikan materinya. 2. Konselor meminta anggota yang lain untuk mengevaluasi dan bertanya kepada anggota yang presentasi. 3. Konselor mengevaluasi hasil presentasi anggota. 4. Konselor meminta anggota yang bertugas untuk mempresentasikan kembali materinya. 5. Konselor meminta anggota yang lain untuk mengevaluasi presentasi anggota yang telah mempresentasikan materinya. 6. Konselor mengevaluasi presentasi anggota kelompok yang kedua.
	3. Tahap Penutup	1. Konselor bertanya kepada angggota yang presentasi mengenai prasaannya setelah melakuk dua kali presentasi. 2. Konselor mereview kegiatan bimbingan kelompok. 3. Konselor dan anggota kelompok menentukan waktu untuk kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya. 4. Konselor menutup dengan doa dan salam.
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Cara anggota kelompok dalam mempresentasikan materinya. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam

		mengikuti kegiatan. 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi Hasil dari Kegaiatan Bimbingan Kelompok pada pertemuan ini adalah konselor bertanya kepada anggota kelompok yang bertugas untuk presentasi mengenai perasaannya setelah melakukan presentasi.

Lampiran-lampiran

1. Materi

Surabaya, 09 November 2018

Mengetahui,

Kepala Sekola	Konselor
Akhmat Suharto, M.Pd.	Habibur Rahman
NIP. 19611126 198903 1 010	NIM. 145000097

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Kecemasan Berbicara di Depan Umum
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Konseli dapat menurunkan tingkat kecemasannya ketika berbicara di depan umum yang dialaminya.
F	Tujuan Khusus	1. Anggota Kelompok dapat memahami tentang persahabatan. 2. Anggota dapat memahami cara membina persahabatan agar tetap awet dan lebih bermanfaat. 3. Anggota kelompok dapat memahami cara mengatur kegiatan sehari-hari 4. Anggota kelompok dapat memahami cara mengatur waktu belajar
G	Sasaran Layanan	Kelas IX-K
H	Materi Layanan	1. Membina persahabatan 2. Cara Mengatur Waktu
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	https://mintotulus.wordpress.com/perangkat-susuai-pop-bk/perangkat-bk-20172018/. Diakses pada tanggal 14
K	Metode/Teknik	*Role Playing*
L	Media / Alat	-
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
		1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik

	1. Tahap Awal / Pedahuluan	(menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menanayakan kesiapan kepada Anggota kelompok
	2. Tahap Inti	1. Konotselor meminta anggota yang bertugas untuk mempresentasikan materinya. 2. Konselor meminta anggota yang lain untuk mengevaluasi dan bertanya kepada anggota yang presentasi. 3. Konselor mengevaluasi hasil presentasi anggota. 4. Konselor meminta anggota yang bertugas untuk mempresentasikan kembali materinya. 5. Konselor meminta anggota yang lain untuk mengevaluasi presentasi anggota yang telah mempresentasikan materinya. 6. Konselor mengevaluasi presentasi anggota kelompok yang kedua.
	3. Tahap Penutup	1. Konselor bertanya kepada angggota yang presentasi mengenai prasaannya setelah melakuk dua kali presentasi. 2. Konselor mereview kegiatan bimbingan kelompok. 3. Konselor dan anggota kelompok menentukan waktu untuk kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya. 4. Konselor menutup dengan doa dan salam.
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Cara anggota kelompok dalam mempresentasikan materinya. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam

		mengikuti kegiatan. 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi Hasil dari Kegaiatan Bimbingan Kelompok pada pertemuan ini adalah konselor bertanya kepada anggota kelompok yang bertugas untuk presentasi mengenai perasaannya setelah melakukan presentasi.

Lampiran-lampiran

1. Materi

Surabaya, 07 Desember 2018

Mengetahui,

Kepala Sekola	Konselor
Akhmat Suharto, M.Pd.	Habibur Rahman
NIP. 19611126 198903 1 010	NIM. 145000097

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Kecemasan Berbicara di Depan Umum
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Konseli dapat menurunkan tingkat kecemasannya ketika berbicara di depan umum yang dialaminya.
F	Tujuan Khusus	Konseli mampu mengaplikasikan cara menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh konseli
G	Sasaran Layanan	Kelas IX-K
H	Materi Layanan	Mereview kegiatan sebelumnya
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	-
K	Metode/Teknik	*Role Playing*
L	Media / Alat	Skala kecemasan berbicara di depan umum
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa. 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik . 3. Menanayakan kesiapan kepada Anggota kelompok.
	2. Tahap Inti	1. Konotselor meminta anggota kelompok untuk mempresentasikan inti dari materi yang telan di presentasikan pada pertemuan sebelumnya. 2. Konselor mereview kegiatan bimbingan kelompok pada pertemuan sebelumnya.

		3. Konselor menjelaskan mengenai kecemasan berbicara di depan umum.
	3. Tahap Penutup	1. Konselor meminta anggota kelompok untuk mengerjakan skala kecemasan berbicara di depan umum sesuai dengan apa yang dirasakan anggota kelompok. 2. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam.
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Cara anggota kelompok dalam mempresentasikan materinya. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan. 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok adalah meminta siswa untuk mengisi skala kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Lampiran-lampiran

1. Skala kecemasan berbicara di depan umum

Surabaya, 04 Januari 2019

Mengetahui,

Kepala Sekola | Konselor

Akhmat Suharto, M.Pd. | Habibur Rahman

NIP. 19611126 198903 1 010 | NIM. 145000097

Lampiran 10. Materi *Role Playing*

CARA MENGATUR WAKTU

Sangat disayangkan apabila waktu yang kita miliki terbuang percuma. Apalagi bagi anak-anak dalam usia remaja, karena banyak hal yang dilakukan dalam menggali sebanyak mungkin potensi yang dimiliki sehingga kelak berguna bagi kesejahteraan hidup dimasa mendatang. Namun banyak remaja yang tidak tahu bagaimana memanfaatkan waktu seefektif mungkin. Terbukti masih banyak anak yang terihat melakukan kegiatan-kegiatan yang semestinya tidak perlu dilakukan.Yakni kegiatan yang berbau iseng yang menunjukkan ketidak tahuan mereka cara menggunakan waktu luang secara tepat. Untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara tepat, maka perlu adanya jadwal kegiatan yang disusun sehingga apa yang dilakukan tidak tanpa tujuan. Pada hakekatnya kegiatan anak-anak dibagi menjadi 3 (tiga) jenis, yaitu :

1. Kegiatan rumah
2. Kegiatan sekolah
3. Kegiatan sosial

Kegiatan rumah mencakup mengenai kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kewajiban anak sebagai anggota keluarga, membantu kesibukan orang tua di rumah, memberesi pekerjaan rumah tangga sehingga dapat meringankan kesibukan orang tua sekaligus menunjukkan darma bakti kita terhadap orang tua. Namun yang perlu diinggat disini bahwa, jangan sampai kegiatan membantu pekerjaan orang tua ini menyita waktu dan tenaga anak sehingga menyebabkan kegiatan lain yang semestinya diselesaikan anak menjadi terganggu. Kegiatan sekolah mencakup 2 hal yaitu :

1. Kegiatan intra kurikuler, yaitu kegiatan belajar mengajar
2. Kegiatan ekstra kurikuler, yaitu kegiatan sekolah yang berkaitan dengan pengembangan dan minat anak terhadap bidang ketrampilan tertentu, misalnya : bidang kesenian, kepramukaan, dan sebagainya.

Disamping dua kegiatan tersebut masih terdapat satu kegiatan sekolah yang harus diselesaikan oleh anak diluar jam pelajaran yakni berupa penyelesaian tugas-tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran tertentu, misalnya: pemberian tugas pekerjaan rumah (PR). Kegiatan sosial mencakup kegiatan yang berkaitan dengan pengembangan pribadi anak sebagai mahluk sosial. Kegiatan ini antara lain meliputi pergaulan anak dengan teman-temannya.

Kegiatan-kegiatan tersebut perlu dijaga kelangsungannya dan jangan sampai antara kegiatan yang satu mengganggu kegiatan yang lain sehingga semuanya bisa saling mendukung mewujudkan satu keberhasilan anak, baik dalam status sebagai siswa maupun sebagai anggota keluarga dan masyarakat. Karena anak masih dalam status sebagai siswa yang tugas pokoknya belajar (menimba ilmu) demi persiapan masa depannya, maka kegiatan utama yang perlu diselesaikan dan memperoleh perhatian yang paling besar adalah meyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan sekolah. Dengan demikian dalam pembuatan jadwal kegiatan sehari-hari pembagian porsi waktu terbanyak adalah menyelesaikan kegiatan sekolah. Sebagai contoh jadwal kegiatan anak adalah sebagai berikut :

Waktu	Kegiatan
04:00	Bangun pagi, menunaikan sholat subuh (bagi mereka yang menjalankan) dilanjutkan dengan membantu pekerjaan orang tua.
05.30-06.00	Berolah Raga
06.00- 06.30	Persiapan berangkat sekolah
07.00- 13.30	Melakukan kegiatan belajar di sekolah
13.30- 15.30	Istirahat siang
15.30- 17.00	Kegiatan ekstra kurikuler di sekolah atau kegiatan karang taruna
17.00- 18.30	Kegiatan membantu orang tu
19.00- 21.00	Belajar
21.00- 04.00	Tidur

Jadwal kegiatan tersebut berlangsung selama hari masuk sedangkan pada saat libur kegiatan sekolah bisa diganti dengan kegiatan rekreasi atau membantu orang tua menurut keadaan. Apabila jadwal kegiatan yang telah disusun tersebut ditaati pelaksanaannya secara disiplin maka kecil kemungkinan bagi anak melakukan kegiatan iseng yang hanya menimbulkan keresahan.

Kegiatan belajar merupakan kegiatan utama bagi seorang belajar. Untuk memperoleh prestasi belajar yang tinggi harus didukung dengan kegiatan belajar yang rutin dengan frekuensi yang tetap. Hukum Jost mengemukakan bahwa belajar empat hari masing-masing satu jam lebih efektif dari pada 4 jam dalam 1 hari. Hal ini mengisaratkan kepada kita bahwa bukan masalah banyaknya waktu belajar yang kita perlukan untuk meraih hasil yang maksimal melainkan keajegan dalam belajar yang dibutuhkan dalam memperoleh hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu, perlu kiranya menyiasati bagaimana mengatur waktu belajar sebaik mungkin agar diperoleh hasil belajar yang maksimal.

Pemilihan waktu belajar yang tidak tepat hanya akan menghasilkan kelelahan tanpa dapat menghasilkan prestasi yang diharapkan. Sebagai contoh, apabila kita memilih waktu belajar sehabis menonton acara televisi, misalnya maka kecenderungan mata menjadi lelah dan cepat mengantuk, karena penglihatan telah terforsir pada saat menonton televisi akan semakin tersiksa saat harus membaaa buku pelajaran. Belum masalah kesan yang diperoleh dari isi tayangan televisi yang tidak mustahil akan lebih berkesan dan berpengaruh pada kejiwaan si anak sehingga menghambat daya serap anak pada isi pelajaran yang dibacanya.

Belajar memerlukan suasana yang mendukung, antara lain badan yang segar, udara yang tidak terlalu panas, lingkungan yang tidak terlalu bising serta suasana hati yang tenang. Tidak mungkin seorang anak bisa belajar dengan baik apabila masih terdapat tugas dari orang tua atau dari pihak lain yang dipercayakan kepadanya dan tugas tersebut belum terselesaikan. Demkian pula keadaan ruangan serta lingkungan yang hiruk pikuk akan menyulitkan anak berkonsentrasi pada materi yang dipelajari.

Ada beberapa contoh untuk dapat memilih waktu belajar yang baik antara lain :

1. Seusai tidur siang sekitar jam 16.00 sampai jam 17.00.
2. Seusai subuh sekitar jam 04.30 sampai jam 05.30.
3. Seusai makan malam sekitar jam 19.00 sampai jam 20.00.

Waktu belajar yang efisien antara lain 1 sampai 2 jam. Apabila ingin menambah jam belajar maka harus ada rentang waktu istirahat untuk mengendorkan saraf otak yang terlalu tegang sehingga saat meneruskan belajar tubuh terasa segar kembali.

Berikut ini kiat-kiat mengatur waktu yang ditulis leh Heanne Shay Schummm dalam buku bejudual Sekolah? Siapa Takut ? berikut ini :

1. Tetapkan Prioritas !
   Kalau banyak yang harus dikerjakan, buatlah daftar apa yang harus dan akan dikerjakan. Lalu, urutkan setiap tugas dalam urutan 1,2,3 dan seterusnya menurut tingkat urgensi.
2. Jangan Membenani diri dengan jadwal yang berlebihan !
   Lakukanlah perubahan untuk mencapai prestasi secara bertahap. Kalau terlalu banyak yang harus kita lakukan, kita dapat menjadi bingung dengan jadwal tersebut.
3. Luangkah waktu untuk membiasakan diri menjadi teratur !
   Menjadi teratur membutuhkan pembiasaan yang cukup lama.
2. Luangkan waktu untuk refreshing !
   Waktu untuk penyegaran membantu Anda agar tetap sehat secara mental dan fisik.
3. Jangan Menunda-nunda !
   Banyak orang menunda-nunda karena suatu alasan. Mungkin tugas yang mereka hadapi terlalu sulit atau pekerjaan tersebut membuat stress. Apapun penyebabnya, menunda-nunda bisa menjadi kebiasaan buruk.

PEMAHAMAN DIRI (MENGENAL DIRI SENDIRI)

Johari Window (Jendela Johari)

Joseph Luft dan Harrington Ingham , mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. ‘Jendela’ tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut diantaranya :

i. Daerah publik,
ii. Daerah buta,
iii. Daerah tersembunyi, dan
iv. Daerah yang tidak disadari.

	TAHU TTG DIRI	TIDAK TAHU TTG DIRI
DIKETAHUI ORG LAIN	Daerah Publik (Publik Area) A	Daerah Buta (Publik Area) B
TIDAK DIKETAHUI ORG LAIN	Daerah Tersembunyi (Hidden Area) C	Daerah yg Tdk Disadari (Unconscious Area) D

Disini ada konsep Johari Window atau jendela Johari yang menggambarkan pengenalan diri kita, ada empat Jendela Johari :

1. Jendela terbuka.
   Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.

2. Jendela tertutup.
   Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.

3. Jendela buta.
   Hal-hal yang kita tidak tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain tahu. Misalnya hal-hal yang bernilai positif dan negatif pada kepribadian kita.
4. Jendela gelap.
   Hal-hal mengenai diri kita, tapi kita sendiri maupun orang lain tidak tahu. Ini adalah wilayah misteri dalam kehidupan.

Jika kita ingin benar-benar mengetahui siapa diri kita, maka kita harus bisa membuka jendela tersebut selebar mungkin, karena semakin kita memuka lebar jendela itu, maka kita akan semakin mengerti siapa diri kita.

Ada beberapa cara untuk kita agar bisa membuka jendela itu selebar mungkin :

1. Cobalah untuk selalu terbuka kepada orang lain, jangan menjadi orang yang munafik..dengan berlagak diri kita itu perfect. Dengan adanya keterbukaan, maka teman-teman kita pun akan bisa terbuka kepada kita.
2. Bersikaplah apa adanya, karena dengan sikap kita yang natural tanpa dibuat-buat, maka kita akan mulai bisa menjadi diri kita sendiri.
3. Mau menerima saran maupun kriktik dari orang lain. Kritikan negative akan membuat kita semakin baik.
4. Cobalah untuk berteman dengan siapa saja, jangan hanya pada satu komunitas saja…selama itu membawa dampak yang positif.

Aspek - Aspek yang harus Dipahami Individu

Aspek Fisik, seluruh anggota badan individu termasuk bagian-bagiannya. Artinya individu harus mengenali dan memahami kondisi jasmaniahnya dengan segala potensinya. Apakah kondisi jasmani semua sehat ? Apakah kondisi jasmaniahnya normal dan sebagainya. Hal ini penting agar individu mampu mengambil keputusan dengan tepat dan mampu menyikapi hidup ini dengan benar.

Aspek Psikis, adalah yang berhubungan dengan kondisi kejiwaan individu.Bagaimana kecerdasannya, bagaimana emosinya.Sehingga individu mampu menyikapi pilihan-pilihan karir dan masa depan juga mampu menempatkan dirinya dalam berhubungan dengan orang lain.

Aspek Minat. Minat adalah rasa tertarik yang kuat terhadap obyek tertentu. Hal ini penting untuk dipahami individu,karena dengan adanya minat yang kuat terhadap obyek pilihan maka prestasi, keberhasilan yang diharapkan mudah tercapai demikian juga sebaliknya. Oleh karena itu perlu penanaman minat terhadap diri individu terhadap berbagai obyek positif,sehingga timbul rasa menyenangi dengan motivasi tinggi.

Aspek Bakat. Bakat adalah kemampuan yang dibawa oleh seseorang sejak lahir dan bersifat menurun (genetik). Pentingnya individu memahami bakat ini adalah agar individu mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Bakat akan cepat berkembang dengan baik apabila ditunjang dengan sarana dan prasarana. Oleh karena itu peran semua masyarakat untuk memberi wadah penyaluran bakat-bakat terpendam positif sehingga memunculkan putra-putri berbakan di tanah air kita.

Aspek Cita-cita. Cita-cita adalah gambaran diri yang ada pada diri seseorang. Ada yang menyebut “Potret Diri” seseorang. Artinya apabila individu mengatakan dengan lisan, misalnya : “Cita-cita saya ingin menjadi TNI/POLRI”. Individu harus memahami apakah dirinya sudah memiliki potret diri menjadi seorang TNI/POLRI..Sudah tergambarkah secara keseluruhan dalam diri individu kriteria , syarat-syarat dan sebagainya yang mutlak harus dipenuhi untuk bisa menjadi anggota TNI/POLRI. Hal ini penting untuk dipahami dengan cermat gambaran dirinya,sehingga ia benar-benar mampu dan dapat memilih karir sesuai dengan cita-citanya.

Aspek Kebutuhan-kebutuhan Pokok, Hal ini penting juga untuk dipahami oleh individu,kebutuhan-kebutuhan pokok seperti apa yang diinginkan dalam menjalani kehidupan ini. Apakah hidup ini hanya untuk makan atau makan untuk hidup.Apakah individu hanya menginginkan kebutuhan jasmani saja, atau individu disamping perlu kebutuhan-kebutuhan untuk jasmani,juga memerlukan kebutuhan bathin, dan sebagainya. Misalnya : makan,minum,keamanan, kasih sayang, rekreasi,aktualisasi diri,sosialisasi,dan sebagainya. Oleh karena itu individu perlu menentukan kebutuhan-kebutuhan pokok seperti apa yang diinginkan dalam hidup ini.

Aspek Gaya Hidup, Gaya hidup yang diinginkan oleh masing-masing orang berbeda antara satu dengan lainnya. Ada yang ingin bergaya hidup elite, ada yang ingin bergaya hidup biasa-biasa saja atau bergaya hidup sederhana. Oleh karena itu gaya hidup atau “life style”,ini perlu dipahami dengan benar. Individu hendaknya menyesuaikan dengan kemampuannya,sehingga dalam menyikapi hidup ini tidak diperbudak oleh hawa nafsunya.Ketrampilan, kerja keras, pengalaman dan sebagainya akan mempermudah untuk memutuskan gaya hidup seseorang.

MEMBINA PERSAHABATAN SEJATI

Jadi Apakah Persahabatan Itu ?

Persahabatan adalah hubungan timbal balik antara 2 orang atau lebih yang di dasari atas asas sukarela untuk berbagai kepentingan tertentu dengan intensitas hubungan yang sangat erat.

Bagaimana sebuah hubungan di katakan sebagai “Persahabatan” ?

Sebuah hubungan dikatakan persahabatan jika memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Saling menyayangi dan berbagi dalam banyak hal
2. Saling setia, jujur dan kerjasama yang baik
3. Saling berkomunikasi secara intensif
4. Saling menjaga rahasia saling percaya dan mengedepankan kejujuran
5. Saling membantu terutama saat salah satu mendapatkan kesulitan
6. Saling Menjaga persamaan hak dan kwajiban
7. Saling menghargai adanya perbedaan, baik perbedaan hobi, visi dan status sosial

Bagaimana Membina persahabatan agar awet dan lebih bermanfaat.

1. Menghormati dan Menghargai, Kalau kita ingin bersahabat dengan seseorang, jangan pernah kita melihat latar belakang orang tersebut. Jangan pernah kita melihat dia dari golongan mana, suku mana, agama apa, dll. Jadi siapapun dia dan apapun latar belakangnya kita harus menghormati dan menghargainya
2. Saling Menjaga Rahasia, Sahabat adalah merupakan tempat kita berbagi dan berkeluh kesah. Tak jarang rahasia pribadi mereka, mereka mau menceritakan sama kita. Untuk itu supaya persahabatan tetap terjaga, kita harus menjaga rahasia itu dan jangan kita sia-siakan kepercayaan sahabat itu yang sudah di berikan kepada kita.
3. Jangan Bermuka Dua, Manusia di dunia ini tak ada seorangpun yang sempurna. Begitu juga dengan sahabat, tak pernah lepas dari yang namanya kesalahan, lupa dan khilaf. Jadi kalau suatu saat nanti sahabat kita melakukan kesalahan baik yang di sengaja maupun tidak, jangan pernah kita

membicarakan dia di belakangnya. Apapun dia masalah itu harus di selesaikan dengan baik-baik.

4. Jadilah pendengar yang baik buat teman-temanmu, Jangan pernah sekalipun kamu bersikap menggurui. Memberi nasihat boleh-boleh aja, tapi jangan melakukannya dengan cepat. Pelahan-lahan namun pastikan temanmu itu mendengarkannya.
5. Setiap orang memiliki pribadi yang unik dan khas, Cobalah mengerti bagaimana karakter temanmu. Hormatilah pendapatnya. Walau kadang kalian bisa saling berbeda pendapat dan keyakinan, namun pasti ada jalan tengah yang bisa ditempuh asal jangan tergesa-gesa memutuskannya.
6. Peliharalah kepercayaan yang telah diberikan oleh teman dekatmu itu. Kalo yang ini nyambung tuh sama yang sebelumnya, yaitu Saling Menjaga rahasia. Jangan pernah sekali-kali kamu mengobral rahasia temanmu pada orang lain. Saling jaga rahasia, anggap saja antara kalian ada sebuah permainan yang hanya bisa dimainkan oleh kamu dan temanmu.
7. Berilah dukungan dan pujilah temanmu, kesampingkan kesalahannya dan kelemahannya.Memberi dukungan kepada sahabat dalam keadaan apapun itulah yang terbaik. Apalagi saat temam/sahabat kita mengalami suatu masalah yang membuat ia terpuruk, maka kta sebagai sahabatnya harus bisa menghiburnya dan membuat ia ceria kembali. Dukungan dari orang-orang yang berarti bisa menjadi sebuah kekuatan untuknya.
8. Jangan pernah merasa iri kepada temanmu. Kebahagiaannya adalah bahagia milikmu juga. Ikut berbahagialan atas keberhasilan temanmu. Iri itu hanya membawamu pada keburukan. Buang jauh-jauh perasaan iri. Kita patut ikut Berbahagia apabila teman/sahabat kita mendapatkan suatu kebahagiaan atau keberhasilan.
9. Dekat bukan berarti harus tergantung satu sama lain. Berikan pertolongan secukupnya. Jagalah ‘jarak’ yang wajar. Mundurlah sedikit bila kita merasa pertemanan sudah

terlampau dekat. Sebaliknya, mendekatlah kala kita merasa pertemanan sudah semakin renggang.

10. Sisihkan waktu untuk melakukan kegiatan refresing bersama. Kembangkan sikap toleransi, fleksibelitas, asertive, empati dan belajar saling memahami. Kegitan keluar/liburan dan hang out bareng bisa mendekatkan satu sama lain. Sering-seringlah jalan bareng temen.
11. Jangan pernah ragu untuk minta maaf pada temanmu saat kamu melakukan sebuah kesalahan padanya. Setelah itu berusahalah perbaiki kesalahanmu. Begitu pula sebaliknya, berikan maaf dan lupakan kesalahannya jika ia bersalah.
12. Harus Peduli. Sebagai yang sahabat yang baik, kita harus peduli kepada sahabat kita. Jadi jangan sewaktu kita membutuhkan pertolongan dia ada untuk kita, sementara disaat dia butuh pertolongan kita justru tak mau peduli dan tak mau tau.

Tujuh sikap terbaik dalam membangun tali persahabatan :

1. Jadilah diri yang rendah hati.
2. Jadilah pendengar yang baik. Berikan pujian yang tulus kepada sahabat.
3. Mengalah demi kebaikan sahabat.
4. Berani menegur kita dengan sikap yang tegas tetapi santun.
5. Setia dan tanggung jawab.
6. Rutinkan untuk mendoakan sahabat kita.

Hal-hal yang merusak Persahabatan

1. Sudah tidak ada kejujuran, rasa saling percaya dan rasa saling menjaga rahasia.
2. Adanya persaingan yang tidak sehat dan kecemburuan.
3. Mulai mementingkan kepentingan dan keuntungan pribadi.

SIKAP SOPAN SANTUN DALAM KEHIDUPAN

Salah satu upaya untuk membangun budi pekerti yang luhur melalui pendidikan budi pekerti ialah latihan-latihan bersikap dan berperilaku sopan santun. Latihan bersikap dan berperilaku sopan santun ialah bersikap dan berperilaku baik dalam segala hal. Dengan demikian maka manusia akan dikatakan sebagai orang yang tahu adat, atau dalam ungkapan bahasa jawa disebut "*wong sing ngerti unggah-ungguh lan tata krama".*

Banyak cara dapat dilakukan dalam rangka untuk melatih diri bersikap dan berperilaku sopan santun. Para orang tua kita dahulu memberikan latihan tidak selalu dalam bentuk tindakan nyata, namun ada kalanya melalui berbagai cerita dongeng, melalui pembacaan syair, puisi, cerita rakyat, bahkan ada yang dalam bentuk sindiran atau kiasan-kiasan. Pada masyarakat jawa dilakukan pula dalam bentuk tembang, baik itu tembang macapat atau gending. Salah satu tembang macapat di dalamnya memberikan gambaran terhadap pribadi yang tahu adat sebagai " wong sing ngerti unggah-ungguh lan tata karma " adalah tembang macapat Dhandhang Gula berikut ini :

Werdiningkang wasita jinarwi,
Wruh ing hukum iku watek ira,
Adoh marang kanisthane,
Pemicara punika,
Weh resep ingkang miyarsi,
Tata krama punika,
Kagunan ing kanarya,
Ngupa boga denen kelakuan becik,
Weh rahayuning raga.

Secara bebas di dalam tembang macapat dhandhang Gula tadi terkandung unsur-unsur sikap dan perilaku baik sebagi tuntunan dan perilaku sopan santun ialah:

1. Bahwa jika mengetahui dan melaksanakan peraturan-peraturan hukum dengan bersungguh-sungguh, kita aka terhindar dari kenistaan dan kehinaan.

2. Apabila bercakap-cakap maka berbicaralah dengan sopan , sebab yang demikian akan disenangi oleh lawan bicara kita dan yang yang mendengarkannya.
3. Bersikap dan berperilakulah yang sesuai dengan tuntunan tatkrama dan sopan santun akan menjauhkan dari gunjingan orang.
4. Apabila kita memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang baik maka dapat dipergunakan untuk mencari nafkah, sehingga akan tecukupi kebutuhan hidup kita.
5. Sedangkan sikap dan perilaku yang baik itu dapat menyelamatkan manusia dalam hidupnya.

Pendek kata, makna dari tembang macapat dhandhang gula diatas memberikan tuntunan bahwa jiia kita bersikap dan berperilaku baik akan selamat dan sejahtera hidup kita. Dalam kenyataannya, banyak hal yang harus kita ketahui dan kita laksanakan dalam kaitannya untuk bersikap dan berperilaku baik, sehinga apabila kita pelajari secara keseluruhan kadang kala dapat menjadikan diri kita enggan untuk memulainya. Oleh sebab itu, secara garis besar tuntunan bersikap dan berperilaku yang baik itu dapat dimulai dari hal-hal yang sederhana.

Perlu dicatat bahwa memulai sesuatu dari hal yang sederhana itu ternyata bukan karena tak mampu, tetapi semat-mata agar kita mudah mempelajarinya dan malaksanakannya.berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memulai belajar dan berperilaku sopan santun itu.

Senyum, sapa, salam dan sopan serta santun

Hubungan sosial merupakan kunci pembuka silaturahmi. Oleh karena itu dalam keseharian ketika kita bertemu dan berhadapan dengan orang lain apa salahnya menampakkan wajah ceria dan bersahabat. Bertegur sapa untuk menambah keakraban, senyuman akan menambah teman dan saling mengucapkan salam melekatkan tali persaudaraan. Sekalipun sangat sederhana dan mudah namun dengan senyum, sapa dan salam damailah hidup bersama kita.

Iman dan Taqwa

Perilaku Iman dan Taqwa dapat disederhankan dalam bentuk dan sikap yang selalu ingat (*eling)* kepada Tuhan bahwa kita ini adalah makhluk Tuhan, oleh karena itu harus percaya (pithados) akan adanya Tuhan. Dengan demikian kita kita harus taat (mituhu)terhadap perintah dan larangan Tuhan. Demikianlah cara sederhana memahami iman dan taqwa. Iman dan taqwa dapat mendatangkan watak jujur, watak jujur akan menarik tumbuhnya watak tawakal, watak tawakal akan menumbuhkan watak sabar dan akan menuntun kapada watak ikhlas.

Patuh terhadap orang tua

Orang tua adalah perantaraan lahir di dunia ini, tanpa kedua orang tua kita tidak mungkin lahir dan berada di dunia ini. Kedua orang tualah yang memberikan pendidikan kepada kita untuk pertama kali, karena orang tua kita adalah pendidik yang pertama dan utama. Tidaklah mungkin kita sekarang dapat menjadi seperti manusia sebagai layaknya manusia tanpa diberi pendidikan oleh kedua orang tua kita . Kita dapat berbicara, berjalan, makan minum, berpakaian, dan sebagainya karena jasa kedua orang tua kita, maka sepatutnyalah kita petuhi kedua orang tua kita itu.

Hormat kepada guru

Guru adalah pengganti orang tua kita ketika kita berada di sekolah. Merekalah yang membimbing kita sehingga kita mampu melakukan seseuatu yang sebelumya tidak dapat melakukan. Kita dapat membaca, menulis, berhitung, memahami ilmu pengetahuan dan teknologi , dan sebagainya berkat jasa guru. Semua hal yang tidak kita dapatkan dari orang tua kita dalam ilmu pengetahuan dan teknologi kita dapat memperoleh dari guru. Seharusnya kita hormati para guru kita.

Menghoramati saudara tua

Saudara adalah pengganti orang tua kita apabila kedua orang tua kita telah tiada. Dari merekalah pada saatnya nanti kita minta pendapat, nasehat, pertimbangan, bahkan bantuan dalam nbnetuk apapaun . jika kita menghormatoi mereka dengan tulus niscaya mereka juga akan tulus mebimbing dan membantu kita.

Menghoramti para pemimpin

Di sekitar kita banyak kita temui para pemimpin masyarakat, baik formal, misalnya ketua RT, ketua RW, kepala dukuh, Lurah, Camat, Bupati, Walikota, Gubernur, Menteri , Presiden, dan lain-lain, maupun para pemimpin yang tidak formal, misalnya: ulama, rohaniawan, tokoh masyarakat dan lain-lain. Mereka adalah orang-orang yang meluangkan waktu, tenaga dan sumber daya yang lainnya untuk kepentingan kehidupan masyarakat. Dibawah kepemimpinan merekalah kehidupan sosial kemasyarakatan dapat berlangsung dengan tertib.

Menghormati sesama

Seseungguhnya keberadaan kita dalam masyarakat sangat tergantung kepada sesama. Kita akan kelihatan pintar jika ada teman kita yang bodoh, kita akan kelihatan kaya, jika ada teman kita yang miskin, kita akan kelihatan tampan/cantik jika ada teman kita yang tidak tampan/cantik. Sehingga karena merekalah kita ini akan dapat mewujudkan eksistensi kita. keberadaan orang-orang di sekitar kita itu ternyata merupakan peluang agar kita dapat tampil lebih daripada mereka, baik itu kawan/teman, sahabat, ‘lawan” konflik, “ lawan” kompetisi, tetangga, dan bentuk-bentuk lain dari kehidupan kemasyarakatan kita. Secara sadar atau tidak, mereka ternyata berjasa kepada kita, oleh sebab itu adalah suatu kewajiban kita untuk menghormatinya.

Menghargai kedudukan setiap insan

Tidak semua orang seberuntung kita dan tidak semua orang serugi kita. Keberuntungan dan kerugian bagi manusia adalah takdir Illahi yang harus diterimanya , karena hal itu bukan kemauan manusia. Ada orang yang pangkatnya tinggi, ada pula yang pangkatnya rendah. Ada orang yang tidak sempurna jasmani dan rohani. Ada orang yang terampil dan cerdas tetapi ada pula yang malas dan bodoh. Tetapi itu semua bukan atas kehendak yang bersangkutan tetapi karena kehendah Tuhan. Oleh sebab itu tidak pada tempatnya kita menghina mereka. Bukankah di mata Tuhan kita ini sama, karena yang membedakan hanyalah keimanan kita dan ketaqwaan kita saja.

Memanfaatkan alam secara wajar

Tuhan menciptakan alam semesta ini untuk kepentingan umat manusia. Namun demikian kita tidak diperkenankan mengambil dan memanfaatkan alam diluar batas kewajaran, sebab kerakusan dan ketamakan kita kepada alam, maka itu merupaka awal dari bencana. Alam sebagai sumber daya hendaklah kita pelihara untuk kita wariskan kepada generasi berikutnya. Alam menyediakan sarana untuk hidup dan kehidupan kita. Oleh sebab itu harus kita jaga kelestariannya.

Cinta tanah air

Tanah air adalah wahana kehidupan kita sebagai bangsa dan negara. Dengan memiliki tanah air maka eksistensi kita sebagai suatu bangsa akan dihormati oleh bangsa lain didunia ini. Negaralah yang mengatur segala hal untuk hidup dan kehidupan bersama kita. Negara pulalah yang menfasilitasi kepentingan kita dalam pergaulan Internasioal. Mencintai tanah air merupakan kewajiban setiap warga negara , demikian pula menjaga kedaukatan negara adalah kewajiban setiap warga negara , sebab dari negara kita mendapat hak-hak kita sebagai warga negara.

CARA MENGENDALIKAN EMOSI

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis, *emotion* yang berasal dari kata *emouvoir*yang berarti “kegembiraan”. Emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere* dari e- (varian eks) yang berarti “luar” dan *movere* yang berarti “bergerak”. Dengan kata lain, emosi adalah hasil dari reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu.

Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Orang-orang sering menganggap bahwa emosi hanya berkaitan dengan perasaan marah saja. Padahal anggapan tersebut tidak sepenuhnya benar. Sekali lagi, emosi adalah reaksi tubuh untuk menghadapi situasi tertentu. Situasi yang dihadapi disini mencakup emosi marah, malu, bahagia, takut, dan sedih.

Berdasarkan sebab dan reaksi yang ditimbulkan, emosi dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

1. Emosi yang berkaitan dengan perasaan (syaraf-syaraf jasmaniah), misalnya perasaan dingin, panas, hangat, sejuk dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor fisik diluar individu, misalnya cuaca, kondisi ruangan dan tempat dimana individu itu berada.
2. Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis, misalnya sakit, meriang dan sebagainya. Munculnya emosi sepertinini lebih banyak dirasakan karena faktor kesehatan.
3. Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis, misalnya cinta, rindu, sayang, benci dan sejenisnya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor hubungan dengan orang lain.

Setiap orang tentunya pernah emosi. Akan tetapi, banyak orang mengidentifikasi emosi sebagai suatu hal yang negatif, seperti memukul, melempar barang, menghancurkan barang yang biasa kita sebut "marah". Marah memang merupakan bagian dari dasar emosi, tapi bukan hanya itu jenis dari emosi. Emosi itu sendiri ada yang negatif dan ada yang positif.

Perbedaan rangsang yang diterima oleh indra memberikan pengaruh terhadap perasaan seseorang. Adanya perbedaan pengaruh tersebut, menimbilkan emosi yang berbeda pula.

Berikut adalah macam-macam emosi :

1. Emosi marah
   Seseorang yang marah terhadap orang lain disebabkan ia menganggap bahwa orang itu bersalah terhadap dirinya. Orang yang marah bisa menunjukkan tingkah laku agresif, menganggu orang yang dikenai marah, membanting barang, memukul, bahkan membunuh.
2. Emosi sedih, duka, susah dan pilu
   Semua orang yang mengalami musibah pasti merasa sedih. Karena sedih, seseorang bisa menangis, bisa mengurung diri di kamar dan tidak mau bergaul dengan orang lain.
3. Emosi Iri
   Orang sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. Jika dirinya lebih rendah atau kurang dari orang yang dibandingkan maka timbul rasa iri. Emosi iri harus dapat di kendalikan dan di ekspresikan secara positif. Ekspresi iri yang positif akan menimbulkan gairah usaha dan meningkatkan kerja secara positif untuk menyamai orang yang dibandingkan itu.
4. Emosi Takut
   Ekspresi dari rasa takut dapat berupa lari menjauh dari obyek penyebab takut. Rasa takut menyebabkan seseorang menghindari objek penyebab takut.
5. Emosi Cinta
   Contoh dari ekspresi cinta adalah kisah remaja yang menjalin asmara.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan dan mengarahkan emosi secara positif yaitu :

1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat.
2. Berfikir tenang akibat negative yang mungkin terjadi.
3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain.

STOP BULLYING

Bullying adalah salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya. *Victorian Departement of Education and Early Chilhood Development* mendefinisikan bullying terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psokologis, mengancam properti, reputasi atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus. Terdapat beberapa jenis-jenis bullyinhg. Bullying dapat berbentuk tindakan fisik dan verbal yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.

Barbara Coloroso (2006:47-50) membagi jenis-jenis bullying kedalam empat jenis, yaitu sebagai berikut:

1. *Bullying secara verbal;* perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip dan sebagainya. Dari ketiga jenis bullying, bullying dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan dan bullying bentuk verbal akan menjadi awal dari perilaku bullying yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih lanjut.
2. *Bullying secara fisik;* yang termasuk dalam jenis ini ialah memukuli, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas. Kendati bullying jenis ini adalah yang paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi, namun kejadian bullying secara fisik tidak sebanyak bullying dalam bentuk lain. Remaja yang secara teratur melakukan bullying dalam bentuk fisik kerap merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut.

3. *Bullying secara relasional atau sosial;* adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirikan mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek. Bullying dalam bentuk ini cenderung perilaku bullying yang paling sulit dideteksi dari luar..
4. *Bullying elektronik / cyber ;* merupakan bentuk perilaku bullying yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, chatting room, e-mail, SMS dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk meneror korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan.

Sebab-sebab Munculnya perilaku Bullying

1. Bullying terjadi karena tradisi turun temurun dari senior
2. Keinginan untuk balas dendam karena dulu pernah mendapatkan perlakuan yang sama .
3. Perasaan ingin menunjukkan kekuasaan dan kekuatan (superior)
4. Kecewa karena orang lain tidak berperilaku sesuai dengan yang diharapkan.
5. Dorongan untuk mendapatkan kepuasan
6. Dianggap menghina atau mengganggu kelompok tertentu (gank)

Dampak negatif *bullying* bagi orang yang menjadi korban

1. Terganggu fisiknya seperti cedera, terluka, sakit, dan sebagainya’
2. Tertekan psikisnya (kejiwaannya) seperti takut, cemas, rasa tidak nyaman, resah, tertekan dan gejala tekanan psikis lain.
3. Pergaulan sosial terganggu, seperti minder, menyendiri, grogi, pendiam dan tertutup.
4. Terganggu prestasi belajarnya seperti nilai jelek, tidak konsentrasi belajar, lupa mengerjalkan tugas, sampai menurunnya rangking atau tidak naik kelas.

Bagaimana Mencegah dan Melawan Bullying

Untuk mencegah agar kita tidak menjadi korban tindakan bullying anatara lain yang dapat kita lakukan adalah :

1. Hindari membawa atau memakai barang-barang mahal atau uang yang berlebihan
2. Jangan sendirian terutama di tempat sepi
3. Hindari cari gara-gara dengan pelaku bullying
4. Jangan berada di dekat dengan oarang yang suka melakukan tindakan bullying atau berada di sekitar mereka
5. Kenali dan perhatikan pelaku bullying
6. Jangan ikut-kutan melakukan tindakan bullying dalam bentuk apapun.

Sedangkan Untuk melawan pelaku bullying kita dapat mengambil sikap sebagai berikut :

1. Jadilah orang yang percaya diri dan tunjukan ketahanan diri bahwa kita tidak mau mengganggu dan diganggu.
2. Bersikap tenang saat ada yang mengganggu
   jangan biarkan emosi terpancing
3. Jika melihat ada tenman yang menjadi korban, maka tolonglah korban dan laporkan
4. Lakukan perlawanan diikuti dengan berteriak, lari atau tindakan apapun sambil mencari pertolongan
5. Catatlah tempat, orang-orang yang terlibat dan jenis gangguan yang mereka lakukan, laporkan pada orang tua, guru atau pihak berwajib.

Lampiran 11. Dokumentasi

Pertemuan ke-1 di Ruang Bimbingan dan Konseling

Pertemuan ke-6 di Ruang Bimbingan dan Konseling