

LAMPIRAN DOKUMENTASI



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL
SMA KRISTEN MAKALE
SEMESTER GENAP 2024/2025

SPESIFIKASI		Komponen
Topik	Stop Body Shaming	Layanan dasar (Bimbingan Klasikal)
Layanan		
Alokasi	45 Menit	Bidang
Waktu		Pribadi dan Sosial
Sasaran	X-I	Sem/TP
Metode/teknik	Window Shopping, Diskusi Kelompok	Media / Alat
		Genap 2024/2025
		psi, laptop, papan tulis.

Tujuan	Capaian Layanan : 3. Kemampuan Emosi	
Layanan	Tahap Tindakan : Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, tanggung, dan disiplin.	
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi
	1. Peserta didik memahami pengertian dan bentuk-bentuk tindakan <i>body shaming</i>	1. Peserta didik menyadari dampak negatif <i>body shaming</i> terhadap kesehatan mental
		Tahap Tindakan
		Peserta didik mampu menghindari perilaku <i>body shaming</i> dan membangun penerimaan diri

LANGKAH KEGIATAN	
Kegiatan Awal	1. Guru BK membuka dengan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik. 2. Guru BK mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran peserta didik 3. Guru BK mengaitkan topik dengan kehidupan sehari-hari (misalnya: Siapa yang pernah dikomentari fisiknya di media sosial atau lingkungan sekitar?). 4. Guru BK menyampaikan tujuan layanan 5. Guru BK menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan 6. Guru BK memotivasi peserta didik dengan ice breking

Kegiatan Inti	1. Guru BK memberikan pengantar dasar mengenai apa itu <i>body shaming</i>, jenisnya, serta dampaknya. 2. Guru BK membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 4-5 kelompok 3. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membuat mind mapping dan poster di kertas glass dengan topik yang berbeda yang kemudian diampel di dinding kelas 4. Guru BK membagikan sup topik kepada setiap kelompok: pengertian dan bentuk <i>body shaming</i>, faktor penyebab <i>body shaming</i>, dampak psikologis, serta cara menghindari dan mengahadapinya. 5. Satu orang dari kelompok bertindak sebagai penjaga, sedangkan anggota lainnya berkeliling melihat materi di kelompok lain. 6. Peserta didik mencatat poin penting dan menuliskan tanggapan atau pertanyaan pada kertas di setiap kelompok.
Kegiatan Penutup	1. Guru BK mengajak peserta didik merefleksikan materi dan menyimpulkan materi 2. Guru BK menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik berdoa.
PENILAIAN	
1. Pen. Proses	
2. Pen. Hasil	
3. Tindak Lanjut	

Makale, 12 September 2024

Guru BK,

Ivayanti Paolillo, S.Psi.

MATERI LAYANAN

A. Pengertian *Body Shaming*

Body shaming adalah tindakan menilai, mengomentari, atau mengkritik penampilan fisik seseorang secara negatif, baik mengenai ukuran, bentuk tubuh, warna kulit, jenis rambut, hingga fitur wajah. Tindakan ini sering kali didasarkan sebagai candaan atau basa-basi untuk mencairkan suasana, padahal terdapat busman yang jelas antara humor dan perundungan. Candaan yang sehat bersifat netral dan membuat semua orang tertawa bersama tanpa ada pihak yang tersakiti. Sebaliknya, jika sebuah komentar fokus pada kekurangan fisik dan membuat orang lain merasa malu, minder, atau sedih, maka ucapan tersebut sudah melintasi batas menjadi perilaku *body shaming*, meskipun pelaku berdalih bahwa korban terlalu sensitif atau terbuaya perasaan.

B. Bentuk-Bentuk *Body Shaming*

Perilaku ini memiliki banyak bentuk yang sering kali tidak disadari dalam interaksi sehari-hari. Beberapa di antaranya adalah fat shaming dan skinny shaming yang mengejek orang bertubuh gemuk atau terlalu kurus. Selain itu, terdapat *colorism* yang mengunggulkan warna kulit putih bersih dan merendahkan warna kulit yang lebih gelap, *sexism* yang mengejek jenis rambut seperti rambut kribu atau yang lebih gelap terhadap fitur wajah seperti kondisi jerawat, bentuk hidung, maupun struktur gigi. Semua tindakan ini bersumber dari cara pandang yang keliru, di mana seseorang menyamaratakan standar kecantikan atau ketampanan berdasarkan apa yang mereka lihat di media sosial atau lingkungan sekitar. Kata-kata negatif tentang fisik memiliki kekuatan yang luar biasa untuk merusak mental seseorang dalam jangka panjang. Satu komentar buruk yang diucapkan secara spontan dalam beberapa detik bisa membekas di hati korban selama bertahun-tahun.

C. Dampak *Body Shaming*

Dampak psikologis dari *body shaming* sangat nyata dan berbahaya, mulai dari hilangnya rasa percaya diri secara drastis, timbulnya rasa benci terhadap tubuh sendiri, hingga memicu gangguan makan akibat diet ekstrem yang tidak sehat. Dalam kondisi yang lebih parah, korban akan menarik diri dari pergaulan sosial karena merasa cemas dan tidak aman (*insecure*), yang lambat laun dapat berkembang menjadi depresi berat. Oleh karena itu, memahami bahaya *body*

shaming menjadi langkah awal yang krusial untuk membangun empati dan menciptakan lingkungan yang saling menghargai.