



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 2 BANGKINANG KOTA

Alamat : Jl. DR. A. Rahman Saleh No. 55, Kecamatan Bangkinang Kota Kabupaten Kampar Kode Pos : 28411
e-mail : smandabangkinang@gmail.com, website : www.sman2bangkinang.sch.id Telp : 0762 3240422

NPSN:10400358

NSS:301140650002

Akreditasi : "A" (Amat Baik) Tanggal 26 Oktober 2016



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: Konsep Diri Remaja
Kelas / Semester	: X / Ganjil
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit

A. Tujuan Layanan	<ol style="list-style-type: none">1. Menganalisis berbagai pengertian konsep diri remaja (C4)2. Mengidentifikasi macam -macam konsep diri sehingga dapat bersikap dengan tepat untuk menetapkan konsep dirinya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari (C4)3. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri sehingga dapat mengevaluasi perkembangan dirinya dapat memperbaiki terhadap kekurangan yang ada pada dirinya (C4)4. Menjelaskan pengaruh konsep diri terhadap komunikasi sehingga dapat berkomunikasi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari (P4)5. Memadukan usaha-usaha untuk mengembangkan konsep diri remaja sehingga berupaya untuk menuju kematangan dan kedewasaan diri (A4)
B. Metode, Alat dan Media	<ol style="list-style-type: none">1. Metode : Daring, tanya jawab dan diskusi2. Alat / Media : HP/laptop yang terkoneksi dengan internet, Materi Powerpoint, Video Youtube, classroom, google meet, google form untuk LKPD dan evaluasi hasil
C. Langkah-langkah Kegiatan Layanan	<p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Membuka dengan salam dan berdoa di google meet2. Memeriksa kehadiran peserta didik3. Yel-yel untuk menghangatkan suasana4. Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan5. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring <p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru BK menampilkan materi power point2. Peserta didik memperhatikan tayangan powerpoint3. Tanya jawab sekitar materi dalam tayangan powerpoint4. Guru BK menampilkan video konsep diri5. Peserta didik berdiskusi seputar video yang ditampilkan

	<p>6. Guru BK membagikan link google form LKPD kepada peserta didik https://forms.gle/qxxe1U7LLgemN3obA</p> <p>7. Siswa mengisi google form LKPD selama 10 menit</p> <p>Tahap Penutup</p> <p>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan tentang materi konsep diri remaja</p> <p>2. Guru BK merefleksikan peserta didik dengan menanyakan kebermanfaatan kegiatan secara lisan, perasaan mengikuti kegiatan layanan, pengalaman/ilmu baru yang didapatkan dari layanan, dan action kedepannya</p> <p>3. Guru BK menyampaikan materi yang akan datang</p> <p>4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
D.	<p>Evaluasi</p> <p>1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi</p> <p>2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal daring melalui google form https://forms.gle/CtTGDS5QmznEUTj7</p>

Bangkinang, Juli 2020

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru BK/ Konselor

Drs. Gindo Mandalasa, M.Pd

NIP. 19650824 199103 1 003

Mery Marlinda, S.Pd.I

MATERI LAYANAN DASAR

KONSEP DIRI REMAJA

A. Pengertian Konsep Diri Remaja

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu “self concept” istilah self dalam psikologi memiliki dua arti yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap diri sendiri dan sesuatu keseluruhan proses psikologi yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. Konsep diri adalah gambaran, pandangan, keyakinan, dan penghargaan atau perasaan seseorang tentang dirinya sendiri (R.H. Dj. Sinurat). Konsep diri merupakan sikap, perasaan dan pandangan individu tentang dirinya sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya yang meliputi fisik, psikis, sosial aspirasi dan prestasi yang nantinya akan menentukan langkah-langkah individu dalam melakukan aktifitas sesuai dengan gambaran yang ada pada dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki tentang diri mereka sendiri secara luas baik mengenai fisik, psikologis dan emosional.

Konsep diri mencakup citra fisik dan psikologi. Citra fisik berkaitan dengan penampilan fisik individu, daya tarik, kesesuaian atau ketidaksesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuhnya dalam hubungan dengan perilakunya dan harga dirinya dimata orang lain. Sedangkan citra psikologi didasarkan atas pikiran, perasaan dan emosi. Citra psikologi itu terdiri dari kualitas dan kemampuan yang mempengaruhi penyesuaian pada kehidupan, sifat-sifat seperti keberanian, kepercayaan diri serta berbagai jenis aspirasi dan kemampuan. Hal ini akan menentukan siapa kita dalam kenyataan, tetapi juga menentukan siapa kita menurut pikiran sendiri, apa yang dapat kita lakukan menurut pikiran kita sendiri, dan menjadi apa menurut pikiran sendiri.

2. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa" (Hurlock). Masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang dikarakteristikan sebagai "storm and stress", tahap dimana remaja sangat dipengaruhi oleh mood dan remaja tidak dapat dipercaya (Hall).

Beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa remaja, yaitu:

- 1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
- 2) Mencapai peran sosial pria dan wanita
- 3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab⁵⁾Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya
- 5) Mempersiapkan karir ekonomi
- 6) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- 7) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis

Semua periode selama rentang kehidupan adalah sama pentingnya. Namun kadar kepentingannya berbeda-beda dan mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum atau sesudahnya. Adapun ciri-ciri remaja:

- 1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja terjadi perkembangan fisik disertai perkembangan mental yang cepat dan penting. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.

- 2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa remaja merupakan periode dimana seorang anak-anak beralih menjadi dewasa. Remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang berbau kekanak -

kanakan dan mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan yang sudah ditinggalkan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan namun bukan juga orang dewasa.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung dengan pesat. Ketika perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun. Selain itu, terdapat juga beberapa perubahan lain, seperti meningginya emosi, perubahan minat dan peran, nilai-nilai, dan bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah pada masa remaja menjadi masalah yang sulit untuk diatasi dikarenakan dua alasan. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak diselesaikan oleh orang dewasa, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena remaja merasa mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang dewasa.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas Erikson mengatakan bahwa bagaimana individu mencari identitas mempengaruhi tingkah lakunya. Salah satu cara untuk mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk pemilikan barang yang mudah terlihat. Melalui cara ini, remaja menarik perhatian pada diri sendiri agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotype yang ada dalam masyarakat cenderung akan menjadi cermin bagi citra diri remaja yang lambat laun remaja akan mengarah kepada stereotipe tersebut sehingga nantinya akan berpengaruh terhadap konsep diri dan sikap remaja. Menerima stereotype ini dan adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Hal ini tampak dari cita-cita yang diciptakan oleh remaja yang tidak realistis dan memandang diri dan orang lain tidak sebagaimana adanya.

8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin meningkatnya usia kematangan, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotype belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, meminum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap perilaku ini memberikan citra yang mereka inginkan

B. Macam-macam Konsep Diri

Kita bisa melihat konsep diri dari 4 sudut pandang yaitu:

1. Konsep diri positif (tinggi) dan konsep diri negatif (rendah).

Sudut pandang ini digunakan untuk membedakan apakah kita memandang diri sendiri baik (positif) atau buruk (negatif). Ada lima karakteristik orang yang memiliki konsep diri positif, yaitu:

- a) Yakin akan kemampuannya dalam mengatasi masalah
- b) Merasa setara dengan orang lain
- c) Menerima pujian tanpa malu
- d) Menyadari, bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya dapat disetujui oleh masyarakat
- e) Mampu memperbaiki dirinya, karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan dia berusaha mengubahnya.

Lima hal yang menjadi karakteristik orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu:

- a) Peka pada kritik. Orang ini sangat tidak tahan pada kritik yang diterimanya, dan mudah marah atau naik pitam
- b) Responsif sekali terhadap pujian. Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian
- c) Sikapnya hiperkritis terhadap orang lain
- d) Bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti terungkap dalam keanggotaannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi

2. Konsep diri fisik dan konsep diri sosial.

Sudut pandang ini membedakan pandangan diri kita sendiri atas pribadi kita, melihat keadaan fisik, kesehatan, kegagahan dan seksualitas. Sedangkan konsep diri sosial adalah pandangan masyarakat atas pribadi kita.

3. Konsep diri emosional dan konsep diri akademis.

Dengan sudut pandang ini kita bisa membedakan pandangan diri sendiri yang dipengaruhi oleh perasaan/ faktor psikologi dan yang secara ilmiah bisa dibuktikan.

4. Konsep diri riil dan konsep diri ideal.

Sudut pandang ini membedakan diri kita yang nyata atau sebenarnya dan yang kita cita-citakan.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri bukanlah bawaan sejak lahir, melainkan hasil belajar. Semenjak manusia mengenal lingkungan hidupnya, sejak itu pula ia belajar banyak tentang kehidupan. Berdasarkan pengalaman hidupnya, seseorang akan menetapkan konsep dirinya berdasarkan berbagai faktor. Faktor-faktor itu adalah:

1. Identity Self

Faktor ini mengacu pada pertanyaan “siapa saya?” dalam pertanyaan tersebut tercakup label-label atau simbol-simbol yang diberikan pada diri (self) oleh individu untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya

2. Behavioral Self

Faktor ini merupakan persepsi individu mengenai tingkah lakunya dan berisikan seluruh kesadaran mengenai “apa yang diri lakukan”.

3. Judging Self

Diri penilai berfungsi mengamati, menentukan standar dan mengevaluasi. Diri penilai ini pula yang menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya

4. Physical Self

Merupakan persepsi individu terhadap keadaan dirinya secara fisik, seperti kesehatan, penampilan dan keadaan tubuh

5. Moral Ethical Self

Merupakan persepsi individu terhadap keadaan dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika

6. Personal Self

Merupakan persepsi individu terhadap keadaan pribadinya, yang berhubungan dengan sejauh mana ia merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat

7. Family Self

Menunjukkan persepsi individu yang berhubungan dengan kedudukannya sebagai anggota keluarga

8. Social Self

Merupakan persepsi individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain atau lingkungan di sekitarnya.

D. Pengaruh Konsep Diri terhadap Komunikasi

Konsep diri merupakan inti dari kepribadian. Konsep diri mempengaruhi segenap tingkah laku seseorang dan cara-cara seseorang menyesuaikan diri dengan situasi hidup. Ada 5 pengaruh konsep diri terhadap komunikasi dalam hidup:

1. Seseorang cenderung melihat dirinya seperti yang dilihat dan dikatakan atau diharapkan oleh orang lain.
2. Seseorang cenderung bertingkah lakuseseuai dengan yang dilihat dan dikatakan atau diharapkan oleh orang lain. Sesuatu yang diharapkan dan diyakini tentang diri cenderung menjadi kenyataan.
3. Seseorang yang berkonsep diri positif cenderung membuka diri secara wajar pada orang lain, sedangkan yang berkonsep diri negatif biasanya sulit membuka diri,

sulit dalam berbicara dengan orang lain, sulit mengakui kesalahan, sulit menerima kritikan, sulit mengemukakan gagasan atau ide, merasa tidak aman, merasa takut, merasa tidak berharga dan tidak mampu, serta kehilangan percaya diri.

4. Seseorang berkonsep diri positif cenderung merasa senang akan dirinya dan merasa yakin bahwa ia mampu menghadapi berbagai situasi yang dijumpai dalam pergaulan hidup dan memiliki kepercayaan diri.

E. Usaha-usaha untuk mengembangkan Konsep Diri sehingga mencapai kematangan dan kedewasaan diri

Remaja adalah pribadi yang sedang berkembang menuju kematangan diri dan kedewasaan. Untuk itu, remaja perlu membekali diri dengan pandangan yang benar tentang konsep diri. Remaja perlu menjadi diri yang memiliki konsep diri positif. Remaja perlu menjadi diri yang efektif agar dapat mempengaruhi orang lain untuk memiliki konsep diri yang positif. Remaja perlu menjadi diri yang mampu menciptakan interaksi sosial yang saling mempercayai, saling terbuka, saling memperhatikan kebutuhan teman, dan saling mendukung.

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan kegoncangan dan kebingungan serta ketidakstabilan di dalam dirinya. Pada masa ini remaja mengalami perubahan drastis, baik dalam fisik, psikis maupun sosial. Dimasa ini remaja akan menghadapi berbagai macam persoalan yang tidak dapat mereka selesaikan sendiri tanpa adanya bimbingan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya. Oleh karena itu, remaja berusaha menggabungkan diri dengan teman-teman sebayanya. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan pengakuan dan dukungan dari kelompok teman sebayanya sehingga akan tercipta rasa aman, terutama ketika remaja dihadapkan pada suatu masalah. Kelompok teman sebaya merupakan lingkungan

sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang bukan anggota keluarganya.

Dukungan sosial yang didapatkan remaja dari teman sebayanya dapat memberikan informasi terkait dengan hal apa yang harus dilakukan remaja dalam upaya membentuk konsep dirinya, selain itu dapat pula memberikan timbal balik atas apa yang remaja lakukan dalam kelompok dan lingkungan sosialnya serta memberikan kesempatan bagi remaja untuk menguji coba berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis guna membentuk konsep diri yang positif.

Pembentukan konsep diri merupakan tugas perkembangan utama individu ketika ia memasuki usia remaja. Hurlock berpendapat bahwa konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki orang tentang diri mereka sendiri, karakteristik fisik, psikologi, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi.

Untuk mengembangkan konsep diri yang positif siswa diajak untuk menonton youtube dengan link <https://www.youtube.com/watch?v=BvrL0uT3aSs>.

DAFTAR PUSTAKA

<http://etheses.uin-malang.ac.id/1802/6/09410070> **Bab 2.pdf**

Renita Mulyaningtias dan Yusup Purnomo (2006). *Bimbingan dan Konseling SMA 1 untuk Kelas X*. Jakarta : ESIS.

<https://www.youtube.com/watch?v=BvrL0uT3aSs>

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik,apabila				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan				
	Total Skor =...				

Keterangan:

4 = Sangat Setuju

3 = Setuju

2 = Cukup Setuju

1 = Kurang Setuju

Lembar Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal <u>dibutuhkan peserta didik</u>				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan <u>klasikal yang dilakukan</u>				
5	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.				
	CATATAN				

Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

