



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 1 PANGKATAN

KABUPATEN LABUHANBATU
 Jl. Pendidikan No. 35 Kampung Padang Kec. Pangkatan Telp. (0624) 7000844



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

Komponen : Layanan Dasar
 Bidang Layanan : Pribadi
 Topik / Tema Layanan : Konsep Diri Positif dan Negatif
 Kelas / Semester : 10 / Ganjil
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A.	Tujuan Layanan 1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian dan komponen konsep diri 2. Peserta didik dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri 3. Peserta didik/konseli dapat memahami proses pembentukan konsep diri
B.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Vicon, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media :Google Meeting dan Power Point tentang Konsep Diri Remaja
C.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada dan mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 1.3. Membina hubungan baik dengan diawali <i>ice breaking</i> . (Mencairkan kebekuan di kelas) 2. Tahap Inti 2.1. Guru pembimbing menayangkan share screen yang berhubungan dengan materi layanan. 2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan "Konsep diri Positif dan Negatif" 2.4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. 2.5. Peserta didik diminta untuk mengerjakan kuis " <i>who am i</i> " yang sudah disiapkan oleh guru bk 2.6. Peserta didik menjawab pertanyaan secara jujur, kemudian memberikan skor dan makna dari kuis " <i>who am i</i> " tersebut. 3. Tahap Penutup 3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik agar dapat percaya pada diri sendiri dengan apa yang dimiliki 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
D.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i>).

Kepala SMK Negeri 1 Pangkatan

Pangkalan, 24 Nopember 2020
 Diketahui oleh:
 Guru BK

R.BERESMAN SIANTURI, S.Pd, M.M
 NIP.19701003 200003 1 008

Eunike Hanna Apriani S, S.Psi
 NIP.1983042 201101 2 003

1. URAIAN MATERI

KONSEP DIRI REMAJA

a. Pengertian dan Komponen Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran, pandangan, keyakinan, dan penghargaan, atau perasaan seseorang tentang dirinya sendiri (R.H. Dj. Sinurat). Konsep diri adalah penghargaan diri, nilai diri, atau penerimaan diri. Konsep diri meliputi semua keyakinan dan penilaian tentang diri sendiri. Hal ini akan menentukan siapa kita dalam kenyataan, tetapi juga menentukan siapa kita menurut pikiran sendiri, apa yang dapat kita lakukan menurut pikiran sendiri, dan menjadi apa menurut pikiran sendiri (Burns).

Komponen Konsep Diri

Komponen konsep diri antara lain adalah :

1. *Gambaran diri*, adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik sadar maupun tidak sadar. Meliputi : performance, potensi tubuh, persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.
2. *Ideal diri*, adalah persepsi individu tentang perilakunya yang disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita.
3. *Harga diri*, adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan cara menganalisis seberapa jauh perilaku individu tersebut.
4. *Peran diri*, adalah pola perilaku sikap nilai dan aspirasi yang diharapkan individu berdasarkan posisinya dimasyarakat.
5. *Identitas diri*, adalah kesadaran akan diri pribadi yang bersumber dari pengamatan dan penilaian sebagai sintesis semua aspek konsep diri sebagai sesuatu yang utuh.

Ada 3 dimensi konsep diri, yakni :

1. Pengetahuan tentang diri sendiri
2. Pengharapan terhadap diri.

dalam bermasyarakat. Contohnya : Politikus yang adil, pengusaha yang dermawan, dan lain-lain.

3. Penilaian terhadap diri sendiri.

Kita bisa melihat konsep diri dari empat sudut pandang, yakni:

1. Konsep diri positif (tinggi) dan konsep diri negatif (rendah). Sudut Menurut Brooks dan Emmart (1976), orang yang memiliki **konsep diri positif** menunjukkan karakteristik sebagai berikut:
 - Merasa mampu mengatasi masalah.
 - Merasa setara dengan orang lain.
 - Menerima pujian tanpa rasa malu.
 - Merasa mampu memperbaiki diri. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.Sedangkan orang yang memiliki **konsep diri yang negatif** menunjukkan karakteristik sebagai berikut :
 - Peka terhadap kritik. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri.
 - Bersikap responsif terhadap pujian. Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan.
 - Cenderung merasa tidak disukai orang lain. Perasaan subyektif bahwa setiap orang lain disekitarnya memandangi dirinya dengan negatif.
 - Mempunyai sikap hiperkritik. Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain.
 - Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain.
1. Konsep diri fisik dan konsep diri sosial. Sudut pandang ini membedakan pandangan *diri kita sendiri* atas pribadi kita dan pandangan *masyarakat* atas pribadi kita.
2. Konsep diri emosional dan konsep diri akademis. Dengan sudut pandang ini kita bisa membedakan pandangan diri sendiri yang dipengaruhi oleh *perasaan/faktorpsikologis* dan yang secara *ilmiah* bisa dibuktikan.
3. Konsep diri riil dan konsep diri ideal. Sudut pandang ini membedakan diri kita yang *nyata/sebenarnya* dan yang kita *cita-citakan*.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri bukanlah bawaan lahir, melainkan hasil belajar. Semenjak manusia mengenal lingkungan hidupnya, sejak itu pula ia belajar banyak hal tentang kehidupan. Berdasarkan pengalaman hidupnya, seseorang akan menetapkan konsep dirinya berdasarkan berbagai faktor. Menurut E.B. Hurlock, seorang psikolog, faktor-faktor itu adalah bentuk tubuh, cacat tubuh, pakaian, nama dan julukan, inteligensi kecerdasan, taraf aspirasi/ cita-cita, emosi, jenis/gengsi sekolah, status sosial, ekonomi keluarga, teman-teman, dan tokoh/orang yang berpengaruh.

c. Proses Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seorang manusia dari kecil hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri yang terbentuk. Sikap atau respon orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Oleh sebab itu, seringkali anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru dan negatif, ataupun lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini disebabkan sikap orang tua yang misalnya: suka memukul, mengabaikan, kurang memperhatikan, melecehkan, menghina, bersikap tidak adil, tidak pernah memuji, suka marah-marah, dan sebagainya—dianggap sebagai hukuman akibat kekurangan, kesalahan atau pun kebodohan dirinya.

Jadi anak menilai dirinya berdasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif.

2. KEGIATAN (ACTIVITY) PESERTA DIDIK

NAMA KEGIATAN : “WHO AM I ?”

PETUNJUK :

Dapatkan kamu memberi gambaran tentang dirimu sendiri? Baca kalimat kalimat dibawah ini dengan penuh hati-hati dan kamu dapat mempertimbangkan untuk memilih dan member tanda cawing (v) pada :

- Kolom 1 : apabila pernyataan tersebut **cocok** dengan diri kamu
- Kolom 2 : apabila pernyataan tersebut **agak cocok** dengan diri kamu
- Kolom 3 : apabila pernyataan tersebut **tidak cocok** dengan diri kamu

Baca dengan baik setiap kalimat, pertimbangkan kesesuaian pernyataan dengan dirimu, baru kemudian member tanda cawing (v) dengan kolom yang cocok dengan hasil pertimbanganmu.

No	Pernyataan	Cocok	Agak Cocok	Tidak Cocok
		1	2	3
a.	Saya adalah seorang yang sanggup membuat rencana yang baik di dalam sekolah dan di luarsekolah, dalam permainan atau tugas			
b	Saya adalah seorang pemimpin yang baik. Saya adalah pemimpin dalam beberapa bidang			
C	Saya adalah orang yang malas bermain bersama dengan teman-teman sekelompok			
d	Saya adalah seorang yang selalu merusak dan melanggar peraturan-peraturan sekolah maupun pergaulan			
e	Saya adalah seorang yang mudah mengertis suatu (sesuatu yang berhubungan dengan persoalan di sekolah, maupun sesuatu yang berhubungan dengan persoalan di luar sekolah)			
f	Saya adalah seorang yang selalu bekerja untuk kepentingan kelas atau kelompok saya atau teman saya			
g	Untuk mendapatkan kawan, saya sukar untuk bergaul dengan mereka			
H	Saya adalah seorang yang tidak bahagia, tidak ada seorangpun dapat membuat saya gembira			

l	Saya adalah seorang yang sukar mengemukakan pendapat, sehingga tidak seorangpun dapat mengerti pendapat saya			
J	Saya adalah seorang yang sangat populer dikelompok saya			
k	Saya adalah seorang yang paling menurut dikelompok saya			
l	Saya adalah seorang yang mudah marah, mudah memulai pertengkaran			
m	Saya adalah seorang yang selalu mempunyai ide-ide baik yang menyenangkan dalam aktifitas pergaulan maupun pelajaran			
n	Saya adalah seorang yang kejam terhadap teman-teman lain terutama teman yang kecil			
o	Saya adalah seorang yang banyak mempunyai teman			

Saya adalah :

.....

(isi dengan apa saja yang ingin kamu kemukakan tentang dirimu!)

PETUNJUK ANALISA TES

“SIAPA SAYA”

Ikutilah langkah-langkah berikut:

1. Hitunglah dari jawaban partisipan sesuai dengan skor (pembobotan) dibawah ini dan jumlahkan.

Pernyataan	Cocok dengan saya	Agak cocok dengan saya	Tidak cocok dengan saya
	Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3
a	3	2	1
b	3	2	1
c	1	2	3
d	1	2	3
e	3	2	1
f	1,5	3	1,5
g	1	2	3
h	1	2	3
i	1	2	3
j	1,5	3	1,5
k	1,5	3	1,5
l	1	2	3
m	3	2	1
n	1	2	3
o	3	2	1

2. Cocokkan jumlah skor dengan patokan interpretasi kepribadian partisipan berdasar tes “Siapa Saya” ini :

Urut	Jumlah Skor	Interpretasi
1	37,5 – 45	Memiliki kepribadian optimis sekali, sangat menyenangkan dan sangat percaya diri sendiri
2	30,5 – 37	Berkepribadian optimis, menyenangkan dalam bergaul dan percaya pada diri sendiri
3	23,5 – 30	Cukup optimis, agak menyenangkan dan cukup percaya pada diri sendiri
4	16,5 – 23	Kurang optimis, kurang menyenangkan dan kurang percaya pada diri sendiri