



## SMA NEGERI 1 TANAH MERAH

Kec. Tanah Merah  
INHIL - RIAU

### METODE, ALAT DAN MEDIA

#### Metode

- Daring

#### Alat/Media

- HP/computer yang terkoneksi internet sebagai sarana dalam pengoperasian google formulir
- Materi PPT dalam bentuk video yang diupload di youtube
- Media social WhatsApp

### EVALUASI

#### Evaluasi Proses

- Menyimak proses jalannya layanan via whatsapp group tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan.

#### Evaluasi Hasil

- Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui google formulir yang akan diisi anggota group

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL ) DARING SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

<b>Komponen Layanan</b>	: Layanan dasar
<b>Bidang Layanan</b>	: Pribadi
<b>Topik/Tema Layanan</b>	: Konsep Diri Remaja
<b>Kelas/Semester</b>	: X / Ganjil
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 X 45 menit

### TUJUAN LAYANAN

- C1. Mengidentifikasi konsep diri remaja
- C2. Menjelaskan konsep diri pada remaja
- C3. Mengklasifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri
- C4. Menganalisis proses pembentukan konsep diri

### LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN LAYANAN

#### TAHAP AWAL

- Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsapp kelas
- Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group
- Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan
- Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring

#### TAHAP INTI

- Menampilkan materi dalam bentuk video
- PD membuka dan menyaksikan video sesuai waktu yang ditentukan
- Curah pendapat dan Tanya jawab sekitar materi dalam tayangan video
- PD yang kurang paham akan diberi kesempatan bertanya dengan cara memunculkan emoji tangan
- Menampilkan beberapa flyer yang ada hubungannya dengan materi layanan
- Memberi kesempatan kepada 2-3 anak untuk berkomentar dengan microphone whatsapp dan dikirim di group

#### TAHAP PENUTUP

- Membuat kesimpulan terkait materi layanan
- Membagikan link google formulir yang berisi umpan balik dari layanan hari ini
- Menyampaikan rencana layanan yang akan datang
- Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Drs. Muslim**  
NIP.196401011991031016

Tanah Merah, Juli 2020  
Guru BK

**Hapisah Humaira, S.Pd**

## KONSEP DIRI REMAJA

### a. Pengertian dan Komponen Konsep Diri

Para ahli psikologi dan komunikasi memberikan rumusan tentang konsep diri sebagai berikut :

- 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).
- Konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan lewat informasi yang diberikan orang lain pada diri individu (Mulyana, 2000:7)

### 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.

Sehubungan dengan konsep diri, beberapa hal mulai berkembang pada masa remaja, antara lain:

- Pengetahuan tentang diri sendiri bertambah
- Harapan-harapan yang ingin dicapai di masa depan muncul
- Terjadi penilaian diri atas tingkah laku dan cara mengisi kehidupan

### Ada 3 dimensi konsep diri, yakni :

#### 1. Pengetahuan tentang diri sendiri

Dalam benak pikiran seseorang telah memiliki data tentang siapa dirinya. Semakin banyak tahu tentang deskripsi diri akan semakin baik konsep dirinya. Contoh : "Saya Hartini kelas I SMK, pendiam, mudah tersinggung, pintar, jago matematika, hemat, setia, kurang pede, taat beribadah". Wawasan tentang diri ini semakin lama semakin luas sesuai dengan dinamika konsep dirinya.

#### 2. Pengharapan terhadap diri.

Disebut juga dengan *Diri Ideal*, yakni harapan dan kemungkinan dirinya menjadi apa kelak sesuai dengan idealismenya. "*Diri Ideal*" setiap orang berbeda-beda, ada yang mengharap dirinya menjadi pengusaha yang sukses, akuntan yang jujur, psikolog yang taqwa, sebaliknya ada pula orang yang ingin meraih popularitas dalam bermasyarakat. Contohnya : Politikus yang adil, pengusaha yang dermawan, dan lain-lain.

#### 3. Penilaian terhadap diri sendiri.

Disadari atau tidak setiap saat kita selalu menilai diri sendiri. Khususnya menilai setiap tingkah laku kita. Contoh : tingkah laku belajar saya menghasilkan nilai rapor 5,5 ini berarti gagal. Mengapa bisa terjadi ? Hasil penilaian, antara harapan yang dibentangkan dengan fakta yang ada di dalam diri akan menghasilkan "*Rasa Harga Diri*". Semakin lebar ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan diri sendiri maka "semakin rendah rasa harga dirinya". Sebaliknya orang yang hidupnya mendekati standar harapan hidupnya, menyukai apa yang dikerjakannya maka akan "semakin tinggi rasa harga dirinya".

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 memandang 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/faktor* psikologis 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.

Apabila berbagai faktor itu cenderung menimbulkan perasaan positif (bangga, senang), maka muncullah konsep diri yang positif. Pada masa kanak-kanak, seseorang biasanya cenderung menganggap benar apa saja yang dikatakan oleh orang lain. Jika seorang anak merasa diterima, dihargai, dicintai, maka anak itu akan menerima, menghargai, dan mencintai dirinya (berkonsep diri positif). Sebaliknya, jika orang-orang yang berpengaruh di sekelilingnya (orang tua, guru, orang dewasa lainnya, atau teman-temannya) ternyata meremehkan, merendahnya, mempermalukan, dan menolaknya, maka pengalaman itu akan disikapi dengan negatif (memunculkan konsep diri negatif).

### 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.

Konsep diri ini mempunyai sifat yang dinamis, artinya tidak luput dari perubahan. Ada aspek-aspek yang bisa bertahan dalam jangka waktu tertentu, namun ada pula yang mudah sekali berubah sesuai dengan situasi sesaat. Misalnya, seorang merasa dirinya pandai dan selalu berhasil mendapatkan nilai baik, namun suatu ketika dia mendapat angka merah. Bisa saja saat itu ia jadi merasa "bodoh", namun karena dasar keyakinannya yang positif, ia berusaha memperbaiki nilai.

### 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 :

1. Daerah publik,
2. Daerah buta,
3. Daerah tersembunyi, dan
4. Daerah yang tidak disadari.



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

- Jendela terbuka.  
Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.
- Jendela tertutup.  
Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.
- 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.
- 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 :

- 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.
- Bersikaplah apa adanya, karena dengan sikap kita yang natural tanpa dibuat-buat, maka kita akan mulai bisa menjadi diri kita sendiri.
- Mau menerima saran maupun kritik dari orang lain. Kritik negative akan membuat kita semakin baik.
- Cobalah untuk berteman dengan siapa saja, jangan hanya pada satu komunitas saja...selama itu membawa dampak yang positif.