



**PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
GRABAG**

Jalan Raya Grabag, Kabupaten Magelang Kode Pos 56196 Telepon 0293- 3148143
Surat Elektronik sman1grabag@gmail.com

**RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK (RPLBK)
PLATFORM VIRTUAL / DARING
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A. Rancangan Pelayanan Bimbingan

No.	Keterangan	
1.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
2.	Bidang Bimbingan	Bimbingan Pribadi, Sosial
3.	Pokok Bahasan	Kuper Jadi Minder II : Percaya Diri Dalam Pergaulan
4.	Tugas Perkembangan	Kematangan Hubungan dengan Teman Sebaya (SKKPD)
5.	Jenis Layanan	Bimbingan klasikal
6.	Fungsi Bimbingan	Pemahaman dan pengembangan
7.	Sasaran	Peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Grabag
8.	Standar Kompetensi	Peserta mampu menumbuhkan rasa percaya diri dalam bergaul dengan teman sebaya atau orang lain
9.	Tujuan Umum	Peserta didik mampu membentuk sikap percaya diri dalam pergaulan
10.	Tujuan Khusus	Sesudah mengikuti kegiatan ini siswa diharapkan mampu: a. Menyimpulkan manfaat percaya diri b. Meningkatkan sikap percaya diri dalam pergaulan c. Menanggulangi perasaan minder dalam pergaulan
11.	Materi	a. Pengertian dan manfaat percaya diri b. Tips meningkatkan percaya diri c. Minder dan cara mengatasinya
12.	Metode	a. Pembelajaran daring: Presentasi PPT & video singkat b. Dinamika kelompok c. Refleksi d. Sharing
13.	Waktu	1x45 menit
14.	Tempat	LFH (belajar di rumah saja, pencegahan pandemi Covid 19)

15.	Media Daring	a. Google meet b. Power point (Komputer) c. Video pembelajaran
16.	Prosedur	Lihat tabel Skenario Layanan
17.	Penilaian	Rrefleksi, dan <i>self assessment scale google form</i>
18.	Rencana Tindakan	Memberikan layanan konseling (cyber) kepada siswa yang memiliki kesulitan dalam pergaulan dan pengendalian perasaan serta emosi.
19.	Sumber Pustaka	Ali, M., Asrori, M. 2004. <i>Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik</i> . Jakarta: Bumi Aksara. https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-41816898 Gendon Barus, dkk. 2019. <i>Bimbingan Klasikal Nuansa</i> https://www.youtube.com/watch?v=580JG0qXk3k https://www.youtube.com/watch?v=w5PX4dnYzN8

B. Skenario Layanan Bimbingan

No	Kegiatan	Guru	Siswa	Durasi
PEMBUKAAN				
1.	Salam, doa, dan pengantar singkat tujuan dan manfaat topik layanan) via google meet	A.Membuka pertemuan dengan menyapa siswa, berdoa dan mengundang peserta didik untuk bersama-sama mengucapkan yel yel SMANSAGRA..HEBAT..HEBAT..HEBAT..HEBAT..LUAR BIASA B. Menegaskan tujuan dan manfaat topik pelayanan bimbingan dan membagi siswa/i menjadi empat kelompok untuk persiapan diskusi kelompok	A. Menyapa dan menyambut guru dengan ceria, berdoa dan dengan semangat mengucapkan yel yel SMANSAGRA..HEBAT..HEBAT..HEBAT..HEBAT..LUAR BIASA B. Siswa mendengarkan dengan penuh antusias penegasan tujuan yang disampaikan oleh guru	7'
KEGIATAN INTI				
2.	Dinamika Kelompok	A. Guru meminta setiap siswa menulis melalui Chats pada kolom chats Googlemeet tentang bagaimana mengatasi rasa minder. B. Guru memberikan permainan kecil berupa tebak gerak, tidak ada sanksi hanya bersifat untuk membangun keceriaan siswa/i	A. Siswa menulis didalam chats tentang bagaimana mengatasi rasa minder B. Siswa/i mendengarkan petunjuk permainan dan melaksanakan dengan ceria	15'

3.	Sharing refleksi atas kegiatan dinamika kelompok google meet.	Mempersilahkan 2 siswa sebagai sampel untuk men-sharingkan apa yang sudah dituliskan dalam kolom chats google meet	Siswa yang ditunjuk, men-sharingkan apa yang sudah dituliskan pada kolom chats, dan peserta didik lainnya menyimak dengan antusias	8'
4.	Penyajian Materi Percaya diri dalam pergaulan dalam bentuk powerpoint dan video singkat	A. Menayangkan video singkat "Percaya Diri" https://www.youtube.com/watch?v=WwrVvWSRNRw B. Penjelasan materi melalui google meet "Percaya diri dalam pergaulan" melalui penayangan PPT disertai dialog	Siswa Menyaksikan video singkat yang ditampilkan oleh guru, memahami dan menyimpulkan isi dari video tersebut B. Siswa memperhatikan penjelasan sambil mengembangkan pemahaman melalui dialog interaktif dengan guru	10'
5.	Rangkuman	Guru menyajikan rangkuman materi layanan	Siswa menyimak rangkuman materi yang diberikan	2'
PENUTUP				
6.	A. Penyampaian Pesan Moral tentang percaya diri dalam pergaulan B. Menutup kegiatan dan salam dan berdoa	Guru menyampaikan sebuah kutipan Pesan Moral tentang percaya diri dalam pergaulan	A. Mendengarkan kutipan Pesan Moral yang disampaikan guru. B. Menjawab Salam dan berdoa	3'

Grabag, 21 Oktober 2020

Kepala Sekolah
SMAN 1 GRABAG

Guru Bimbingan Konseling

Drs. Muh Baiquni
Nip. 19610323 198501 1 003

Yohan Arifianto, S.Pd
Nip.

C. Deskripsi Dinamika Kelompok

1. Tujuan Meminta siswa untuk menuliskan bagaimana mengatasi rasa minder adalah:

Untuk mengetahui kemampuan peserta didik dalam mengatasi perasaan minder.

2. Tujuan dari permainan “tebak gerak”

Permainan ini dilakukan dengan cara guru memperagakan suatu gerakan yang kemudian dijawab oleh peserta didik. Tidak ada sanksi dalam permainan ini, hanya untuk membangun keceriaan anak setelah menuliskan bagaimana mengatasi rasa minder dalam pergaulan. Dipilihnya permainan ini mempertimbangkan waktu, karena bimbingan dilaksanakan dalam mode daring dan memungkinkan dilakukan meski peserta didik tidak terlihat kameranya/ siswa hanya menjawab tanpa memperagakan.

Persiapan:

Tidak ada persiapan penting dalam permainan ini, hanya kreatifitas guru saja yang diperlukan

Peralatan Bermain:

-.
-

Materi

Kuper Jadi Minder II (Percaya Diri Dalam Pergaulan)

1. Pengertian dan manfaat percaya diri

a. Percaya Diri

percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu.

Kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang dan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari pengalaman-pengalaman sejak kecil diri dalam individu sendiri..

b. Manfaat Percaya Diri

Percaya diri merupakan sikap yang berhubungan erat dengan psikologi dan sudah ada dalam diri setiap manusia yang bertugas untuk meyakinkan kemampuan yang dimiliki diri sendiri. Rasa percaya diri yang tinggi menjadi hal yang sangat penting agar bisa meraih kesuksesan dan cita-cita yang diimpikan. Tampil percaya diri, optimis dan selalu berusaha sekeras mungkin tidak hanya penting untuk meraih kesuksesan namun juga untuk kehidupan sehari-hari. Percaya diri merupakan alat yang bisa membantu anda mengelola ketakutan dan begitu banyak manfaat sikap percaya diri lain yang akan kami ulas dalam artikel berikut ini.

1. Membantu Dalam Menunjukkan Jati Diri

Dalam kehidupan bermasyarakat, setiap orang dituntut agar bisa berinteraksi antara satu dengan yang lain. Umumnya, seseorang yang memiliki rasa percaya diri rendah akan merasa lemah ketika berinteraksi sehingga berusaha menjadi seperti orang lain ketimbang diri sendiri sama seperti manfaat memiliki harga diri. Ini merupakan bentuk kebohongan dan tentunya tidak akan bertahan lama. Dengan rasa percaya diri, maka anda juga akan percaya dengan kemampuan diri sendiri dan tidak malu untuk menunjukkan jati diri ketika berinteraksi dengan orang lain.

2. Tidak Mudah Terpengaruh

Zaman sekarang yang serba modern membuat interaksi sosial semakin mudah dipromosikan seperti tentang Multi Level Marketing yang selalu menjanjikan kesuksesan yang semakin menjamur di tengah-tengah masyarakat. Hal ini salah satunya dipengaruhi oleh lemahnya rasa percaya diri masyarakat sehingga sangat mudah terpengaruh dengan janji-janji tersebut. Namun ketika anda memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka hal seperti itu tidak akan mempengaruhi pikiran anda sebab cenderung memiliki pikiran yang teguh dan realistis sehingga tidak akan dengan mudahnya terpengaruh dengan orang lain seperti yang bisa diberikan dari manfaat akhlak.

3. Meningkatkan Kinerja

Semua pekerjaan dan manfaat lingkungan kerja baik pembicara publik, wirausahawan, atlet, aktor dan berbagai pekerjaan lainnya tidak lepas dari pentingnya kepercayaan diri. Sedangkan jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang kurang akan menghalangi kinerja untuk mencapai puncak. Rasa percaya diri sangatlah penting untuk mengatasi rintangan sekaligus mengejar dan menggunakan keterampilan yang anda miliki agar bisa meraih kesuksesan.

4. Meraih Kebahagiaan

Instruktur di Confidence Building Courses melaporkan jika orang yang memiliki rasa percaya diri biasanya akan hidup lebih bahagia sekaligus lebih puas dengan kehidupan yang mereka miliki dibandingkan dengan orang yang kurang memiliki rasa percaya diri sama seperti manfaat memiliki perilaku kejujuran. Rasa percaya diri bisa membantu anda untuk menguasai dunia dengan lebih banyak tekad sekaligus energi,

menghasilkan hubungan yang lebih baik, meningkatkan kualitas kerja dan biasanya juga bisa mempengaruhi orang lain dengan lebih mudah sekaligus mengendalikan emosi dan perilaku dengan lebih bertanggung jawab. Sikap positif yang dihasilkan dari diri sendiri tersebut nantinya akan membuat anda bisa mengetahui arti dan makna penting dari kehidupan di dunia.

5. Memudahkan Hubungan Sosial

Seseorang yang lebih percaya diri akan lebih santai dalam aturan sosial dan ketika bertemu dengan orang baru. Hal ini disebabkan karena rasa percaya diri yang bersifat internal dan tidak tergantung dengan penilaian orang lain tersebut membuat seseorang bisa lebih bebas bergerak tanpa memiliki perasaan takut ditolak dan akhirnya manfaat bersosialisasi dengan orang lain bisa tercapai. Dari Direktori Life Coach mengatakan jika percaya diri bisa memberikan tingkat kenyamanan tinggi pada saat menghadapi tantangan yang baru. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri umumnya juga lebih antusias mengenai masa depan dan menyampaikan kegembiraan tersebut pada orang lain lewat perjalanan mereka, bagaimana cara menahan diri dan bagaimana cara mereka berbicara. Rasa percaya diri juga bisa membuat seseorang lebih tenang dalam situasi sosial serta cenderung menarik orang lain pada diri mereka. Bahkan, energi positif yang diproyeksikan dari orang dengan rasa percaya diri juga akan menular untuk orang lain.

2. Tips meningkatkan percaya diri

1. Perhatikan Kemampuan Diri Sendiri

Aktivitas sehari-hari akan membantu Anda untuk mengetahui batas kemampuan pada bidang tertentu. Jika hasil yang diperoleh kurang maksimal, cari tahu titik kesalahannya, kemudian temukan solusi yang tepat agar kemampuan terus meningkat.

Kumpulkan niat sebanyak mungkin agar Anda semakin termotivasi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Anggap waktu yang Anda miliki terbatas untuk menghindari sikap malas dan membuang waktu.

2. Jangan Takut akan Perbedaan

Dari 50 kata-kata bijak yang sering Anda baca, mungkin ada 48 kata-kata bijak yang sering kali mengingatkan Anda agar tidak malu menjadi orang yang berbeda.

Perbedaan bukan sesuatu yang harus dihindari, melainkan harus ditunjukkan sebagai suatu ciri yang membedakan Anda dengan orang lain.

Perbedaan tidak akan membuat Anda dikucilkan di dalam masyarakat. Perbedaan justru dapat membuat karier semakin cemerlang, karena apa yang Anda miliki tidak dimiliki oleh orang-orang yang ada di sekitar Anda.

3. Fokus pada Hal-hal Positif

Rasa percaya diri dapat merosot karena rasa cemas yang menyelimuti diri sendiri. Rasa cemas timbul karena terlalu memikirkan apa yang akan dikatakan orang lain.

Padahal, perkataan orang lain bukan sesuatu yang harus diambil pusing, karena setiap orang berhak menilai dan mengkritik sesuatu, seperti cara berpakaian, cara berbicara atau cara berjalan.

Jangan biarkan rasa cemas terus-menerus menyelimuti hidup Anda. Buang rasa cemas jauh-jauh, dan fokuslah pada hal-hal yang bersifat positif untuk mendapatkan hasil yang positif pula.

4. Berhenti Membandingkan

Jangankan anak muda, orang tua juga sering membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Akibatnya, Anda kurang percaya diri saat tampil di hadapan

banyak orang karena merasa kurang dalam segala hal, padahal kenyataannya tidak.

Setiap orang dilahirkan dengan kemampuan, talenta, dan latar belakang yang berbeda-beda. Berhentilah membanding-bandingkan, untuk menghindari adanya penyesalan yang membuat Anda kurang mensyukuri hikmah dan pemberian Sang Pencipta.

5. Pilih Lingkungan yang Tepat

Bergabung di lingkungan yang diisi oleh orang-orang yang kurang percaya diri dapat menurunkan rasa percaya diri Anda. Sikap dan perbuatan yang ditunjukkan orang lain akan otomatis memengaruhi sikap dan perbuatan Anda dalam kehidupan sehari-hari.

Contoh konkretnya, seperti tren make up berwarna cerah dari para influencer yang saat ini banyak diikuti oleh anak muda. Untuk itu, jangan sampai salah memilih pergaulan.

Masuklah ke lingkungan pergaulan yang membuat diri Anda semakin berkembang. Jauhi hal-hal negatif yang berasal dari lingkungan sekitar, untuk mempertahankan rasa percaya diri yang telah terbangun sejak awal.

6. Gunakan Pakaian yang Bagus

Penampilan secara tidak langsung dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Tidak hanya dalam tata rias, tapi juga dalam hal berpakaian.

Seseorang yang memakai pakaian mewah, pasti lebih percaya diri dibandingkan seseorang yang memakai pakaian yang biasa-biasa saja. Perhatikan pakaian yang digunakan setiap kali melangkah kaki dari rumah.

Tidak perlu mewah dan mahal, yang penting pakaian tersebut nyaman digunakan. Lengkapi dengan aksesoris dan polesan make up yang sesuai agar penampilan terlihat maksimal.

7. Raih Sebuah Keberhasilan

Pernah merasa malu dengan diri sendiri? Malu terhadap diri sendiri justru membuat Anda semakin terpuruk dan sulit berkembang.

Perlu diingat, Anda memiliki kemampuan dan talenta sejak lahir. Mengapa tidak memanfaatkan kemampuan dan talenta tersebut untuk mencapai suatu keberhasilan yang membawa perubahan bagi diri sendiri dan orang lain?

Keberhasilan yang Anda dapatkan pun akan memberi kebahagiaan tersendiri bagi diri sendiri. Sesulit apa pun proses untuk mencapai suatu keberhasilan, Anda pasti selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam segala hal.

3. Minder

Minder adalah suatu perasaan negatif terhadap diri sendiri, hilangnya kepercayaan diri, dan gagal mencapai tujuan. Biasanya akan diekspresikan secara langsung maupun tidak langsung. Penurunan harga diri ini dapat bersifat situasional, kronis atau menahun. Apa Sebab dan Akibat dari rasa MINDER? Ayo kita belajar cara mengatasi rasa minder.

Minder atau sifat rendah diri adalah salah satu sifat manusia yang negatif. Sifat minder ini bisa jadi berbahaya dalam pembentukan diri seseorang, ibarat penyakit yang akan menggerogoti hidupnya.

Sebenarnya minder adalah perasaan alami manusia yang diberikan Tuhan agar manusia tidak kelewat percaya diri dan akhirnya sombong. Selain orang gila dan orang mabuk, setiap orang waras pasti memiliki rasa minder, hanya saja konteks dan kadarnya berbeda-beda.

Selama kita melakukan hal yang benar dan halal, sebenarnya tidak ada alasan bagi kita untuk merasa minder. Walaupun kita belum mampu melakukan sesuatu, sebagai manusia kita bisa belajar dulu. Dan belajar cara Mengatasi Rasa MINDER.

Masalahnya beberapa orang ternyata meletakkan rasa minder pada tempat yang salah, sehingga kehidupan dan kesuksesannya terhambat oleh rasa minder itu.

Mengatasi Rasa MINDER

- 1) Berpenampilan baik.
Cara ini sangat sederhana dan bisa dilakukan oleh siapa saja. Cobalah memulai dengan berpenampilan baik saat beraktivitas.
- 2) Menerima Diri Apa Adanya.
Sadari dan terima kekurangan serta kelebihan Anda. Perbaiki kekurangan diri sendiri dengan beberapa langkah sederhana.
- 3) Selalu Mengeksplor Kelebihan.
Selain memperbaiki kekurangan, optimalkanlah kelebihan yang Anda punya. Tingkatkan terus apa yang menjadi keahlian Anda sehingga rasa percaya diri semakin bertambah.
- 4) Menghargai Diri Sendiri.
Hargai setiap prestasi atau pencapaian yang telah Anda lakukan sekecil apapun.
- 5) Cari Teman yang Selalu Mendukung Anda.
Lingkungan sosial seringkali mempengaruhi diri Anda untuk berkembang. Carilah teman-teman yang memang mau menyemangati Anda bukan menjatuhkan.
- 6) Meningkatkan Pengetahuan dan Kemampuan.
Ini juga cara yang penting untuk menumbuhkan keyakinan diri di depan banyak orang. Diana menyarankan supaya Anda terus mengembangkan skill yang sekiranya dibutuhkan untuk mengejar passion agar semakin maju dan berkembang.
- 7) Menantang Diri untuk Lebih Maju.
Tantang diri Anda supaya lebih berkembang. Bila ada peluang bagus di depan mata, coba kerjakan dengan berbagai persiapan meskipun Anda belum pernah melakukan sebelumnya.

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

- Nama siswa :
- Kelas :
- Hari/tanggal :
- Judul materi layanan : Kuper Jadi Minder II (Percaya Diri Dalam Pergaulan)
- Standar Kompetensi : Peserta mampu menumbuhkan rasa percaya diri dalam bergaul dengan teman sebaya atau orang lain
- Tujuan Khusus : Sesudah mengikuti kegiatan ini siswa diharapkan mampu:
 - a. Menyimpulkan manfaat percaya diri
 - b. Meningkatkan sikap percaya diri dalam pergaulan
 - c. Menanggulangi perasaan minder dalam pergaulan
- Pemberi materi : Yohan Arifianto (Guru BK)

B. Bahan, alat dan metode

- 1. Bahan dan alat : HP (Android) / Laptop / PC
- 2. Metode : Daring melalui link google form

C. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

- 1. Sebutkan salah satu manfaat dari sikap percaya diri untuk pergaulan dengan teman sebaya ?
Jawab :
- 2. Apa yang anda lakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam pergaulan
Jawab :
- 3. Bagaimana cara kalian dalam mengatasi perasaan minder ketika bertemu orang yang lebih dari cakap dari kalian?
Jawab :

REFLEKSI.

- 1. Jika anda adalah anak yang kurang percaya diri, usaha apa yang sudah anda lakukan untuk mengatasi perasaan tersebut.
.....
.....
.....