

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No: 009/BK/SMPIT ABY/I/2022

Nama Satuan Pendidikan : **SMPIT ABU BAKAR YOGYAKARTA**
Mata Pelajaran : Bimbingan Konseling
Kelas/ Semester : IX / Genap
Materi Pokok : Menghargai Diri Sendiri
Bidang Bimbingan : Pribadi
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

1. Tujuan Layanan

- 1.1 Peserta didik mampu menjelaskan pengertian harga diri
- 1.2 Peserta didik mampu menjabarkan karakteristik harga diri
- 1.3 Peserta didik mampu mengidentifikasi aspek-aspek dalam harga diri
- 1.4 Peserta didik mampu menentukan kelebihan yang dimiliki untuk meningkatkan harga diri

2. Metode, Alat dan Media

- 2.1 Metode : Presentasi, Video Pembelajaran, dan Diskusi
- 2.2 Alat dan Media : PPT, Google Form, Quiz, Spidol dan LCD

3. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

3.1 Kegiatan Pendahuluan

- 3.1.1 Guru mengawali dengan berdoa, menyapa, dan memotivasi peserta didik
- 3.1.2 Guru membacakan cerita motivasi kepada peserta didik
- 3.1.3 Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan layanan BK

3.2 Kegiatan Inti

- 3.2.1 Guru menjelaskan materi melalui presentasi PPT
- 3.2.2 Guru Menampilkan Ice Breaking Game Ketelitian
- 3.2.3 Peserta didik membaca dan memahami materi layanan
- 3.2.4 Peserta didik memperhatikan video motivasi domba kecil
- 3.2.5 Peserta didik mengisi quiz menghargai diri sendiri
- 3.2.6 Peserta didik mengisi angket melalui google form
- 3.2.7 Guru dan peserta didik berdiskusi dalam kelompok mengenai kelebihan yang dimiliki setiap siswa

3.3 Kegiatan Penutup

- 3.3.1 Guru menyampaikan evaluasi dan rencana kegiatan BK minggu depan
- 3.3.2 Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur, berdoa dan mengucapkan salam

4. Penilaian

- 4.1 Penilaian Hasil : Understanding, Comfortable, Action
- 4.2 Penilaian Proses : Antusiasme Peserta Didik, Kesesuaian Program, Ketersediaan Sarana Prasarana

Mengetahui
Kepala Sekolah

Herry Purwanto, S.Pd.

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Guru Bimbingan Konseling

Suwi Wahyu Utami, S.Pd.



Lampiran 1. Uraian Materi

MENGHARGAI DIRI SENDIRI

A. Pengertian Harga Diri (*Self Esteem*)

Harga diri merupakan salah satu dimensi dari konsep diri. Harga diri adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut merasa mampu, sukses dan berharga. Secara singkat harga diri diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu.

Menurut *Maslow*, melihat harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan akan rasa harga diri ini oleh *Maslow* dibagi menjadi dua bagian yaitu :

1. Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya.
2. Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya.

Disini individu akan berusaha memenuhi kebutuhan akan rasa harga diri, apabila kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memilikinya telah terpenuhi atau terpuaskan.

B. Karakteristik Harga Diri

Harga diri seseorang tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian individu ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan negatif.

1. Karakteristik harga diri tinggi

Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh: seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya,

keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Karakteristik anak yang memiliki harga diri yang tinggi, antara lain :

- a. Bangga dengan hasil kerjanya
- b. Bertindak mandiri
- c. Mudah menerima tanggung jawab
- d. Mengatasi prestasi dengan baik
- e. Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- f. Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- g. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas

2. Karakteristik harga diri rendah

Remaja yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah, antara lain:

- a. Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
- b. Merendahkan bakat dirinya
- c. Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
- d. Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- e. Mudah dipengaruhi oleh orang lain
- f. Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- g. Merasa tidak berdaya
- h. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit

C. Aspek-Aspek Harga Diri

Aspek-aspek harga diri adalah sebagai berikut :

1. *Sense of Security*, yaitu sejauh mana anak merasa aman dalam bertindak laku karena mengetahui apa yang diharapkan oleh orang lain dan tidak takut disalahkan.

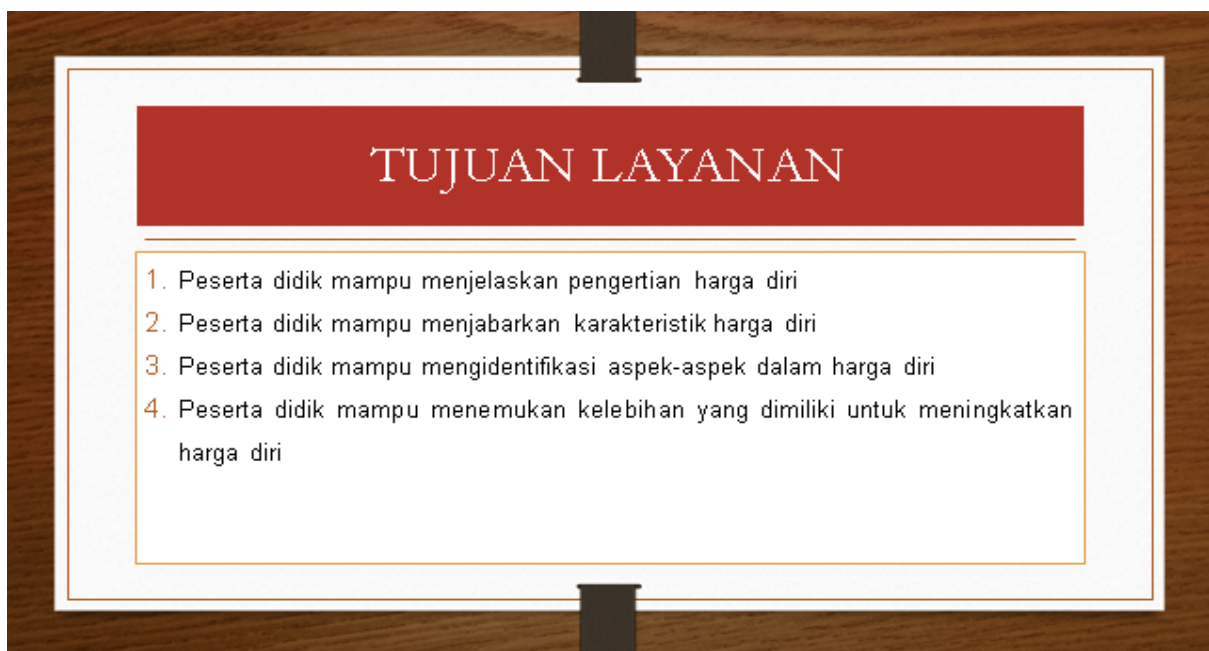
2. *Sense of Identity*, yaitu kesadaran anak tentang sejauh mana potensi, kemampuan dan keberartian tentang dirinya sendiri.
3. *Sense of Belonging*, yaitu perasaan yang muncul karena anak merasa sebagai bagian dari kelompoknya, merasa dirinya penting dan dibutuhkan oleh orang lain, dan merasa dirinya diterima oleh kelompoknya
4. *Sense of Purpose*, yaitu keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya, merasa memiliki motivasi.
5. *Sense of Personal Competence*, yaitu kesadaran individu bahwa dia dapat mengatasi segala tantangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan, usaha, serta caranya sendiri.

D. Cara Meningkatkan Penghargaan Diri

Berikut ini beberapa cara untuk meningkatkan penghargaan diri

1. Terima kelebihan dan kekurangan diri
2. Temukan potensi diri yang dimiliki
3. Kembangkan potensi dan kelebihan diri
4. Evaluasi kelemahan diri dan perbaiki
5. Berani mencoba hal-hal baru
6. Berani berkompetisi dan pantang menyerah
7. Membuat impian dan target diri

Lampiran 2. Power Point Materi



PENGETERIAN HARGA DIRI

Harga diri merupakan salah satu dimensi dari konsep diri. Harga diri adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya.



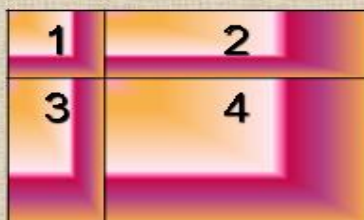
Sombong ≠ Harga Diri



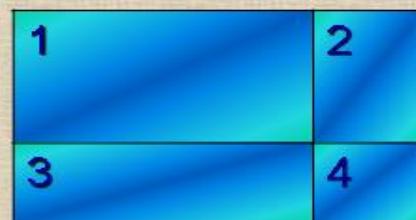
Sombong cenderung merasa diri lebih dari orang lain, sering suka pamer/narsis dan tidak mau menerima saran apalagi kritik dari orang lain



Penghargaan diri, mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, berani mengembangkan dan tetap rendah hati walaupun banyak prestasi



A



B



Karakteristik Harga Diri

Karakteristik anak yang memiliki harga diri yang tinggi, antara lain :

- a. Bangga dengan hasil kerjanya
- b. Bertindak mandiri
- c. Mudah menerima tanggung jawab
- d. Mengatasi prestasi dengan baik
- e. Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- f. Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- g. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas



Karakteristik Harga Diri

Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah, antara lain:

- a. Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
- b. Merendahkan bakat dirinya
- c. Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
- d. Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- e. Mudah dipengaruhi oleh orang lain
- f. Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- g. Merasa tidak berdaya
- h. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit



Aspek-Aspek Harga Diri

1. *Sense of Security*, yaitu sejauh mana anak merasa aman dalam bertindak
2. *Sense of Identity*, yaitu kesadaran anak tentang sejauh mana potensi, kemampuan dan keberartian tentang dirinya sendiri.
3. *Sense of Belonging*, yaitu perasaan yang muncul karena anak merasa sebagai bagian dari kelompoknya.
4. *Sense of Purpose*, yaitu keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya, merasa memiliki motivasi.
5. *Sense of Personal Competence*, yaitu kesadaran individu bahwa dia dapat mengatasi segala tantangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan, usaha, serta caranya sendiri.

Cara Meningkatkan Penghargaan Diri

- Terima kelebihan dan kekurangan diri
- Temukan potensi diri yang dimiliki
- Kembangkan potensi dan kelebihan diri
- Evaluasi kelemahan diri dan perbaiki
- Berani mencoba hal-hal baru
- Berani berkompetisi dan pantang menyerah
- Membuat impian dan target diri



Terima
Kasih

Lampiran 3. Uraian Ringkasan Video

Video Domba Kecil

Video domba kecil merupakan video inspirasi mengenai kemampuan dalam menghargai diri sendiri. Video ini berdurasi 1 menit 30 detik. Dalam video ini diceritakan pada suatu pagi yang cerah ada seekor domba kecil yang ceria dan selalu bergembira. Dirinya selalu menghibur teman-temannya dengan menari dan bernyanyi, mereka semua bergembira bersama. Sampai pada suatu siang di musim panas, domba kecil yang bulunya sudah lebat di potong gundul oleh seorang peternak. Domba kecil merasa malu dan tidak berharga, teman-teman juga mengejek penampilan domba kecil yang berbeda dari sebelumnya. Domba kecil bersembunyi di rumahnya.

Sampai suatu hari datanglah kelinci bertanduk yang memotivasi domba kecil. Dirinya memotivasi bahwa setiap diri kita adalah berharga. Maka jangan malu dan terus lah meraih mimpi. Akhirnya domba kecil mampu bangkit dan menyadari dirinya sangat berharga.

Pelajaran dari video domba kecil ini adalah:

1. Setiap peserta didik diberikan kelebihan dan kekurangan masing-masing.
2. Setiap peserta didik manusia adalah berharga.
3. Mengenal diri dan memahami diri adalah awal menghargai diri sendiri
4. Hargailah potensi dan kemampuan diri yang dimiliki

Lampiran 4. Lembar kerja Peserta didik

A. Understanding

Quiz Menghargai Diri Sendiri

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar, pada pilihan jawaban yang tersedia.

1. Penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang diekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu, adalah pengertian?
 - a. Harga diri
 - b. Konsep diri
 - c. Evaluasi diri
 - d. Percaya diri
2. Tokoh yang menyatakan bahwa harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia adalah?
 - a. Eric Fromm
 - b. Pavlov
 - c. Maslow
 - d. Sullivan
3. Individu yang memahami dirinya berharga, akan mampu?
 - a. Bersikap apatis terhadap orang lain
 - b. Mengatasi tantangan yang dihadapi
 - c. Merasa diri lebih dari orang lain
 - d. Asosial dan menarik diri dalam kehidupan
4. Bagaimana menyikapi penghargaan yang diberikan orang lain atas prestasi yang diraih?
 - a. Merasa bangga
 - b. Hal tersebut patut kita dapatkan
 - c. Memandang rendah kemampuan orang lain
 - d. Tetap rendah hati dan menjadi motivasi diri
5. Sikap yang tepat saat mengetahui kelemahan diri yang dimiliki?
 - a. Menyalahkan diri sendiri
 - b. Memaksakan diri mencapainya
 - c. Menerima dan menjadikan peluang
 - d. Tidak masalah bagiku
6. Remaja yang memiliki harga diri yang tinggi maka akan meningkatkan, kecuali?
 - a. Kepercayaan diri

- b. Keyakinan akan kemampuan diri
 - c. Kebergunaan diri
 - d. Komitmen diri
7. Saat menemui teman yang merasa rendah diri, sikap terbaik yang dilakukan adalah?
- a. Memotivasi dirinya
 - b. Membiarkan saja
 - c. Membenarkan pemikirannya
 - d. Bersikap biasa saja
8. Karakteristik remaja yang memiliki penghargaan diri yang tinggi, kecuali?
- a. Bangga dengan hasil kerjanya
 - b. Pandai memerintah orang lain
 - c. Bertindak mandiri
 - d. Mudah menerima tanggung jawab
9. Berikut ciri-ciri remaja yang memiliki harga diri rendah (1) Merendahkan bakat diri, (2) Merasa tidak ada seorangpun yang menghargainya, (3) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri, (4) Mudah dipengaruhi oleh orang lain. Pilihan yang benar adalah?
- a. 1, 3
 - b. 2, 3, dan 4
 - c. Semua benar
 - d. Semua salah
10. Kata-kata motivasi berikut ini yang tepat untuk meningkatkan harga diri remaja adalah?
- a. Saya tidak yakin bisa
 - b. Itu terlalu sulit bagiku
 - c. Saya akan terus berusaha
 - d. Untuk apa bersusah payah

B. Comfortable

ANGKET MENGHARGAI DIRI SENDIRI

Pilihlah jawaban atas pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan kondisi dirimu. SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju) dan STS (sangat tidak setuju).

1. Saya merasa bangga dengan keadaan diri saya
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)
 - d. STS (sangat tidak setuju)
2. Saya menerima dan memahami kelebihan dan kekurangan diri
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)
 - d. STS (sangat tidak setuju)
3. Saya mampu mengarahkan kemampuan dan bakat yang dimiliki
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)
 - d. STS (sangat tidak setuju)
4. Saya selalu berusaha memperbaiki kelemahan yang saya miliki
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)
 - d. STS (sangat tidak setuju)
5. Saya yakin setiap orang memiliki bakat dan kemampuan masing-masing
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)
 - d. STS (sangat tidak setuju)
6. Saya selalu berusaha untuk menjadi pribadi mandiri
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)

- d. STS (sangat tidak setuju)
- 7. Saya selalu menghargai prestasi sekecil apapun yang diraih
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)
 - d. STS (sangat tidak setuju)
- 8. Saya tidak mudah putus asa jika mengalami kegagalan
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)
 - d. STS (sangat tidak setuju)
- 9. Saya mampu bertanggung jawab terhadap pilihan keputusan yang saya ambil
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)
 - d. STS (sangat tidak setuju)
- 10. Saat menemukan kekurangan diri saya selalu berusaha memperbaikinya
 - a. SS (sangat setuju)
 - b. S (setuju)
 - c. TS (tidak setuju)
 - d. STS (sangat tidak setuju)

C. Action

Tuliskan langkah-langkah yang akan kamu lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik (minimal 3 poin)

Lampiran 5. Instrumen Penilaian

INSTRUMEN PENILAIAN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
A	Kesesuaiaan Layanan			
1	Materi layanan sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
2	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
3	Materi layanan sesuai dengan perkembangan peserta didik			
B	Keterlaksanaan Layanan			
1	Layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
2	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
3	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
4	Menggunakan media layanan BK			
5	Langkah-langkah pelaksanaan lengkap meliputi pembukaan sampai evaluasi			
C	Antusiasme Peserta Didik			
	Peserta didik bertanya pada guru			
	Peserta didik menjawab pertanyaan guru			
	Peserta didik mengerjakan tugas yg diberikan guru			
D	Kehadiran Peserta Didik			
1	Peserta didik hadir semua			
2	Peserta didik hadir lebih dari 75 %			
3	Peserta didik yang Tidak hadir lebih dari 25 %			
E	Ketersediaan Sarana Prasarana			
1	Meja kursi tempat peserta didik lengkap dan nyaman			
2	Papan tulis, alat tulis tersedia			
3	Ruangan bersih dan nyaman			
4	Instrumen dan buku sumber yang diperlukan tersedia			
5	Pencahayaan ruangan mencukupi			
F.	Dukungan terhadap Mata Pelajaran			
1	Materi layanan mendukung semua mata pelajaran			
2	Materi layanan hanya mendukung sebagian mata pelajaran			

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Guru Bimbingan Konseling



Suwi Wahyu Utami, S.Pd.

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Petunjuk pengisian:

Isilah angket dibawah ini dengan memberikan tanda checklist (V) pada pilihan jawaban yang sesuai pada pilihan jawaban 4: sangat setuju, 3: setuju, 2: kurang setuju dan 1: tidak setuju.

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

Keterangan:

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$

2. Skor hasil :

- Sangat baik = 21-24
- Baik = 17-20
- Cukup = 12-16
- Kurang = ...-12

Mengetahui,
Guru BK/Konselor



Suwi Wahyu Utami, S.Pd.

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Peserta Didik/Konseli

.....