

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KONSELING (RPLBK)  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



Nama Satuan Pendidikan : SMK Al Falah Winong  
 Kelas / Semester : XI TKJ 1  
 Komponen : Layanan Dasar  
 Topik Layanan : Melatih diri berpikir positif  
 Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok  
 Alokasi Waktu : 1x 45 menit

<b>A.</b>	<b>STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK</b>	<b>Aspek Perkembangan :</b> Kematangan Intelektual	<b>Tindakan:</b> Mengambil keputusan atas dasar informasi/data secara objektif
<b>B.</b>	<b>TUJUAN LAYANAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dapat memilih cara- caya (upaya) untuk melatih diri berpikir positif (C5)</li> <li>2. Peserta didik mampu meyakini pilihan dirinya untuk selalu berpikir positif (A3)</li> <li>3. Peserta didik mampu mengembangkan dan melatih diri untuk berfikir positif dan melihat suatu kejadian bukan dari perspektif negative (P4).</li> </ol>	
<b>C.</b>	<b>METODE, ALAT DAN MEDIA</b>	<p>Metode : Games, diskusi kelompok, curah pendapat/ tanya jawab</p> <p>Alat dan Media : Bolpoint, kertas, Laptop</p>	
<b>D.</b>	<b>PROSES PELAYANAN BIMBINGAN</b>	<p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <p><b>1. Pernyataan Tujuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru BK mengucapkan salam, menyapa AK, bertanya kabar dan memimpin doa anggota kelompok</li> <li>✓ Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi).</li> </ul> <p><b>Tahap Transisi</b></p> <p><b>1. Tahap Peralihan (Transisi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas.</li> <li>✓ Guru BK/Konselor memberi kesempatan bertanya kepada AK tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami.</li> <li>✓ Guru BK/Konselor menjelaskan kembali secara singkat</li> </ul>	

		<p>tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru BK memberikan motivasi dan semangat kepada AK agar praktik layanan BKp berjalan dengan baik dan dinamika kelompok terbentuk.</li> </ul> <p><b>Tahap Inti/Kerja/ Kegiatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengkondisikan AK untuk mengikuti kegiatan yang sudah dipersiapkan yaitu :</li> <li>✓ Hari ini kita akan membahas dan berdiskusi tentang pentingnya berfikir positif.</li> <li>✓ Refleksi Identifikasi. Guru BK/Konselor mengidentifikasi respon AK melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>).</li> <li>✓ Refleksi Analisi. PK mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (think) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (<i>so what</i>).</li> <li>✓ Refleksi Generalisasi. Guru BK/Konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (<i>Plan</i>).</li> </ul> <p><b>Tahap Akhir/ Penutup.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Konselor meminta AK untuk menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti praktik layanan BKp.</li> <li>✓ Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama</li> <li>✓ Mengakhiri dengan salam dan kontrak kesepakatan kegiatan selanjutnya.</li> </ul>
<b>E.</b>	<b>EVALUASI</b>	<p><b>Evaluasi Proses</b></p> <p>Guru BK mengadakan refleksi kegiatan dengan cara memperhatikan hal berikut ini:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. AK terlibat secara aktif dalam kegiatan layanan.</li> </ol>

		<p>2. AK memiliki antusiasme yang tinggi dalam kegiatan</p> <p>3. Konselor memberikan penguatan kepada AK untuk menentukan langkah yang akan dilakuaknnya</p> <p><b>Evaluasi Hasil</b></p> <p>1. Pemahaman peserta didik.</p> <p>2. Perasaan Positif.</p> <p>3. Rencana Kegiatan Pasca Layanan, LKPD dan lembar evaluasi.</p>
<b>F.</b>	<b>CATATAN LAYANAN</b>	

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. Daftar hadir
2. Uraian materi
3. Instrumen penilaian
4. Lembar evaluasi

Mengetahui:  
Kepala Sekolah

Muchlisin,S.Pd., M.Pd.  
NIP.

Pati, September 2020  
Guru BK

Umi Ari, M.Pd.  
NIP.

**MATERI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
“ MELATIH DIRI BERPIKIR POSITIF ”**



**NAMA : UMI ARI, M.Pd**  
**NO : 201503141271**  
**PRODI : BIMBINGAN DAN KONSELING**

**PENDIDIKAN PROFESI GURU  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2020**

## MELATIH DIRI BERPIKIR POSITIF

### 1. Pengertian Berpikir Positif

Mengembangkan cara berpikir positif dan sikap optimis akan berdampak baik bagi kesehatan fisik dan mental kita. Berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya. Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai cara berpikir yang berangkat dari hal-hal baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Dalam konteks inilah berpikir positif telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

### 2. Indikator Berpikir

Menurut Jim Dornan dan John Maxwell (1996), pemikiran yang positif dapat mengubah hidup serta membuat kita sukses dalam setiap usaha yang ingin dikejar. Berikut ini adalah beberapa indikator orang yang selalu berpikir positif (Asmani, 2009:26-30):

a. Percaya diri.

Bila seseorang memiliki pikiran yang positif maka ia akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain. Berkat pikiran yang positif seseorang menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang baru serta mencoba berbagai kesempatan.

b. Inisiatif

Percaya diri juga menjadikan seseorang sebagai pribadi yang penuh inisiatif. Keyakinan bahwa hidup ini positif dapat menimbulkan keinginan kuat didalam diri untuk mencoba hal-hal yang baru.

c. Ketekunan.

Bila seseorang yakin bahwa hal-hal yang positif akan terjadi maka orang itu akan tetap tekun berusaha hingga hal-hal positif itu benar-benar muncul. Bahkan bila ada berbagai halangan sekalipun akan tetap pantang mundur.

d. Kreativitas.

e. Kepemimpinan

f. Perkembangan.

Jika kita berpikir positif banyak pintu terbuka lebar bagi kita. Salah satu yang paling utama adalah pintu peluang untuk tumbuh berkembang. Sikap yang baik akan membuat haus perkembangan.

g. Kemampuan menghasilkan sesuatu

Menurut W. W. Ziege adalah tak ada nada yang dapat menghentikan orang yang bermental positif untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, tak ada sesuatu pun di dunia ini yang dapat membantu seorang yang sudah bermental negatif.

### 3. Ciri- Ciri Individu Berpikir Positif.

Untuk mengetahui bagaimanakah cara untuk berpikir positif, maka perlu mengenali ciri- ciri yang berpikir positif ( Elfiky, 2010:220)

- a. Bisa memandang masalah secara realistis sesuai dengan fakta-fakta yang ada. Dalam hal ini bisa dilihat dalam perilaku yakni memiliki keteguhan dalam memegang prinsip atau nilai-nilai luhur lainnya yang mereka yakini kebenarannya. Selain itu orang-orang yang berprilaku positif tidak akan membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi hidupnya. Dengan kedua sikap tadi dia akan pandai bergaul dan suka membantu orang lain (Elfiky, 2010:221).
- b. Melihat peristiwa dan kacamata yang penuh dengan rasa optimis dan prasangka baik. Hal ini ditunjukkan dengan beriman, memohon bantuan, dan tawakkal kepada Allah SWT. Dengan sikap optimis yang positif dia akan selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah, belajar dari masalah dan kesulitan dan percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan (Elfiky, 2010:222).
- c. Memberikan prioritas dengan tindakan rasional dibandingkan dengan tindakan emosional (spontan). Ciri dari sikap ini dia akan memiliki cara pandang yang positif, keyakinan dan proyeksi positif sehingga dia akan hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran (Elfiky, 2010:223).

Ciri-ciri yang lain yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif adalah sebagai berikut (El-Bahdal, 2010:53):

- a. Orang-orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap individu. Akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.
- b. Orang yang berpikir positif tidak mau kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan.

- c. Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten.
- d. Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, ketrampilan, dan bakatnya. Ia tidak pernah meremehkan semua itu.
- e. Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.
- f. Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif.

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif.**

Menurut Albrecht (1994:57) pada area verbalisasi positif mengandung faktor-faktor yang berkaitan dengan berpikir positif, antara lain:

- a. Harapan yang positif.

Individu yang berpikir positif adalah individu yang mempunyai harapan dan cita-cita yang positif. Albrecht berpendapat bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga individu akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan. (Albrecht, 1994:57).

Perbedaan orang-orang yang berpikir positif dan negatif terlihat ketika ia berbicara. Orang yang berpikir positif perkataannya selalu berbau hal-hal positif. Ucapan mencerminkan kekuatan hidup. Kata yang kita ucapkan akan menjadi kekuatan tersendiri dalam menentukan perubahan hidup.

- b. Afirmasi diri

Afirmasi merupakan suatu teknik yang bisa memperkuat pikiran bawah sadar kita. Jika kita terus melakukan afirmasi positif pada diri kita, atau menyampaikan hal-hal positif dalam diri kita, maka pikiran bawah sadar kita akan terbiasa oleh afirmasi positif tersebut. Setelah kita benar-benar percaya dan yakin akan hal-hal positif tersebut, maka kemudian pikiran sadar kita akan mengubahnya menjadi tindakan positif yang nyata. Dengan melakukan afirmasi positif, maka kita dapat menjadi seseorang yang percaya diri, dan kita juga akan dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik. Jadi afirmasi itu sangat efektif untuk mengembangkan dan memperkuat cara pikir dan bertindak efektif untuk mencapai tujuan atau kebutuhan.

- c. Pernyataan yang tidak menilai.

Suatu pernyataan yang lebih mengarah pada penggambaran keadaan daripada menilai keadaan, menerima kenyataan yang ada, tidak kaku dan

fanatik dalam pendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung untuk memberikan pernyataan negatif terhadap sesuatu hal (Albrecht, 1994:57) . Seseorang yang berkepribadian positif paham betul bahwa perubahan pasti akan terus terjadi dan tidak mungkin bisa ditolak. Dia selalu menerima kenyataan.

d. Penyesuaian terhadap kenyataan.

Mengakui kenyataan dengan segera berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri, dan menyalahkan diri, menerima masalah dan berusaha menghadapinya adalah satu ciri dari orang yang berpikir positif.

## **5. Upaya Mengembangkan Pribadi yang Berpikir Positif.**

- a. Biarkan pikiran Anda dipenuhi dengan kebahagiaan, kekuatan, dan keberhasilan. Apa pun situasi yang Anda hadapi, carilah dan isilah pikiran Anda dengan sisi positif dari situasi tersebut. Dalam segala sesuatu, sisi positif dan negatif selalu ada. Seburuk apa pun situasi yang Anda alami, pasti ada sisi positif yang terkandung dalam situasi itu. Mungkin sulit untuk melihat sisi positif dari apa yang Anda alami, tapi cobalah lihat lebih dalam, sisi positif itu pasti ada.
- b. Cobalah untuk menghilangkan dan mengabaikan pikiran yang negatif. Gantikan pikiran yang negatif dengan pikiran-pikiran yang membangun.
- c. Sebelum melakukan sesuatu, jangan bayangkan sebuah kegagalan, tapi bayangkanlah keberhasilan yang Anda akan dapat setelah melakukan sesuatu hal tersebut.
- d. Cobalah untuk tidak memikirkan sesuatu secara berlebihan. Sering kali kita terjebak untuk terlalu banyak berpikir dan menghabiskan banyak waktu untuk menimbang-nimbang atau memikirkan apa yang orang lain mungkin pikirkan tentang diri kita.
- e. Penuhi pikiran Anda dengan talenta-talenta anugerah Tuhan yang anda miliki. Jangan biarkan pikiran anda dipenuhi dengan kelemahan-kelemahan yang mungkin anda miliki. Dengan memikirkan setiap talenta yang anda miliki, nantinya anda akan semakin mengenali kemampuan anda yang membedakan anda dari orang lain. Jika anda berada di dekat orang-orang yang pikirannya dipenuhi kebahagiaan dan keoptimisan, anda akan secara otomatis dipengaruhi oleh cara berpikir mereka yang positif.
- f. Bacalah buku-buku yang membangkitkan inspirasi -- setidaknya satu halaman setiap harinya. Buku-buku inspiratif seperti itu akan membantu



anda untuk dapat berpikir positif.

- g. Biasakan untuk selalu duduk dan berjalan dengan punggung tegak. Kebiasaan seperti itu akan membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kekuatan yang ada dalam diri anda.
- h. Berjalan, berenang, atau berolahragalah. Hal-hal tersebut akan membantu Anda untuk mengembangkan pikiran dan sikap yang lebih positif.
- i. Putuskan untuk berpikir positif mulai sekarang dan tinggalkan pikiran-pikiran yang negatif. Tidak ada kata terlambat untuk mulai berpikir positif dan Anda akan segera mengalami hal-hal yang lebih baik daripada sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Albrecht. 1999. Berpikir positif Edisi Revisi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Elfiky, Ibrahim. 2010. Terapi Berpikir Positif. Jakarta: Zaman Folkman. 1985. Kekuatan Berfikir Positif. Jakarta: Bumi Aksara.

Musa Rasyid El-Bahdal, 2010. Asyiknya Berpikiran Positif. Jakarta: Zaman

Williams, Aurelia. Dump the Junk & Think Positively!, dalam [momsnichearticles.com/Articles/article\\_details.php?sbiz\\_id=49](http://momsnichearticles.com/Articles/article_details.php?sbiz_id=49)

Sasson, Remez. Positive Thinking Your Key to Success, dalam [http://www.successconsciousness.com/index\\_00003a.htm](http://www.successconsciousness.com/index_00003a.htm).





**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM AL-FALAH**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN**  
**SMK AL-FALAH WINONG**  
**( TERAKREDITASI )**

Ds. PekalonganKec. WinongKab. PatiKodePos 59181 Telp. 081 22895923  
email : [alfalahsmk@yahoo.co.id](mailto:alfalahsmk@yahoo.co.id) - [www.smkalfalahwinong.wordpress.co](http://www.smkalfalahwinong.wordpress.co)



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.

**LKPD**  
**“ LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK”**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**



**OLEH**  
**UMI ARI, M.PD**  
**SMK AL FALAH WINONG PATI**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/ 2021**

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

### A. IDENTITAS SISWA

Nama :.....  
Kelas :.....  
No.absen :.....  
Jenis layanan : Bimbingan Kelompok  
Bidang layanan : Pribadi  
Topik Layanan : “ Melatih diri Berpikir Positif”

### B. TUJUAN LAYANAN

1. Peserta didik mampu meyakini pilihan dirinya untuk selalu berpikir positif (A3).
2. Peserta didik dapat memilih cara- caya (upaya) untuk melatih diri berpikir positif (C5).
3. Peserta didik mampu mengembangkan dan melatih diri untuk berfikir positif dan melihat suatu kejadian bukan dari perspektif negative (P4)

### C. PETUNJUK PENGISIAN

1. Setelah pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok berakhir, diskusikan hal- hal dibawah ini dengan kelompokmu.
2. Catat dan rangkum hal- hal yang dirasa penting.
3. Presentasikan dan maju kedepan untuk memaparkan hasil diskusi kalian.

SEMANGAT MENERJAKAN!!!!

1. Buatlah yel- yel kelompok sebelum mulai berdiskusi, kemudian praktikan sebelum presentasi dimulai !

2. Coba amati lingkungan teman sebayamamu, kemudian kemukakan factor- factor apa sajakah yang bisa mempengaruhi seseorang berpikir negative dan berpikir positif?

Jawab : .....  
.....  
.....  
.....

3. Jika anda sebagai remaja yang hidup di era modern, hal apa sajakah yang akan kalian lakukan untuk mengembangkan dan melatih diri anda untuk berpikir positif !

Jawab : .....  
.....  
.....

4. Kemukakan pendapat saudara , bagaimana langkah/ upaya yang harus anda ambil untuk meminimalisir pikiran negative dari dalam diri anda!

.....  
.....  
.....  
.....

5. Apa yang kamu lakukan jika kamu melihat teman disekitarmu selalu berpandangan negative terhadap suatu permasalahan?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....