



DINAS PENDIDIKAN PROVINSI SUMATERA BARAT
Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan (SMK-PP) Negeri Padang



Jalan Pertanian Lubuk Minturun Padang 25175

Website : www.sppn-padang.sch.id
 Email : sppnpadang@yahoo.co.id

Telepon (0751) 495809
 Faksimili (0751) 495009

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
(RPL)**

Tema layanan :	Kepercayaan diri dalam pergaulan	Kelas/Semester :	X. /I
Bidang bimbingan :	Sosial	Alokasi Waktu:	2 x pertemuan

SKKPD aspek perkembangan	Kematangan hubungan dengan teman sebaya
Tujuan umum layanan :	Peserta didik mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam pergaulan (C6)
Standar kompetensi kemandirian peserta didik (SKKPD) dalam internalisasi tujuan:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap pengenalan Mempelajari cara-cara membina kerjasama dan toleransi dalam pergaulan dengan teman sebaya 2. Tahap akomodasi Menghargai nilai-nilai kerjasama dan toleransi sebagai dasar untuk menjalin persahabatan dengan teman sebaya 3. Tahap tindakan Mempererat jalinan persahabatan yang lebih akrab dengan memperhatikan norma yang berlaku
Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pencegahan
Media	HP (android), leptop, dan Power Point (Ppt).
Metode layanan	Daring melalui Edmodo dan Aplikasi WhatsApp
Video Link	https://youtu.be/DnXV-Y01sBA

A. Tujuan Khusus Layanan

1. Peserta didik mampu **menganalisis** pengertian kepercayaan diri dalam pergaulan (C4)
2. Peserta didik mampu **mengidentifikasi** ciri-ciri individu tidak memiliki kepercayaan diri dalam pergaulan (C4)
3. Peserta didik mampu **menguraikan** faktor kepercayaan diri dalam pergaulan (C4)
4. Peserta didik mampu **meningkatkan** kepercayaan diri dalam pergaulan (C6)
5. Peserta didik mampu **mempertahankan** kepercayaan diri dalam pergaulan (A4)

B. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik 3. Menyampaikan tujuan layanan yang akan dicapai 4. Menyampaikan kontrak layanan (kesepakatan layanan, agar layanan terlaksana dengan baik) 5. Menyampaikan topik/materi yang akan dibahas 6. Guru BK melaksanakan tahap peralihan (Transisi) 	10

<p>Kegiatan Inti</p> <p>Pertemuan 1</p> <ol style="list-style-type: none"> PD/konseli mengamati slide power point yang telah dikirim ke aplikasi Edmodo dan juga (via WA) tentang materi layanan tentang meningkatkan kepercayaan diri dalam pergaulan PD/Konseli menonton video yang berhubungan dengan materi layanan tentang kepercayaan diri dalam pergaulan PD/konseli melibatkan diri dalam pengalaman nyata secara kelompok dengan mendiskusikan pengetahuan, pengalaman, persepsi, pertimbangan dan pemikirannya tentang kepercayaan diri dalam pergaulan. PD/konseli secara kelompok merefleksikan persepsi pemikiran, dengan mengembangkan pertanyaan-pertanyaan bagaimana dan mengapa tentang kepercayaan diri dalam pergaulan edmodo dan melalui chat WA. PD/konseli merumuskan (konseptualisasi) terhadap hasil pengamatannya. <p>Pertemuan 2</p> <ol style="list-style-type: none"> PD/konseli menyaksikan video kepercayaan diri dalam pergaulan yang dikirim oleh guru BK di edmodo dan grop WA. PD/konseli mempresentasikan hasil refleksi dan diskusi dan anggota kelompok yang lain menanggapi dan bertanya pada grop edmodo dan juga WA. PD/konseli merangkum materi kepercayaan diri dalam pergaulan menurut pendapat kelompok lain Dari hasil diskusi kepercayaan diri dalam pergaulan sepakat dirinya untuk lebih aktif, kerja sama dan sikap toleransi dalam bergaul. <p>Pertemuan 3</p> <ol style="list-style-type: none"> PD/konseli menampilkan video yang telah di seaching di internet dan di diskusikan dalam kelompok masing-masing. PD/konseli merangkum materi kepercayaan diri dalam pergaulan menurut pendapat kelompok lain Dari hasil diskusi kepercayaan diri dalam pergaulan sepakat dirinya untuk lebih aktif, kerja sama dan sikap toleransi dalam bergaul PD/konseli menerapkan kepercayaan diri dalam pergaulan yang bersifat berani, peduli, pribadi yang menyenangkan sehingga menimbulkan kebahagiaan dalam kehidupan sosial 	25
<p>Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Merangkum dan meringkas pokok layanan Memberikan dorongan psikologis atau sosial kepada peserta didik/konseli Memberi petunjuk untuk topik atau bahasan berikutnya Mengadakan evaluasi tentang materi layanan yang baru diselesaikan 	10

C. Penilaian:

Proses

Evaluasi proses dilaksanakan selama proses layanan daring berlangsung, guru Bimbingan dan Konseling melihat keaktifan siswa dalam merespon pertanyaan guru BK dan kelompok dalam edmodo dan juga grop WA.

Hasil

Evaluasi hasil dilakukan untuk memperoleh informasi tentang keefektifan layanan bimbingan dan konseling setelah diberikan layanan, dengan cara siswa mengisi instrumen evaluasi hasil secara daring google form <https://forms.gle/eVX6GzNBNWgqxfww5>

**Catatan : Komponen lainnya sebagai pelengkap.*

Padang, 19 September 2020

Mengetahui
Kepala SMK PP N Padang

Guru BK

Suhandi, SP., M.Pd
NIP. 197410032003121004

Vonny Prima Syari, M.Pd
NIP.-

Bahan Ajar Materi Layanan BK klasikal

Oleh: Vonny Prima Syari

KEPERCAYAAN DIRI DALAM PERGAULAN

Pertemuan 1

A. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dan dalam diri seseorang untuk menunjukkan adanya harga diri, menghargai diri sendiri, dan pemahaman terhadap dirinya sendiri (Yoder & Procter, 1998:4). Menurut Cox (2002:28-31) kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional dan realistis. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap pertandingan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran.

B. Ciri-ciri Individu tidak percaya diri dalam Pergaulan

Individu yang tidak percaya diri memiliki karakteristik yang berbeda dengan individu yang percaya diri. Menurut Hakim, secara garis besar karakteristik atau ciri-ciri individu yang kurang percaya diri sebagai berikut:

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan yang dianggap sulit
2. Memiliki kekurangan dan kelamahan dari segi fisik maupun non fisik
3. Sulit dalam mencegah ketegangan
4. Mudah gugup dan terkadang bicara tidak lancar
5. Kurang mengenal potensi yang dimiliki sehingga tidak dapat mengembangkannya
6. Lebih suka menyendiri daripada bergabung dengan orang lain
7. Mudah menyerah
8. Tidak mandiri dalam menyelesaikan masalah
9. Tidak bertanggung jawab dan cenderung berpikiran negatif

Cara menghilangkan ketidakpercayaan diri dalam pergaulan adalah :

1. Mengenal Diri Sendiri

Mengenali diri adalah langkah paling sulit dalam proses membangun rasa percaya diri. Mengenali diri sendiri adalah salah satu proses yang menuntut kejujuran kita dalam introspeksi dan mengevaluasi diri sendiri. Hanya berdasarkan kejujuran lah kita dapat mengetahui kelebihan serta hal apa saja dalam diri yang masih perlu dibenahi atau juga dikembangkan lagi. Memahami dan mengetahui diri kita dengan baik, merupakan langkah yang paling baik untuk berkehidupan sosial atau mungkin juga membangun kerjasama dengan orang lain. Saat kita sudah mengenal diri dengan baik, kesadaran akan kemampuan kita yang bisa kita bagikan pada orang lain juga akan datang dengan sendirinya. Kita kemudian bisa mengerti apa yang bisa kita teladani dari orang lain.

2. Berpikir Positif

Di dunia ini, semua hal terbentuk dari pikiran. Pikiran positif akan mendatangkan hal yang positif, begitu pula sebaliknya. Hindari pikiran terus merasa lemah dan harga diri sendiri jika ingin melihat orang lain menghargai kita.

3. Atasi Kekurangan Diri Sendiri

Memang hal yang satu ini terlihat susah untuk dilakukan. Manusia cenderung susah untuk mau mengakui kekurangannya. Sebaliknya, kita justru memercayakan penilaian orang lain pada kekurangan kita. Jika kita mau jujur pada diri sendiri, kitalah orang yang seharusnya lebih tahu kekurangan kita dan harus mengambil tindakan seperti apa untuk memperbaikinya.

4. Hargai Diri Sendiri

Setelah mengetahui bagaimana kekurangan diri sendiri, hal yang perlu dilakukan adalah menghargai diri sendiri. Berdamailah dan terima diri kita apa adanya akan membuat diri kita tenang dan merasa setara dengan yang lainnya.

5. Jangan Menghindari Rasa Takut

Pemikiran ketakutan akan sesuatu hal itu hanyalah energi negatif. Biasanya, hal yang terjadi tidak berakibat seburuk yang kita duga. Melawan rasa takut akan memberi keyakinan pada diri sendiri.

Pertemuan 2

C. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah:

a. Faktor internal, meliputi:

2) Konsep diri

Hambly (dalam Wijayaratna, 2008) menyatakan bahwa kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam

pergaulannya dalam suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang konsep dirinya positif tidak akan merasa rendah diri.

3) Harga diri

Meadow (dalam Wijayaratna, 2008) mengungkapkan bahwa harga diri merupakan penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan orang lain. Seseorang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil, percaya bahwa usahanya mudah, menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

4) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Kelainan fisik tertentu pada seseorang, seperti cacat anggota tubuh merupakan kekurangan yang terlihat oleh orang lain, dengan sendirinya seseorang sangat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya dibandingkan dengan orang lain. Orang yang tidak dapat bereaksi dengan positif, akan menimbulkan perasaan minder yang akan berkembang menjadi tidak percaya diri (Hakim, 2002).

5) Pengalaman hidup

Lauster (dalam Wijayaratna, 2008) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri juga diperoleh dari pengalaman hidup. Pengalaman yang mengecewakan sering menjadi sumber timbulnya rasa tidak percaya diri berupa rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor eksternal meliputi:

1. Pendidikan

Anthony (dalam Wijayaratna, 2008) menyatakan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat seseorang tergantung dan berada di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya orang yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain.

2. Pekerjaan

Rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan. Seseorang dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta kepercayaan diri dengan bekerja. Kepuasan dan rasa bangga juga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri (Corey, dalam Wijayaratna, 2008).

3. Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Orang yang mampu memenuhi norma-norma yang ada di lingkungan masyarakat, akan diterima dengan baik oleh masyarakat serta harga diri akan semakin lancar berkembang (Corey, dalam Wijayaratna, 2008).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri dan keadaan fisik. Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

Link video meningkatkan kepercayaan diri: <https://youtu.be/DnXV-Y01sBA>

D. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Pergaulan

1. Lawan Pikiran Negatif

Pikiran negatif Anda bisa saja berkata: “Saya tidak bisa” atau “Saya akan gagal”, “tidak ada yang mau mendengar saya”. Kata-kata yang muncul dalam pikiran Anda adalah pesimistis, tidak membantu dan menahan mundur Anda dari rasa percaya diri. Lawan pikiran negatif Anda menjadi pikiran yang positif. Hal ini dapat membentuk kalimat perintah positif ke pikiran seperti : “Saya akan mencoba” , “Saya akan berhasil bila berusaha” atau “Orang-orang akan mendengarkan saya”. Mulai untuk mencoba *Positive thinking* setiap hari. Tolak pikiran negatif yang mulai menghampiri Anda apabila itu lebih sering terjadi dari pikiran positif. Pikiran positif harusnya memberi ruang lebih di otak daripada pikiran negatif. Semakin Anda melawan pikiran negatif dengan positif, maka akan semakin terbiasa pikiran positif itu terjadi.

2. Bergaul dengan Lingkungan yang Positif

Bergaul dengan orang-orang yang dapat memberikan dampak positif ke hidup Anda, seperti keluarga atau teman-teman dekat, jauhkan diri dari hal-hal yang dapat membuat Anda merasa tidak baik. Kadang ada teman yang suka membuat Anda tidak nyaman karena mereka kerap menimbulkan kesan negatif atau terus menerus mengkritik, disinilah Anda harus memutuskan untuk menjauh dari mereka dan bergaul dengan orang-orang yang bisa memberi support kepada Anda.

3. Kenali Bakat Anda

Semua orang memiliki kelebihan di bidangnya masing-masing. Temukan hal-hal yang unggul dari diri Anda dan fokus pada bakat Anda. Izinkan diri Anda untuk menyadari bahwa Anda memiliki kelebihan dan bakat. Mulailah untuk

mengekspresikan diri Anda melalui melukis, menulis, menari, atau bermain musik. Temukan sesuatu yang Anda sukai dan kembangkan diri melalui minat tersebut. Melalui hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri Anda.

Pertemuan 3

E. Upaya Mempertahankan Kepercayaan Diri dalam Pergaulan

1. Mencari mentor yang tepat, Cari mentor yang dapat menentukan dari mana pikiran negatif Anda berasal dan mengidentifikasi ketakutan-ketakutan dapat mengganggu langkah Anda.
2. Berpikirlah sebelum Anda berbicara, bahwa apa yang Anda pikirkan dan katakan kepada diri sendiri sangat penting. Jadi, pilihlah bahasa yang positif untuk membuat Anda tetap percaya diri.
3. Mengingat kenangan masa lalu. Gunakan kenangan tentang kesuksesan Anda di masa lalu sebagai bahan bakar untuk meraih prestasi berikutnya. Pikirkan saat ketika Anda merasa sangat percaya diri dan mampu memperoleh kesuksesan yang Anda impikan.
4. Bersiaplah untuk apa pun, Anda harus siap menghadapi setiap situasi yang akan terjadi di depan mata. Anda mungkin akan menghadapi berbagai potensi yang dapat merugikan posisi Anda. Sikap waspada itu bisa membuat Anda tetap percaya diri dalam segala hal.
5. Menjaga ego, sikap terlalu percaya diri bisa menghancurkan apa yang telah Anda bangun. Pada akhirnya, kesombongan itu akan membuat Anda tidak berkembang sama sekali. Maka, jagalah ego Anda sehingga Anda bisa tetap menjaga rasa percaya diri Anda.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.dictio.id/t/apa-saja-ciri-ciri-orang-yang-tidak-percaya-diri-atau-minder/116071/2>

<https://magazine.job-like.com/tips-meningkatkan-kepercayaan-diri/>

<http://www.masonhq.org/2017/06/penyebab-kurang-percaya-diri-dan-tips-mengatasinya/>