



YAYASAN TARAKANITA KANTOR WILAYAH SURABAYA
SMA SANTO CAROLUS SURABAYA

Jalan Jemur Andayani XXI no 7 Surabaya

Komponen	: Layanan Dasar – Layanan Klasikal Daring
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: THIS IS ME – Menjadi Remaja yang Berkonsep Diri positif
Kelas / Semester	: X / Ganjil
Tahun ajaran	: 2020/2021

TUJUAN : Siswa mengetahui bagaimana gambaran dirinya dan bisa memiliki konsep diri yang positif, untuk mengembangkan dirinya dengan lebih positif

METODE, ALAT, dan MEDIA

Metode : ceramah dan refleksi

Alat/media : disampaikan melalui zoom meeting dan media interaktif PADLET dan InstaStory instagram

WAKTU : 2 x 45 menit

SASARAN : Peserta Didik kelas X

KEGIATAN LAYANAN

Tahap Awal :

- Konselor mengecek siswa yang tidak masuk
- Konselor berkenalan dengan siswa dengan memanggil nama sembari absen kehadiran zoom
- Konselor memberikan gambaran bahwa mereka saat ini perlu semakin mengenal diri, karena ada tujuan jangka pendek dan panjang yang bisa dipengaruhi oleh seberapa kita kenal diri kita
- Konselor menjelaskan manfaat pembelajaran hari ini
- Konselor mengajak siswa untuk bermain game KOKOLOGI untuk mencairkan suasana

Kegiatan Inti :

- Konselor memberi kesimpulan sebentar dari permainan kokologi dan menghubungkan dengan materi yang akan dibahas bersama
- Konselor menjelaskan definisi konsep diri dan apa manfaat bagi siswa untuk mengenal diri ini
- Konselor mencoba brainstorming dengan beberapa siswa yang ditunjuk, untuk mengetahui sejauh mana mereka mengenal diri mereka
- Konselor menyampaikan komponen2 yang termasuk dalam WHO AM I yang pada akhirnya menjadi identitas diri kita yang membedakan dengan orang lain
- Konselor mengajak siswa untuk mencoba mendiskripsikan diri melalui NAMA mereka melalui media interaktif padlet di link <https://padlet.com/wennyrosaliakusumawardani/thisisme>
- Konselor juga mengajak anak mencoba menuliskan hal positif dan negatif dari dirinya, kemudian mengkroscekan dengan bagaimana orang lain menilai mereka juga dari hal positif dan negatif
- Konselor menyimpulkan bahwa semua manusia memiliki hal positif negatif, pengalaman hidup yang baik dan sedih, dimana semua itu adalah proses dari kita masing-masing untuk semakin mengenal diri kita.
- Konselor memberi tips bagaimana untuk menjadi diri yang memiliki konsep diri yang positif

Tahap Penutup :

- Konselor menutup dengan quote Mark Sterling
- Konselor memberi penugasan untuk seri THIS IS Me di media sosial
- Konselor mengakhiri pertemuan dengan doa dan salam

EVALUASI

Proses : Siswa mengikuti materi dengan baik dan sebagian siswa dapat join zoom meeting. Siswa memahami materi yang disampaikan.

Hasil : Siswa berhasil menvelesaikan penguasaan untuk seri THIS IS ME di Instagram

Mengetahui,
Kepala SMA Santo Carolus Surabaya

Shita Sophianingreki, S.Pd.

Surabaya, 15 Juli 2020

Guru BK

Wenny Rosalia Kusumawardani, S.Psi



Materi Layanan

1

ICE BREAKING - KOKOLOGI

Ketika kamu sedang berjalan sambil berpikir sesuatu, tiba-tiba tanpa sengaja kamu tersandung tong sampah di trotoar sampai tong tersebut jatuh.

Dalam imajinasimu, apa yg tumpah keluar dr tong sampah tsb :

1. Tidak ada yg tumpah – tong sampah kosong
2. Tumpukan sampah tumpah ke jalan
3. Biji apel, tulang ayam, dan sampah lain
4. Plastik sampah yg terikat rapi



2. Tumpukan sampah tumpah ke jalan

Kamu mungkin kelihatannya bersikap jujur dan terus terang kepada orang lain, tp sebenarnya kamu memiliki setumpuk perasaan yg blm/tdk terkatakan/terungkapkan.

Ada saat dimana kamu menahan sesuatu yang seharusnya dikatakan



4. Plastik sampah yg terikat rapi

Kamu adalah seseorang yang memiliki penguasaan diri kuat (bisa mengontrol diri).

Namun krn saking kuatnya kamu tidak suka memperlihatkan kelemahanmu atau mengeluh (bisa krn malu)



Jngn terlalu menyimpan sendiri, sebelum semua sampah membusuk dan mulai berbau busuk

1. Anjing



2. Kucing



5. Kopi



1. Tidak ada yg tumpah – tong sampah kosong

Kamu cenderung tipe orang yang hidup tanpa menarik perhatian atau berpura-pura. Apa adanya. Hanya kejujuran memperlihatkan "siapa saya" inilah yang membuat kamu menarik



3. Biji Apel, Tulang ayam, dan sampah lain



Kamu yang membayangkan tumpukan sampah sisa makanan adalah org yg menyembunyikan nafsu makan dan keinginan alamiah akan makanan.

Mungkin kamu sdg diet, atau sedang dalam rangka menghemat uang saku untuk jajan

2

ICE BREAKING - KOKOLOGI

Tuliskan 1 sifat yang mewakili makhluk/keadaan/peristiwa yang akan disebutkan berikut!

Contoh: **Lumba-lumba**

Sifat yang mewakili: Suka menolong



3. Tikus



4. Lautan



1. Anjing

Menggambarkan sifat anda

2. Kucing

Menggambarkan sifat orang yang plg dekat dg anda

3. Tikus

Menggambarkan sifat orang yg paling anda tidak sukai

4. Lautan

Menggambarkan suasana hidup anda sekarang ini

5. Kopi

Menggambarkan suasana yang paling membuat anda bahagia



KONSEP DIRI adalah pengetahuan seseorang tentang siapa dirinya, baik tentang kepribadian, kemampuan, dan perilaku

Masa remaja merupakan periode kunci bagi perkembangan konsep diri, karena di masa remaja lah seseorang mencoba berbagai macam karakter dan peran



Konsep diri = seberapa baik remaja mengenal dirinya

remaja yang tidak tahu siapa dirinya, berusaha cari identitas diri dengan cara mencoba berbagai hal



Seperti Apakah Aku Ini ???

Minat Karakter Keyakinan
Kebiasaan Prestasi
Sifat - **WHO AM I?** Prinsip
Sifat +  Potensi
Kelebihan Kegagalan Ciri Fisik
Asal - Usul Talenta/bakat

KONSEP DIRI ≠ JUMLAH KELEBIHAN/KEKURANGAN

Lebih pada bagaimana cara memandang dan menilai diri secara positif/negatif

Anak dengan konsep diri positif → Aku dan masa depanku TERLALU BERTHARGA untuk melakukan hal-hal berisiko → AKU PASTI SUKSES

Anak dengan konsep diri negatif → Aku TAK PUNYA MASA DEPAN, karena bukan seseorang yang BERTHARGA → AKU MUNGKIN GAGAL

Menurut **KU** hal positif dan negatif yang ada padaku ...



THIS IS ME.....

<https://padlet.com/wennyrosaliakusumawardani/thisisme>

Menurut **ORANG LAIN** positif dan negatif yang ada padaku ...



UNTUK DIRENUNGKAN BERSAMA

- ◆ Setiap manusia diciptakan, baik menurut citra ALLAH, beragam, unik dan khas. → kita semua BERTHARGA
- ◆ Manusia memiliki jalan hidup masing-masing (suka dan duka) → SEMUA PUNYA kelebihan - kekurangan
- ◆ TUGAS MANUSIA; berkembang apa yang kita miliki, untuk menjadi sempurna dan bertanggung jawab atas perbuatannya itu sehingga pantas dihadapan Tuhan.
- ◆ SUDAHKAH SAYA MENGEMBANGKAN YG AKU MILIKI

PRIBADI DG KONSEP DIRI POSITIF

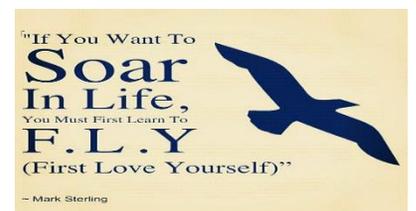
Fokus pada kelebihan → Tuhan tidak pernah ciptakan produk gagal, kembangkan kelebihanmu, temukan minat bakatmu

Melakukan aktivitas fisik → lakukan aktivitas yang positif untuk membuatmu lebih sehat dan percaya diri

Cintai diri sendiri → STOP bandingkan diri dg orang lain, terimalah kekurangan diri dengan ikhlas, kamu kan berikan yg tbaik utk dirimu

Membantu orang lain → mulai beranikan diri ikuti kegiatan sosial shg km memiliki dampak positif bagi orang lain

Pilih dan pilah pergaulan sosial mu → CollaboratiON



Silahkan share di media sosial kalian (IG) - boleh story atau feed timeline
Jangan lupa tag n mentioned IG Bu Wen @wennyrosaliakusumawardani

dan berikan #thisisme #bksmacar #smasantocarolus