



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 CLUWAK

Jalan Raya Tayu-Jepara Km. 15 Sirahan - Cluwak - Pati 59157
Telepon : (0291)4277788 Email : smkn.cluwak@gmail.com
Faksimile : (0291)4277788 Website : www.smkn1cluwak.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Bidang Layanan	: Pribadi
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Strategi Layanan	: Bimbingan Klasikal
Fungsi	: Pemahaman Dan Pengembangan
Topik / Tema Layanan	: Konsep Diri Remaja
Kelas / Semester	: 10 / Ganjil
Alokasi Waktu	: 1 x 40 menit

A.	<p>Tujuan umum</p> <p>Peserta didik/konseli dapat menilai (C5) dan mengidentifikasi (C4) unsur-unsur konsep diri serta menilai (C5) dan mengelola (C4) kelebihan dan kekuarangan secara wajar dan penuh rasa syukur</p> <p>Tujuan khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat menyimpulkan pengertian konsep diri (C4) 2. Peserta didik dapat menganalisis komponen dan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri (C4) 3. Peserta didik/konseli dapat menemukan cara dalam pembentukan konsep diri (C6)
B.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Daring 2. Alat / Media : HP/Laptop/komputer yang terhubung internet, Power Point tentang Konsep Diri Remaja, video “jangan takut menjadi diri sendiri”
C	<p>Sumber materi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alwisol. 2014. <i>Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)</i>. Malang: UMM Press. • Riyadi, Slamet, 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMK Kelas X</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing • Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra

<p>D.</p>	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>1. Tahap Awal/Pendahuluan</p> <p>1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a di forum <i>google classroom</i>.</p> <p>1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling di <i>google classroom</i></p> <p>1.3. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring dalam forum di <i>google classroom</i></p> <p>2. Tahap Inti</p> <p>2.1. Guru pembimbing mengupload materi slide power point tentang konsep diri remaja di <i>google classrom</i></p> <p>2.2. Guru BK mengupload video "jangan takut menjadi diri sendiri" di <i>google classroom</i>.</p> <p>2.3. Peserta didik yang kurang paham bisa mengajukan pertanyaan dengan cara memunculkan emoji tangan di forum <i>google classroom</i></p> <p>2.4. Peserta didik diminta untuk mengerjakan kuis "<i>who am i</i>" yang sudah disiapkan oleh guru bk melalui <i>google form</i></p> <p>2.5. Peserta didik menjawab pertanyaan secara jujur, kemudian memberikan skor dan makna dari kuis "<i>who am i</i>" tersebut</p> <p>3. Tahap Penutup</p> <p>3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan hari ini melalui <i>google form</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang telah kamu pelajari dari layanan klasikal hari ini? • Apa yang paling kalian sukai dari layanan hari ini? • Apa yang belum kalian pahami dari layanan hari ini? • Apa kelebihan dan kekurangan dari layanan yang diberikan hari ini. <p>3.2. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdo'a dan salam melalui forum di <i>google classroom</i></p>
<p>E.</p>	<p>Evaluasi</p> <p>1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi melalui <i>google form</i></p> <p>2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi melalui <i>google form</i> setelah mengikuti kegiatan layanan , yaitu penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku peserta didik yang meliputi <i>Understanding</i> (pemahaman), <i>Comfortable</i> (perasaan positif), <i>Action</i> (rencana kegiatan)</p>

Lampiran:

1. Materi mengenai kepribadian manusia
2. LKPD

Koordinator BK,

Kholili Nafi', S.Pd

Pati
Guru BK,

Hayu Miranti, S.Psi

Kepala Sekolah,

Aries Budiyo, S.Pd., M.T.
NIP 19760711 200312 1 006

1. URAIAN MATERI

KONSEP DIRI REMAJA

a. Pengertian dan Komponen Konsep Diri

Para ahli psikologi dan komunikasi memberikan rumusan tentang konsep diri sebagai berikut :

- Konsep diri adalah gambaran, pandangan, keyakinan, dan penghargaan, atau perasaan seseorang tentang dirinya sendiri (R.H. Dj. Sinurat).
- Konsep diri adalah penghargaan diri, nilai diri, atau penerimaan diri. Konsep diri meliputi semua keyakinan dan penilaian tentang diri sendiri. Hal ini akan menentukan siapa kita dalam kenyataan, tetapi juga menentukan siapa kita menurut pikiran sendiri, apa yang dapat kita lakukan menurut pikiran sendiri, dan menjadi apa menurut pikiran sendiri (Burns).
- Konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan lewat informasi yang diberikan orang lain pada diri individu (Mulyana, 2000:7)

Komponen Konsep Diri

Komponen konsep diri antara lain adalah :

1. *Gambaran diri*, adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik sadar maupun tidak sadar. Meliputi : performance, potensi tubuh, persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.
2. *Ideal diri*, adalah persepsi individu tentang perilakunya yang disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita.
3. *Harga diri*, adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan cara menganalisis seberapa jauh perilaku individu tersebut.
4. *Peran diri*, adalah pola perilaku sikap nilai dan aspirasi yang diharapkan individu berdasarkan posisinya dimasyarakat.
5. *Identitas diri*, adalah kesadaran akan diri pribadi yang bersumber dari pengamatan dan penilaian sebagai sintesis semua aspek konsep diri sebagai sesuatu yang utuh.

Sehubungan dengan konsep diri, beberapa hal mulai berkembang pada masa remaja, antara lain:

- Pengetahuan tentang diri sendiri bertambah
- Harapan-harapan yang ingin dicapai di masa depan muncul
- Terjadi penilaian diri atas tingkah laku dan cara mengisi kehidupan

Ada 3 dimensi konsep diri, yakni :

1. Pengetahuan tentang diri sendiri

Dalam benak pikiran seseorang telah memiliki data tentang siapa dirinya. Semakin banyak tahu tentang deskripsi diri akan semakin baik konsep dirinya. Contoh : "Saya Hartini kelas I SMK,

pendiam, mudah tersinggung, pintar, jago matematika, hemat, setia, kurang pede, taat beribadah". Wawasan tentang diri ini semakin lama semakin luas sesuai dengan dinamika konsep dirinya.

2. Pengharapan terhadap diri.

Disebut juga dengan Diri Ideal, yakni harapan dan kemungkinan dirinya menjadi apa kelak sesuai dengan idealismenya. "*Diri Ideal*" setiap orang berbeda-beda, ada yang mengharap dirinya menjadi pengusaha yang sukses, akuntan yang jujur, psikolog yang taqwa, sebaliknya ada pula orang yang ingin meraih popularitas dalam bermasyarakat. Contohnya : Politikus yang adil, pengusaha yang dermawan, dan lain-lain.

3. Penilaian terhadap diri sendiri.

Disadari atau tidak setiap saat kita selalu menilai diri sendiri. Khususnya menilai setiap tingkah laku kita. Contoh : tingkah laku belajar saya menghasilkan nilai rapor 5,5 ini berarti gagal. Mengapa bisa terjadi ? Hasil penilaian, antara harapan yang dibentangkan dengan fakta yang ada di dalam diri akan menghasilkan "**Rasa Harga Diri**". Semakin lebar ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan diri sendiri maka "semakin rendah rasa harga dirinya". Sebaliknya orang yang hidupnya mendekati standar harapan hidupnya, menyukai apa yang dikerjakannya maka akan "semakin tinggi rasa harga dirinya".

Kita bisa melihat konsep diri dari empat sudut pandang, yakni:

1. Konsep diri positif (tinggi) dan konsep diri negatif (rendah). Sudut Menurut Brooks dan Emmart (1976), orang yang memiliki **konsep diri positif** menunjukkan karakteristik sebagai berikut:

- Merasa mampu mengatasi masalah.
- Merasa setara dengan orang lain.
- Menerima pujian tanpa rasa malu.
- Merasa mampu memperbaiki diri. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.

Sedangkan orang yang memiliki **konsep diri yang negatif** menunjukkan karakteristik sebagai berikut :

- Peka terhadap kritik. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri.
- Bersikap responsif terhadap pujian. Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan.
- Cenderung merasa tidak disukai orang lain. Perasaan subyektif bahwa setiap orang lain disekitarnya memandangi dirinya dengan negatif.
- Mempunyai sikap hiperkritik. Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain.
- Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain.

1. Konsep diri fisik dan konsep diri sosial. Sudut pandang ini membedakan pandangan *diri kita sendiri* atas pribadi kita dan pandangan *masyarakat* atas pribadi kita.

2. Konsep diri emosional dan konsep diri akademis. Dengan sudut pandang ini kita bisa membedakan pandangan diri sendiri yang dipengaruhi oleh *perasaan/faktor* psikologis dan yang secara *ilmiah* bisa dibuktikan.
3. Konsep diri riil dan konsep diri ideal. Sudut pandang ini membedakan diri kita yang *nyata/sebenarnya* dan yang kita *cita-citakan*.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri bukanlah bawaan lahir, melainkan hasil belajar. Semenjak manusia mengenal lingkungan hidupnya, sejak itu pula ia belajar banyak hal tentang kehidupan. Berdasarkan pengalaman hidupnya, seseorang akan menetapkan konsep dirinya berdasarkan berbagai faktor. Menurut E.B. Hurlock, seorang psikolog, faktor-faktor itu adalah bentuk tubuh, cacat tubuh, pakaian, nama dan julukan, inteligensi kecerdasan, taraf aspirasi/ cita-cita, emosi, jenis/gengsi sekolah, status sosial, ekonomi keluarga, teman-teman, dan tokoh/orang yang berpengaruh.

Apabila berbagai faktor itu cenderung menimbulkan perasaan positif (bangga, senang), maka muncullah konsep diri yang positif. Pada masa kanak-kanak, seseorang biasanya cenderung menganggap benar apa saja yang dikatakan oleh orang lain. Jika seorang anak merasa diterima, dihargai, dicintai, maka anak itu akan menerima, menghargai, dan mencintai dirinya (berkonsep diri positif). Sebaliknya, jika orang-orang yang berpengaruh di sekelilingnya (orang tua, guru, orang dewasa lainnya, atau teman-temannya) ternyata meremehkan, merendharkannya, mempermalukan, dan menolaknya, maka pengalaman itu akan disikapi dengan negatif (memunculkan konsep diri negatif).

c. Proses Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seorang manusia dari kecil hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri yang terbentuk. Sikap atau respon orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Oleh sebab itu, seringkali anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru dan negatif, ataupun lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini disebabkan sikap orang tua yang misalnya: suka memukul, mengabaikan, kurang memperhatikan, melecehkan, menghina, bersikap tidak adil, tidak pernah memuji, suka marah-marah, dan sebagainya—dianggap sebagai hukuman akibat kekurangan, kesalahan atau pun kebodohan dirinya.

Jadi anak menilai dirinya berdasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif.

Konsep diri ini mempunyai sifat yang dinamis, artinya tidak luput dari perubahan. Ada aspek-aspek yang bisa bertahan dalam jangka waktu tertentu, namun ada pula yang mudah sekali

berubah sesuai dengan situasi sesaat. Misalnya, seorang merasa dirinya pandai dan selalu berhasil mendapatkan nilai baik, namun suatu ketika dia mendapat angka merah. Bisa saja saat itu ia jadi merasa "bodoh", namun karena dasar keyakinannya yang positif, ia berusaha memperbaiki nilai.

Johari Window (Jendela Johari)

Joseph Luft dan Harrington Ingham , mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. 'Jendela' tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut diantaranya :

1. Daerah publik,
2. Daerah buta,
3. Daerah tersembunyi, dan
4. Daerah yang tidak disadari.



Disini ada konsep Johari Window atau jendela Johari yang menggambarkan pengenalan diri kita, ada empat Jendela Johari

diantaranya :

- Jendela terbuka.
Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.
- Jendela tertutup.
Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.
- Jendela buta.
Hal-hal yang kita tidak tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain tahu. Misalnya hal-hal yang bernilai positif dan negatif pada kepribadian kita.
- Jendela gelap.
Hal-hal mengenai diri kita, tapi kita sendiri maupun orang lain tidak tahu. Ini adalah wilayah misteri dalam kehidupan.

Jika kita ingin benar-benar mengetahui siapa diri kita, maka kita harus bisa membuka jendela tersebut selebar mungkin, karena semakin kita memuka lebar jendela itu, maka kita akan semakin mengerti siapa diri kita. Ada beberapa cara untuk kita agar bisa membuka jendela itu selebar mungkin :

- Cobalah untuk selalu terbuka kepada orang lain, jangan menjadi orang yang munafik..dengan berlagak diri kita itu perfect. Dengan adanya keterbukaan, maka teman-teman kita pun akan bisa terbuka kepada kita.
- Bersikaplah apa adanya, karena dengan sikap kita yang natural tanpa dibuat-buat, maka kita akan mulai bisa menjadi diri kita sendiri.
- Mau menerima saran maupun kritik dari orang lain. Kritik negative akan membuat kita semakin baik.
- Cobalah untuk berteman dengan siapa saja, jangan hanya pada satu komunitas saja...selama itu membawa dampak yang positif.

2. Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD)

NAMA KEGIATAN : “WHO AM I ?”

PETUNJUK :

Dapatkan kamu memberi gambaran tentang dirimu sendiri? Baca kalimat kalimat dibawah ini dengan penuh hati-hati dan kamu dapat mempertimbangkan untuk memilih dan member tanda cawing (v) pada :

- Jawaban 1 : apabila pernyataan tersebut **cocok** dengan diri kamu
- Jawaban 2 : apabila pernyataan tersebut **agak cocok** dengan diri kamu
- Jawaban 2 : apabila pernyataan tersebut **tidak cocok** dengan diri kamu

Baca dengan baik setiap kalimat, pertimbangkan kesesuaian pernyataan dengan dirimu, baru kemudian member tanda cawing (v) dengan Jawaban yang cocok dengan hasil pertimbanganmu.

No	Pernyataan	Cocok	Agak Cocok	Tidak Cocok
		1	2	3
a.	Saya adalah seorang yang sanggup membuat rencana yang baik di dalam sekolah dan di luar sekolah, dalam permainan atau tugas			
b	Saya adalah seorang pemimpin yang baik. Saya adalah pemimpin dalam beberapa bidang			
C	Saya adalah orang yang malas bermain-main bersama dengan teman-teman sekelompok			

d	Saya adalah seorang yang selalu merusak dan melanggar peraturan-peraturan sekolah maupun pergaulan			
e	Saya adalah seorang yang mudah mengerti sesuatu (sesuatu yang berhubungan dengan persoalan di sekolah, maupun sesuatu yang berhubungan dengan persoalan di luar sekolah)			
f	Saya adalah seorang yang selalu bekerja untuk kepentingan kelas atau kelompok saya atau teman saya			
g	Untuk mendapatkan kawan, saya sukar untuk bergaul dengan mereka			
H	Saya adalah seorang yang tidak bahagia, tidak ada seorangpun dapat membuat saya gembira			
I	Saya adalah seorang yang sukar mengemukakan pendapat, sehingga tidak seorangpun dapat mengerti pendapat saya			
J	Saya adalah seorang yang sangat populer dikelompok saya			
k	Saya adalah seorang yang paling menurut dikelompok saya			
l	Saya adalah seorang yang mudah marah, mudah memulai pertengkaran			
m	Saya adalah seorang yang selalu mempunyai ide-ide baik yang menyenangkan dalam aktifitas pergaulan maupun pelajaran			
n	Saya adalah seorang yang kejam terhadap teman-teman lain terutama teman yang kecil			
o	Saya adalah seorang yang banyak mempunyai teman			

Saya adalah :

.....

(isi dengan apa saja yang ingin kamu kemukakan tentang dirimu!)

PETUNJUK ANALISA TES
"SIAPA SAYA"

Ikutilah langkah-langkah berikut :

1. Hitunglah dari jawaban partisipan sesuai dengan skor (pembobotan) dibawah ini dan jumlahkan.

Pernyataan	Cocok dengan saya	Agak cocok dengan saya	Tidak cocok dengan saya
	Jawaban 1	Jawaban 2	Jawaban 3
a	3	2	1
b	3	2	1
c	1	2	3
d	1	2	3
e	3	2	1
f	1,5	3	1,5
g	1	2	3
h	1	2	3
i	1	2	3
j	1,5	3	1,5
k	1,5	3	1,5
l	1	2	3
m	3	2	1
n	1	2	3
o	3	2	1

2. Cocokkan jumlah skor dengan patokan interpretasi kepribadian partisipan berdasar tes "Siapa Saya" ini :

Urut	Jumlah Skor	Interpretasi
1	37,5 – 45	Memiliki kepribadian optimis sekali, sangat menyenangkan dan sangat percaya diri sendiri

2	30,5 – 37	Berkepribadian optimis, menyenangkan dalam bergaul dan percaya pada diri sendiri
3	23,5 – 30	Cukup optimis, agak menyenangkan dan cukup percaya pada diri sendiri
4	16,5 – 23	Kurang optimis, kurang menyenangkan dan kurang percaya pada diri sendiri