

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KONSELING DARING  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 2 Pulokulon
Kelas / Semester	: VII / Ganjil
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik Layanan	: Bersyukur dengan Hati Ikhlas
Jenis Layanan	: Bimbingan Klasikal
Alokasi Waktu	: 1 x 30 menit



1.	<p><b>Tujuan Umum</b> Melalui menonton dan mengamati <i>video</i> tentang “<i>Bersyukur</i>” peserta didik dapat membiasakan diri menjadi pribadi yang selalu bersyukur (A5)</p> <p><b>Tujuan Khusus</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah membaca teks power point peserta didik dapat menyimpulkan pengertian bersyukur (C4)</li> <li>2. Setelah mengamati power point peserta didik dapat mengklasifikasikan jenis-jenis bersyukur (A4)</li> <li>3. Siswa dapat mendokumentasikan bentuk bersyukur yang bisa dilakukan (C4).</li> </ol>
2.	<p><b>Metode, Alat dan Media, Sumber Materi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Mode daring asinkron</li> <li>2. Alat / Media : HP/Komputer yang terkoneksi dengan internet, Materi PPT dan video</li> <li>3. Sumber Materi: Arbiyah, N., Imelda, F. N., &amp; Oriza, I. D. (2008). <i>Hubungan bersyukur dan subjective well being pada penduduk miskin. Universitas Indonesia, 14(01).</i></li> </ol>
3.	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsApp kelas</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring</li> </ol> <p><b>Tahap Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menampilkan materi PPT dan video</li> <li>2. PD membuka dan menyaksikan video sesuai waktu yang ditentukan</li> <li>3. Curah pendapat dan Tanya jawab sekitar materi dalam tayangan video</li> <li>4. PD yang kurang faham akan diberi kesempatan bertanya dengan cara memunculkan emoji tangan</li> <li>5. Memberi kesempatan kepada 2-3 anak untuk berkomentar dengan microphone whatsApp dan dikirim di group</li> </ol> <p><b>Tahap Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat kesimpulan terkait materi layanan</li> <li>2. Menyampaikan rencana layanan yang akan datang Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</li> </ol>
4.	<p><b>Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Evaluasi Proses</b> : Menyimak proses jalannya layanan via whatsApp group tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan..</li> <li>2. <b>Evaluasi Hasil</b> : Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui</li> </ol>

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Pulokulon, 2020  
Guru BK

Munawaroh, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19691204 199203 2 005

Bekti Marga Ningsih, S.Pd  
NIP: -

## LAMPIRAN 1. MATERI KEGIATAN

### ***BERSYUKUR PANGKAL BAHAGIA***

**Oleh Aviv Fathoni, S.Pd**

*“Bahagia bukan memiliki segalanya, namun bersyukur dengan semua hal sederhana yang kita miliki  
(Merry Rianna)”*

Setiap orang berhak memiliki kebahagiaan, namun bagaimana setiap orang bisa mendapatkan kebahagiaan itu? Mungkin banyak hal yang terlintas dalam benak anda secara mengenai hal – hal yang dapat membuat anda bahagia seperti kekayaan, persahabatan, kekasih, atau bahkan hal – hal yang mungkin tidak bisa dimengerti oleh orang lain. Apapun itu sah sah saja namun yang pasti dari kutipan yang ditulis Merry Rianna mungkin cara agar kita bahagia adalah dengan bersyukur. Adapun penelitian yang dilakukan Mochamad Fahmy Arief & Nur Habibah tahun 2015 yang berjudul Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur dan Optimis) terhadap Peningkatan Kebahagiaan pada Mahasiswa S1 PGSD dimana dari hasilnya diambil kesimpulan bahwa strategi aktivitas (bersyukur dan optimis) memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan subyek mahasiswa. Sehingga dari sini kita bahwa bersyukur merupakan salah satu kunci dalam kebahagiaan agar kita bisa terhindar dari berbagai kekecewaan dalam keadaan yang tak sesuai dengan kenyataan.

#### **A. Definisi**

M. Quraish Shihab (1996) dalam buku Wawasan al-Qur’an menjelaskan bahwa kosa kata “syukur” berasal dari bahasa Al-Qur’an yang tertulis dalam bahasa Arab. Kata syukur adalah bentuk mashdar dari kata kerja syakara–yasykuru–syukran–wa syukuran– wa syukuran. Kata kerja ini berakar dengan huruf-huruf syin, kaf, dan ra’. Secara bahasa, syukur juga berasal dari kata “syakara” yang berarti pujian atas kebaikan dan penuhnya sesuatu. Syukur juga berarti menampakkan sesuatu kepermukaan. Dalam hal ini menampakkan nikmat Allah. Sedangkan menurut istilah syara’, syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan kedudukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan dan kehendak Allah (Mahfud, 2014). Dalam hal ini, hakikat syukur adalah “menampakkan nikmat,” dan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lida.

Sementara itu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah syukur diartikan sebagai: (1) rasa terima kasih kepada Allah, dan (2) untunglah (menyatakan lega, senang dan sebagainya). Selain itu dalam Kusumastuti (2017) Kebersyukuran dalam bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata *gratitude* diambil dari akar Latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih. semua kata yang terbentuk dari akar Latin ini berhubungan dengan kebaikan. kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Pruyer; Emmons & McCullough, 2003). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan kebersyukuran adalah semua perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan

cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan (Sulistyarini, 2010).

Menurut Emmons dan McCullough (2003) dalam Sulistyarini (2010), menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi. Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa dampak dari perasaan bersyukur dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Oleh karena itu, syukur kemudian dapat mendorong atau memotivasi seseorang. Beberapa tokoh psikologi dalam Seligman dan Peterson (2004) mendefinisikan *gratitude* atau syukur sebagai suatu perasaan terima kasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, dimana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Menurut Wood (2009) menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif. mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Sehingga dari beberapa pengertian diatas dapat kita simpulkan bahwa syukur merupakan sebuah pengakuan seseorang mengenai apa yang telah ia terima atau miliki dari pihak lain, pengakuan ini bisa berupa sebuah ucapan pujian secara lisan ataupun terucap didalam hati dan dapat pula dilakukan dalam bentuk tindakan yang ditujukan kepada pihak lain yang pada umumnya ditujukan kepada yang maha Esa.

#### **B. Komponen-komponen dalam Bersyukur**

Ahli psikologi Barat Fitzgerald dalam Lopez dan Snyder (2004) dalam Nadhiroh, A. (2012). mengemukakan beberapa komponen dalam bersyukur. Komponen-komponen tersebut adalah sebagai berikut:

1. Rasa apresiasi yang hangat kepada orang lain atau sesuatu, meliputi perasaan cinta, dan kasih sayang.
2. Niat baik (goodwill) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dll;
3. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik, meliputi intensi menolong orang lain. membalas kebaikan orang lain. beribadah, dll.
4. Jenis-jenis Bersyukur

#### **C. Jenis – jenis Bersyukur**

Peterson dan Seligman (2004) dalam Nadhiroh, A. (2012), membedakan bersyukur menjadi dua jenis, yaitu:

1. **Personal** adalah rasa berterima kasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus yang telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka.
2. **Transpersonal** adalah ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunianya. Maslow dalam Peterson dan Seligman (2004) menyatakan bahwa bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak (*peak experience*), yaitu sebuah momen pengalaman kekhayusan yang melimpah.

#### **D. Manfaat Bersyukur**

Berbagai artikel dan penelitian banyak mengungkap banyak manfaat dari rasa bersyukur, berikut sedikit dari manfaat bersyukur:

1. Peningkatan Kebahagiaan  
Kebahagiaan yang kita miliki dapat ditingkatkan dengan rasa bersyukur, hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Mochamad Fahmy Arief & Nur Habibah (2015) dimana hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan bersyukur terhadap kebahagiaan seseorang. Dapat diambil kesimpulan bahwa strategi aktivitas (bersyukur dan optimis) memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan.
2. Menurunkan Depresi  
Depresi yang kita alami dapat diringankan dengan rasa bersyukur, hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Mutia, Subandi dan Mulyati (2010) yang berjudul Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja mendapatkan hasil yaitu diketahui bahwa orang yang diberikan terapi bersyukur memiliki penurunan tingkat depresi yang signifikan dibandingkan yang tidak diberikan terapi bersyukur.
3. Mendapatkan Kesejahteraan hidup (*well being*)  
Kesejahteraan hidup (*well being*) adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Kesejahteraan hidup (*well being*) ini bisa didapatkan dengan bersyukur hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurul Arbiyah. Fivi Nurwianti. dan Imelda Ika Dian Oriza (2008) dimana bersyukur memiliki hubungan positif dengan Kesejahteraan hidup (*well being*).
4. Bersemangat  
Selain mendapatkan Kesejahteraan hidup dari penelitian yang dilakukan oleh Nurul Arbiyah. Fivi Nurwianti. dan Imelda Ika Dian Oriza (2008) diketahui juga bahwa pengaruh bersyukur dapat membuat seseorang bersemangat dan menurunkan rasa putus asa dalam menjalankan aktifitas nya.
5. Penghargaan diri (*self esteem*) dan Kebergunaan diri (*self worth*).  
Menurut Lyubomirsky (2007) dalam Arief (2015), Bersyukur juga dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati sebuah berkah dalam kehidupan, mampu mendapatkan kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi anda saat itu. Selain itu, bersyukur dapat menunjang rasa penghargaan diri (*self esteem*) dan kebergunaan diri (*self worth*).

#### **E. Faktor yang Memicu dan Menghambat Bersyukur**

Berikut hal-hal yang dapat memicu dan menghambat perasaan syukur individu:

1. Untuk merasa bersyukur, seseorang membutuhkan pandangan yang luas terhadap hidup. Perasaan bersyukur juga dapat muncul ketika seseorang menyadari adanya kehilangan pada dirinya (Peterson dan Seligman, 2004).
2. Persepsi negatif dirasa dapat menghambat individu untuk bersyukur.
3. Sikap sombong juga dapat menghalangi bersyukur, karena individu merasa bahwa ia yang memiliki kekuasaan atas segala yang akan terjadi.

#### **F. Pelatihan Kebersyukuran**

Pelatihan kebersyukuran adalah suatu terapi yang memfokuskan kebersyukuran terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan terhadap individu dengan cara mengucapkan terima kasih, mengucapkan rasa syukur setiap hari, mensyukuri setiap peristiwa kehidupan dan dapat

menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu serta memperbesar munculnya emosi positif dalam dirinya. Menurut McCullough (2008), pelatihan syukur dapat memunculkan emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan karena rasa syukur akan membawa manfaat bagi diri sendiri atau juga di hati orang lain (Sulistyarini, 2010).

Snyder dan Lopes (2002) dalam Arief (2015), menguraikan empat langkah sederhana melalui pendekatan kognitif perilaku untuk latihan bersyukur, yaitu:

1. Mengidentifikasi pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib)
2. Memutuskan dan mendukung pikiran syukur.
3. Menggantikan pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib) kearah pikiran rasa bersyukur, dan
4. Mengaplikasikan rasa syukur dalam tindakan batin dan lahiriah.

***Daftar Pustaka :***

- Arbiyah, N., Imelda, F. N., & Oriza, I. D. (2008). *Hubungan bersyukur dan subjective well being pada penduduk miskin. Universitas Indonesia, 14(01)*.
- Arief, M. F., & Habibah, N. (2015). *Pengaruh strategi aktivitas (bersyukur dan optimis) terhadap peningkatan kebahagiaan pada mahasiswa S1 pendidikan guru sekolah dasar. In Seminar Psikologi dan Kemanusiaan UMM.*

## LAMPIRAN 2. LKPD

Tempat dan Tanggal lahir :

Ketidakberuntungan	Keberuntungan

Langkah-langkah pengisian :

1. Isilah tempat tanggal lahir mu dan jangan tuliskan nama mu
2. Tulislah satu hal yang menurut mu paling sial atau kurang beruntung yang pernah dialami di **Kolom Kiri**
3. Kumpulkan kertas tugas ke Guru BK untuk kemudian dibagikan secara acak dan mempertahankan kerahasiaan yang dimiliki individu
4. Kemudian kamu bisa isi **Kolom Kanan** lembar kerja teman mu yang telah kamu terima secara acak, dengan mengubah kalimat negatif menjadi kalimat bersyukur di kolom kanan.

Seperti contoh

Ketidakberuntungan	Keberuntungan
Sial banget gak sempet sarapan gara-gara belum siap sarapan nya	Alhamdulillah walau gak sarapan gak telat kesekolah, sarapan bisa jajan di kantin
Parah banget sih ini hidup, disuruh sekolah setiap hari, bangun pagi pulang sore ampe rumah terus les lagi stress banget sumpah	Beruntung banget bisa sekolah dan mendapat tambahan fasilitas les yang gak di dapet anak-anak lain

### LAMPIRAN 3. EVALUASI PROSES

#### Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.				
	CATATAN				
	.....				
	.....				
	.....				

Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

## LAMPIRAN 4. EVALUASI HASIL

### A. PENGETAHUAN (*UNDERSTANDING*)

1. Berikut contoh perilaku bersyukur?
  - a. Merasa iri dengan hidup orang lain
  - b. Menyalahkan keadaan
  - c. Merasa badan terlalu kurus/gemuk
  - d. Menyukai bentuk muka yang saya miliki
  
2. Berikut komponen-komponen dalam bersyukur kecuali?
  - a. Memiliki rasa apresiasi yang hangat
  - b. Memiliki keinginan untuk memiliki
  - c. Memiliki kecenderungan bertindak positif
  - d. Memiliki niat baik
  
3. Menurut mu apakah ada hubungannya memiliki rasa bersyukur dengan kebahagiaan?
  - a. Ya
  - b. Tidak
  
4. Ungkapan terima kasih terhadap Tuhan merupakan definisi jenis bersyukur?
  - a. Personal
  - b. Individual
  - c. Transpersonal
  - d. Transparan

### B. SIKAP/PERASAAN POSITIF (*COMFORTABLE*)

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda!

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang Bersyukur Pangkal Bahagia		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Bersyukur, timbul kesadaran saya untuk selalu mencari hal positif dari yang saya alami		
3.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Bersyukur saya menyadari bahwa saya sering lupa mensyukuri nikmat- nikmat yang saya dapatkan		
4.	Materi layanan BK tentang Bersyukur, menyadarkan saya akan pentingnya memiliki rasa bersyukur dengan kondisi yang saya miliki.		