



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR

DINAS PENDIDIKAN

**SMK NEGERI 1 BANYUWANGI**

Jln. Wijaya Kusuma No. 46 Telp/Fax. (0333) 424541

NPSN : 20525590, NSS : 341052519001, NIS : 400300

Website : <http://smkn1banyuwangi.sch.id>

E-mail : [smk1bwi\\_wk46@yahoo.co.id](mailto:smk1bwi_wk46@yahoo.co.id)

**BANYUWANGI**

Kode Pos : 68425



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Generasi Millenial Harus Percaya Diri Dong!
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memiliki rasa percaya diri
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli dapat memahami konsep percaya diri 2. Peserta didik/konseli dapat merumuskan manfaat percaya diri 3. Peserta didik/konseli dapat membangun rasa percaya diri
G	Sasaran Layanan	Kelas X
H	Materi Layanan	1. Sudahkah memiliki rasa percaya diri? 2. Bagaimana cara memiliki rasa percaya diri?
I	Waktu	2 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMK-MAK kelas 10</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i> , Yogyakarta, Paramitra 3. Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i> . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X46SoujI_mo">https://www.youtube.com/watch?v=X46SoujI_mo</a> 5. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lwZHE64nCQk">https://www.youtube.com/watch?v=lwZHE64nCQk</a>
K	Metode/Teknik	Project Based Learning/Diskusi Kelompok/Daring
L	Media / Alat	Laptop/Smartphone, Video, Zoom/WhatsApp Video Call (tergantung kesepakatan dengan peserta didik)
M	Pelaksanaan	

1. Tahap Pembentukan	Uraian Kegiatan
a.Persiapan	Konselor membuat grup whatsapp untuk kelas yang diampu
b.Pembinaan hubungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membuka kelas dengan salam pembuka di Grup WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya)</li> <li>3. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dengan presensi secara berurutan pada lembar chat yang disiapkan oleh konselor</li> <li>4. Konselor menyampaikan tujuan layanan Bimbingan Kelompok</li> <li>5. Konselor menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok</li> <li>6. Konselor menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok</li> </ol>
2. Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menjelaskan peran masing-masing anggota dan pembimbing pada proses bimbingan kelompok</li> <li>2. Menjelaskan aturan kelompok dan mendorong anggota untuk berperan penuh dalam kegiatan kelompok</li> <li>3. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan selanjutnya</li> <li>4. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut</li> <li>5. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 45 menit, semoga waktu tersebut dapat berjalan maksimal</li> <li>6. Guru BK memberikan game sebelum kegiatan dimulai yaitu game “Ikuti Kata Saya”</li> </ol>
3. Tahap Inti	
b.Kegiatan Konselor	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Mendorong tiap anggota untuk mengungkapkan topik yang perlu dibahas</li> <li>2.2 Menetapkan topik yang akan diintervensi sesuai dengan tujuan bersama yaitu “Membangun Rasa Percaya Diri”</li> <li>2.3 Guru BK memberikan pertanyaan awal <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pernahkah kalian mengalami rasa kurang percaya diri? Ceritakan secara singkat</li> <li>b. Apa yang kalian rasakan ketika tidak percaya diri?</li> </ol> </li> <li>2.4 Mendorong tiap anggota untuk terlibat aktif saling membantu</li> <li>2.5 Memotivasi anggota untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka</li> <li>2.6 Kegiatan selingan yang bersifat menyenangkan</li> </ol>

		<p>2.7 Mengajak peserta didik untuk memiliki komitmen pada diri sendiri untuk dapat membangun percaya diri diawali dengan membuat slogan untuk diri sendiri</p> <p>2.8 Mengapresiasi Slogan yang telah dibuat</p>
	a. Kegiatan peserta didik	<p>2.1 Memperhatikan tayangan video youtube</p> <p>2.2 Menganalisis dan merefleksi video yang ditayangkan</p> <p>2.3 Membuat Slogan untuk diri sendiri sebagai langkah membangun rasa percaya diri</p> <p>2.4 Sharing Slogan Percaya Diri dengan anggota kelompok</p> <p>2.5 Diskusi dengan anggota kelompok</p>
	3. Tahap Penutup	<p>3.1 Mengungkap kesan dan keberhasilan yang dicapai oleh setiap anggota</p> <p>3.2 Guru BK mengajak peserta didik agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya dan selalu menjaga kesehatan dan kebersihan serta mematuhi protocol kesehatan</p> <p>3.3 Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok</p> <p>3.4 Menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir</p> <p>3.5 Menyampaikan pesan dan harapan</p> <p>3.4 Mengakhiri kegiatan dengan salam dan semangat</p>
	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>a. Menyimak proses jalannya diskusi tentang sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan</p> <p>b. Menumbuhkan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan</p> <p>c. Guru BK membangun dinamika kelompok</p> <p>d. Guru BK memberikan penguatan dalam membuat langkah yang akan dilakukan</p>
	2. Evaluasi Hasil	<p>a. Peserta didik memahami konsep percaya diri</p> <p>b. Memiliki komitmen diri untuk membangun percaya diri</p> <p>c. Peserta didik dapat menciptakan slogan untuk membangun rasa percaya diri</p> <p>d. Perubahan perilaku setelah mengikuti bimbingan kelompok</p>

Banyuwangi, September 2020

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru BK

PAIDI, S.ST.,M.T  
NIP. 19651125 198803 1 013

Mega Silviana, S.Pd  
NIP

# MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI

## A. Pentingnya Rasa Percaya Diri

Pernahkah kalian merasa takut untuk menyampaikan pendapat? Atau malu menyampaikan pendapat karena takut salah dan sebagainya? Pernahkah kalian mendengar kata “percaya diri”? menurut kalian apa itu percaya diri?

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

## B. Manfaat Orang yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

1. Menjadi pribadi yang tahan banting, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
2. Mampu mengatasi keadaan dengan baik. Contohnya, tidak mudah panik, belajar untuk tenang dan berfikir positif semua akan baik-baik saja
3. Mengetahui kemampuan diri sendiri, sehingga mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien.
4. Memandang semua hal secara optimis. Contohnya tidak takut gagal, tidak
5. Kualitas kepribadian akan meningkat
6. Mampu mengontrol emosi dengan baik.
7. Hidup akan lebih sistematis.

## c. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Rasa Percaya Diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Secara garis besar, terbentuknya rasa percaya yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan – kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan – kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan tersebut.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan – kelamahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau kesulitan menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

## d. Membangun Rasa Percaya Diri

Rasa Percaya Diri sangat diperlukan setiap orang. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan merasa kikuk, serba salah, dan tidak dapat melakukan sesuatu secara maksimal. Berikut ini ada cara-cara yang bisa dilatih untuk membangun rasa percaya diri

1. Hidup Mandiri, dalam arti mempunyai pikiran sendiri, mempunyai minat dan hobi sendiri, dan berani secara terbuka menyatakan pendapat atau pikiran sendiri, serta melakukan apapun yang menjadi minat dan hobi, sejauh itu tidak merugikan orang lain.
2. Menemukan keunggulan diri dan kemudian mengembangkannya dengan sungguh - sungguh.
3. Menimba ilmu dan mengumpulkan pengetahuan umum sebanyak yang mampu dilakukan.
4. Menggunakan bahasa non verbal (bahasa tubuh) dengan tepat, misalnya memandangi wajah dan mata lawan bicara kita dalam kurun waktu yang relative lama (bukan seperti pandangan sekilas saja), berdiri tegak dengan kaki lurus dan berat badan ditumpukan pada kedua kaki (tidak condong ke salah satu sisi); duduk dengan punggung tegak pada sandaran kursi (tidak duduk membungkuk atau meringkuk); bahu di tarik ke belakang supaya lurus; kepala tegak tetapi tidak mendongak; artikulasi (pengucapan kata) juga jelas. Bahasa nonverbal ini seharusnya memang muncul secara alamiah, tetapi bukan berarti tidak dapat dipelajari. Kita dapat belajar dan berlatih menggunakan bahasa nonverbal tertentu sebagai salah satu cara membangun rasa percaya diri kita.
5. Bersikap baik pada diri sendiri. Rasa tidak percaya diri kadang datang pada diri sendiri sebagai suatu rasa ketakutan kalau kamu tidak akan berhasil sehingga rasa ketakutan tersebut benar-benar menghambat aktivitas kita. Kalahkan rasa ketakutanmu dengan berusaha bersikap baik pada diri sendiri. Jika kamu takut terjatuh atau tidak berhasil, cobalah untuk menentang semua pikiran negatif yang kamu pikirkan. Kamu dapat berbicara kepada diri sendiri seperti saat kamu berbicara dengan sahabatmu sendiri. Katakan bahwa “awalnya memang sulit, namun dengan sedikit latihan akan membuatku tampil dengan sempurna”. Hati-hati dengan rasa ketakutan yang akan membawa pikiran negatif masuk kedalam pikiranmu hingga membuat kamu menjadi stres atau berujung dengan depresi. Lakukan hal-hal yang membuat kamu rileks dan nyaman pada diri sendiri.
6. Afirmasi dirimu sendiri. Sering mendengarkan penilaian yang negatif dari orang lain juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri kita bahkan juga mempengaruhi perilaku karena pada akhirnya kita berperilaku sesuai dengan penilaian dari orang lain hingga membuat kita tidak nyaman. Hindari penilaian tersebut dengan afirmasi terhadap diri sendiri. Afirmasi adalah pernyataan positif dan meneguhkan apapun yang kita katakan kepada diri sendiri. Kamu dapat mengatakan dengan lantang sehingga kamu dapat lebih semangat dan termotivasi. Jika kamu sering mendapatkan pendapat negatif tentang fisik, lihat ke cermin dan berlatih mengatakan sesuatu yang kamu sukai tentang dirimu.
7. Belajar untuk menerima kritik. Beberapa komentar atau kritik terberat kadang berasal dari orang yang berada di lingkungan sekitar kita. Kemudian hal ini membuat kita berjuang dengan kepercayaan diri yang menurun, kemudian menjadi kritik batin yang muncul menjadi keraguan pada diri sendiri. Jika kamu melewati hal ini, buatlah kritikan orang lain menjadi pelajaran yang dapat membangun kita. Gunakan strategi introspeksi diri dengan mempertanyaan kritik batin pada diri kamu dan mencari bukti yang mendukung kritikan atau bukti yang dapat disangkal terhadap hal-hal yang dikatakan kepada kamu. Mengatasi rasa takut pada kritikan memang tidak mudah untuk dilakukan, tetapi jika kamu ingin hidup dengan positif dan ingin membangun kepercayaan diri kamu berlatihlah untuk menerima kritik karena ampuh untuk meningkatkan kepercayaan diri kamu.

Dari uraian singkat di atas, tentunya Anda sudah paham mengenai apa dan bagaimana rasa percaya diri itu. Andapun memahami betapa pentingnya memiliki rasa percaya diri. Nah, sudahkah Anda termasuk orang yang percaya diri alias PD? Kalau belum, mulailah dari sekarang. Tak ada kata terlambat untuk belajar dan memperbaiki diri.

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

**Latihan 1 : Deskripsikan menggunakan bahasamu sendiri tentang tingkat percaya diri yang kamu miliki**

**Latihan 2 : Pada tabel di bawah ini tuliskan apa yang menjadi kekuranganmu dan kelebihanmu serta cara mengatasi apa yang menjadi kekuranganmu. Sebutkan sebanyak mungkin sesuai dengan dirimu**

No.	Kelebihan	Kekurangan	Cara Mengatasi Kekurangan Dalam Diri
1.	Contoh : berani mengungkapkan pendapat dalam forum diskusi	Takut mengungkapkan pendapat di depan kelas	Sugesti diri bahwa saya pasti bisa berani berpendapat

**Latihan 3 : Setelah menuliskan kelebihan dan kekuranganmu kemudian mengetahui cara yang tepat untuk mengatasi kekurangan tersebut sebagai langkah untuk membangun percaya diri, rumuskan manfaat percaya diri dalam aktifitasmu sehari-hari**

### EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK (Konseor)

Hari/Tanggal :

Materi Layanan : Generasi Millenial Harus Percaya Diri Dong !

Kelas :

No.	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Peserta didik dapat menyadari peran anggota kelompok					
2.	Peserta didik dapat mematuhi aturan kelompok					
3.	Peserta didik/anggota kelompok bersemangat dalam mengikuti game pembuka layanan bimbingan kelompok					
4.	Peserta didik/anggota kelompok terlibat aktif mengungkapkan topik yang perlu dibahas					
5.	Peserta didik/anggota kelompok aktif mengungkapkan diri secara terbuka					
6.	Peserta didik/anggota kelompok aktif membuat Slogan sebagai komitmen awal					
7.	Peserta didik menganalisis dan merefleksi video yang ditayangkan					
8.	Peserta didik/anggota kelompok aktif berdiskusi/sharing hasil membuat Slogan					
9.	Peserta didik/anggota kelompok mengungkapkan kesan dan keberhasilan yang dicapai oleh setiap anggota					
10.	Peserta didik/anggota kelompok merangkum atau menyimpulkan hasil diskusi					
<b>Jumlah Skor</b>						



Banyuwangi, September 2020  
Guru BK/Evaluator

.....

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 10 = 10$ , dan skor tertinggi adalah  $5 \times 10 = 50$

2. Kategori hasil :

- Sangat baik = 38 - 50
- Baik = 26 - 38
- Cukup = 13 - 25
- Kurang = ... - 12

## EVALUASI PROSES BIMBINGAN KLASIKAL (Peserta Didik)

Nama :

Kelas :

Materi Layanan : Generasi Millennial Harus Percaya Diri Dong !

No.	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Konselor memberikan sapaan hangat untuk memulai layanan daring					
2.	Konselor mempresensi peserta didik sebagai langkah mengetahui kesiapan peserta didik sebelum memulai layanan					
3.	Konselor menyampaikan tujuan layanan bimbingan kelompok					
4.	Konselor menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok					
5.	Konselor menjelaskan peran masing-masing anggota dan pemimpin kelompok					
6.	Konselor menjelaskan aturan kelompok mendorong anggota untuk berperan penuh dalam kegiatan kelompok					
7.	Konselor menyampaikan durasi waktu layanan BK daring					
8.	Konselor memberikan game sebelum layanan memasuki tahap inti					
9.	Konselor mendorong tiap anggota untuk mengungkapkan topik yang perlu dibahas					
10.	Konselor menjelaskan topik yang akan dibahas					
11.	Konselor mendorong tiap anggota untuk terlibat aktif saling membantu					
12.	Konselor memotivasi anggota untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka					
13.	Konselor mengajak peserta didik untuk memiliki komitmen pada diri sendiri untuk dapat membangun percaya diri diawali dengan membuat slogan					
14.	Konselor memberikan <i>reinforcement</i> bagi siswa yang sukarela berpendapat					

15.	Konselor menyampaikan materi layanan pada pertemuan selanjutnya					
-----	---	--	--	--	--	--

Banyuwangi, September 2020  
Peserta Didik

.....

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 15 = 15$ , dan skor tertinggi adalah  $5 \times 15 = 75$
2. Kategori hasil :
  - Sangat baik = 56 - 75
  - Baik = 38 - 55
  - Cukup = 20 - 37
  - Kurang = ... - 19

## EVALUASI HASIL BIMBINGAN KELOMPOK (Peserta didik)

Nama :

Kelas :

Materi Layanan : Generasi Millennial Harus Percaya Diri Dong !

No.	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Saya mendapatkan pemahaman konsep percaya diri setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok					
2.	Saya dapat menyadari manfaat percaya diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok					
3.	Saya memahami pentingnya membangun percaya diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok					
4.	Saya mampu mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri saya					
5.	Saya mampu menyadari kelebihan dan kekurangan saya					
6.	Saya merasa termotivasi untuk membangun percaya diri setelah mengikuti bimbingan kelompok					
7.	Saya merasa yakin dapat memiliki rasa percaya diri					
8.	Saya merasa senang karena materi yang disajikan dalam bimbingan kelompok sangat bermanfaat untuk kehidupan saya					
9.	Saya mampu mengembangkan cara mengatasi kekurangan dalam diri saya sebagai proses membangun percaya diri					
10.	Saya dapat membuat rencana kegiatan yang akan dilakukan sebagai upaya membangun rasa percaya diri					

Banyuwangi, September 2020  
Peserta didik

.....

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 10 = 10$ , dan skor tertinggi adalah  $5 \times 10 = 50$

2. Kategori hasil :

- Sangat baik = 38 - 50
- Baik = 26 - 38
- Cukup = 13 - 25
- Kurang = ... - 12

## EVALUASI HASIL BIMBINGAN KELOMPOK (Konselor)

Nama :

Kelas :

Materi Layanan : Generasi Millennial Harus Percaya Diri Dong !

No.	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Peserta didik dapat memahami konsep percaya diri setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok					
2.	Peserta didik menyadari manfaat percaya diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok					
3.	Peserta didik menyadari pentingnya membangun percaya diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok					
4.	Peserta didik mendeskripsikan tingkat kepercayaan dirinya					
5.	Peserta didik menyadari kelebihan dan kekurangannya					
6.	Peserta didik termotivasi untuk membangun percaya diri setelah mengikuti bimbingan kelompok					
7.	Peserta didik memiliki keyakinan memiliki rasa percaya diri					
8.	Peserta didik merasa senang karena materi yang disajikan dalam bimbingan kelompok sangat bermanfaat untuk kehidupan saya					
9.	Peserta didik mampu mengembangkan cara mengatasi kekurangan dalam diri saya sebagai proses membangun percaya diri					
10.	Peserta didik dapat membuat rencana kegiatan yang akan dilakukan sebagai upaya membangun rasa percaya diri					

Banyuwangi, September 2020  
Peserta didik

.....

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 10 = 10$ , dan skor tertinggi adalah  $5 \times 10 = 50$

2. Kategori hasil :

- Sangat baik = 38 - 50
- Baik = 26 - 38
- Cukup = 13 - 25
- Kurang = ... - 12