

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
 BIMBINGAN KLASIKAL
 SMA NEGERI 1 PURWOHAJO
 SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik Layanan	Generasi Z harus Percaya Diri
D	Tujuan Umum	Peserta Didik dapat mengatasi rasa tidak percaya diri
E	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memahami konsep percaya diri 2. Peserta didik dapat merumuskan manfaat percaya diri 3. Peserta didik dapat membangun rasa percaya diri di hadapan umum
	Sasaran Layanan	Kelas X
	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep percaya diri 2. Video tentang percaya diri
	Waktu	1 x 45 menit
	Sumber	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lauster, Peter. 2002. <i>Tes Kepribadian</i>. Jakarta: Bumi Aksara. 2. Komarudin. 2013. <i>Psikologi Olahraga</i>. Bandung: Remaja Rosdakarya. 3. Hakim, T. 2002. <i>Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri</i>. Jakarta: Puspa Swara 4. https://semuatentanggurubk.blogspot.com/2018/11/membangun-rasa-percaya-diri.html 5. https://www.youtube.com/watch?v=Z4pkhxJPUGk
	Metode/Teknik	Penyampaian materi, curah pendapat, <i>project based learning</i>
	Media/Alat	Laptop, smartpone
	Pelaksanaan	
	1. Tahap awal	
	a. Persiapan	Konselor memberitahu kegiatan yang akan dilakukan melalui chat di grup kelas
	b. Pembinaan hubungan baik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka kelas dengan salam pembuka melalui <i>whatsapp</i> grup yang sudah ada 2. Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa bersama 3. Konselor mempresensi peserta didik melalui <i>google classroom</i> dengan memberikan <i>emoticon</i> untuk mengetahui keaktifan peserta didik

	c. Penyampaian topic dan tujuan	Konselor menyampaikan topik yang akan di bahas yaitu generasi Z harus percaya diri
	d. Penjelasan tentang langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan kepada peserta didik tentang langkah-langkah dan tugas peserta didik melalui grup <i>Whatsapp</i> 2. Konselor menjelaskan pada peserta didik tentang kontrak layanan yang akan dilakukan selama 1 jam pelayanan
	e. Mengarahkan kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bertanya kepada peserta didik apakah ada yang sudah memahami tentang konsep percaya diri 2. Konselor menjelaskan kepada peserta didik akan membahas tentang percaya diri 3. Konselor meminta peserta didik untuk melihat materi melalui <i>google classroom</i>
	f. Tahap peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melalui <i>grup whatsapp</i> 2. Konselor mempersiapkan diri untuk menyajikan materi melalui <i>google classroom</i>
	2. Tahap inti	Rincian kegiatan layanan
	Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik membaca tentang materi konsep percaya diri melalui <i>google classroom</i> 2. Peserta didik melihat video dengan tautan link yang sudah di bagi ke <i>google classroom</i> https://www.youtube.com/watch?v=Z4pkhxJPUGk 3. Peserta didik melakukan refleksi dari video percaya diri 4. Peserta didik melakukan curah pendapat melalui <i>google classroom</i> 5. Peserta didik melaksanakan tugas yang yang diinstruksikan oleh konselor melalui <i>google classroom</i>
	Kegiatan konselor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan materi serta link video melalui <i>google classroom</i> 2. Konselor melakukan curah pendapat melalui <i>google classroom</i> melalui kolom komentar 3. Konselor memberikan tugas kepada peserta didik dan hasilnya diunggah melalui media sosial masing-masing
	3. Tahap penutup	
	a. Menyimpulkan	Konselor mengajak peserta didik untuk membuat kesimpulan dalam materi hari ini dan meminta perwakilan siswa untuk menyampaikan pendapatnya melalui <i>Whatsapp grup</i>
	b. Merencanakan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor merefleksi peserta didik dengan menanyakan kebermanfaatn kegiatan melalui <i>whatsapp grup</i> 2. Konselor mengingatkan kepada peserta didik untuk <i>mengupload</i> tugas yang diberikan melalui akun media sosial peserta didik
	c. mengevaluasi	Konselor mengevaluasi proses dan hasil dari kegiatan bimbingan klasikal ini

	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi proses dengan memperhatikan keaktifan siswa pada saat <ol style="list-style-type: none"> 1. Absensi dengan menggunakan <i>emoticon</i> 2. Peserta didik mengisi <i>googleform</i> evaluasi proses yang telah disediakan 3. Konselor melakukan evaluasi proses yang terjadi dengan memperhatikan proses yang ada pada saat di <i>googleform</i>, <i>google classroom</i> dan di <i>whatsapp grup</i>
	2. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menjawab pertanyaan yang ada di <i>googleform</i> yang telah disediakan 2. Peserta didik mengunggah tugas yang diberikan oleh konselor melalui akun media sosial masing-masing

Percaya Diri

a. Pengertian

Percaya Diri (*Self Confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya.

Menurut Lauster (2002), percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya. Menurut Mc Celland percaya diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya (Komarudin, 2013). Menurut Hakim (2002), percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. (Hakim, 2004:6).

b. Ciri - ciri Individu yang Percaya Diri :

Menurut Lauster (2002), seseorang yang memiliki rasa percaya diri positif, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
3. Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional atau realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

c. Manfaat percaya diri

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

d. Proses pembentukan 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.

e. 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 tujuh (7) pilar untuk membangun rasa percaya diri yang dikutip dari buku Sukses Membangun rasa Percaya Diri karya Wishnubroto Widarso, antara lain:

1. Sadar bahwa kita adalah ciptaan Tuhan yang dikaruniai hak dasar yang sama yaitu, hak untuk hidup, hak untuk merdeka, dan hak untuk mencari kebahagiaan kita sendiri.
2. 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.
3. Menemukan keunggulan diri dan kemudian mengembangkannya dengan sungguh - sungguh.
4. Menimba ilmu dan mengumpulkan pengetahuan umum sebanyak yang mampu dilakukan.
5. Berfikir realistis bahwa setiap manusia pasti punya keunggulan atau kelebihan disamping kelemahan atau kekurangan.
6. Berfikir asertif, tulus mengakui hak orang lain, tetapi pada saat yang sama mampu menegakkan haknya sendiri.
7. Menggunakan bahasa non verbal (bahasa tubuh) dengan tepat, misalnya memAndang 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.

Link video : <https://www.youtube.com/watch?v=Z4pkhxJPUGk>