

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING (RPLBK)
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



Nama Satuan Pendidikan : Smk Muhammadiyah 2 Jatinom
 Kelas / Semester : X / Gasal
 Komponen : Layanan Dasar
 Topik Layanan : Generasi Milenial harus Percaya Diri
 Jenis Layanan : Klasikal
 Alokasi Waktu : 2 kali pertemuan x 45 menit

A.	STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK	Aspek Perkembangan : Landasan perilaku etis	Internalisasi Tujuan : Berperilaku atas dasar keputusan yang mempertimbangkan aspek etis
B.	TUJUAN LAYANAN	Tujuan Umum : Peserta didik mampu membangun(C6) rasa percaya diri untuk menuju Generasi Milenia Tujuan Khusus : 1. Peserta didik/konseli dapat memperjelas(A3) pengertian percaya diri 2. Peserta didik/konseli dapat menunjukkan (P3) akibat kurang percaya diri	
C.	METODE, ALAT DAN MEDIA	Metode : Curah pendapat, Tanya Jawab Alat dan Media : LCD, Power Point tentang Generasi Milenial Harus Percaya diri, Video motivasi, LKPD, Instrumen Penilaian	
D.	PROSES PELAYANAN BIMBINGAN	Tahap Awal / Pendahuluan 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a. 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali <i>ice breaking</i> . (Mencairkan kebekuan di kelas) Tahap Inti 2.1 Guru BK melakukan apersepsi akan materi yang akan dibahas pada pembelajaran yaitu materi tentang Generasi Milenial Harus Percaya Diri melalui PPT 2.2 Peserta didik secara seksama dan teliti memahami materi yang disampaikan 2.3 Guru BK dan Peserta didik saling berinteraksi melakukan diskusi dan tanya menjawab akan materi yang disampaikan	

		<p>2.4 Guru selanjutnya menampilkan video motivasi “Pelajar tidak mempunyai tangan dan kaki” yang dilakukan secara langsung dan melalui media social</p> <p>2.5 Guru dan peserta didik bersama-sama melihat dengan cermat sambil berdiskusi</p> <p>2.6 Peserta didik diminta mengerjakan kuis “ Orang PEDE atau Pemalu” melalui link dari google form yang diberikan oleh guru</p> <p>2.7 Setelah melakukan kegiatan tersebut, peserta didik dapat mengetahui hasilnya dan berusaha untuk terus meningkatkan percaya diri</p> <p>Tahap Akhir/ Penutup</p> <p>3.1 Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk selalu percaya diri dan tidak rendah diri</p> <p>3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
E.	EVALUASI	<p>Evaluasi Proses</p> <p>Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi</p> <p>Evaluasi Hasil</p> <p>Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i>).</p>
F.	CATATAN LAYANAN	

Mengetahui:
Kepala Sekolah

Jatinom, Juni 2020
Guru BK

Arif Muhamadi, S.Pd

Tri Desianingsih, S.Psi

Lampiran :

1. Materi Layanan
2. LKPD
3. Instrumen Penilaian

GENERASI MILENIAL HARUS PERCAYA DIRI

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.

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).

Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri :

Berikut beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional diantaranya :

- a. Selalu merasa tenang disaat mengerjakan sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h. Memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.

- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam mengahdapi persoalan hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang

Memupuk Rasa Percaya Diri

Menumbuhkan rasa percaya diri dan proposional harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk memupuk rasa percaya diri, diantaranya :

- a. Bangkitkan kemauan yang keras. Kemauan dapat dikatakan merupakan pondasi yang pertama dan utama untuk membangun kepribadian yang kuat, termasuk rasa percaya diri.
- b. Biasakan untuk memberanikan diri. Manfaat situasi sebagai salah satu sarana untuk berlatih dan membangun rasa percaya diri, dengan cara membangkitkan keberanian dan berusaha menetralsir ketegangan dengan bernapas panjang dan rileks.
- c. Biasakan untuk memberanikan diri. Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berpikir yang logis dan realistis, dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam individu.
- d. Membiasakan untuk selalu berinisiatif. Salah satu cara efektif untuk membangkitkan rasa percaya diri adalah dengan membiasakan diri berinisiatif dalam setiap kesempatan, tanpa menunggu perintah orang lain.
- e. Selalu bersikap mandiri. Melakukan segala sesuatu terutama berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya dengan tidak terlalu bergantung pada orang lain.
- f. Mau belajar dari kegagalan Sikap positif yang harus dilaksanakan dalam menghadapi kegagalan adalah sikap mental untuk menerimanya, untuk kemudian mengambil hikmah dan pelajaran dan mengetahui faktor penyebab dari kegagalan tersebut.
- g. Tidak mudah menyerahMenguatkan kemauan untuk melangkah, bersikap sabar dalam menghadapi rintangan dan mau berpikir kritis untuk menyelesaikan masalah

merupakan sikap yang harus dilakukan oleh seorang individu untuk membentuk rasa percaya diri yang kuat dalam dirinya.

- h. Membangun pendirian yang kuat Pendirian yang kuat teruji jika kita dihadapkan dalam berbagai masalah dan pengaruh negatif sebagai imbas dari proses interaksi sosial. Individu yang percaya diri selalu yakin dengan dirinya dengan tidak berubah pendiriannya meskipun banyak pengaruh negatif disekitarnya.
- i. Bersikap kritis dan objektif Untuk membangun rasa percaya diri yang kuat, setiap orang hendaknya selalu mengembangkan sikap kritis dan objektif

Orang yang memiliki kepercayaan rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa bersikap sebagai berikut :

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
- b. Mudah frustasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
- c. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.
- d. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).
- e. Canggung dalam menghadapi orang.
- f. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
- g. Sering memiliki harapan yang tidak realistis.
- h. Terlalu perfeksionis. i. Terlalu sensitif.

Akibat Kurang Percaya Diri

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut :

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang)
- c. Mudah frustasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
- d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah
- e. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal)
- f. Canggung dalam menghadapi orang

- g. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
- h. Sering memiliki harapan yang tidak realistis
- i. Terlalu perfeksionis
- j. Terlalu sensitif (perasa)

Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Proses terbentuknya rasa percaya diri menurut Hakim (2002 : 6) secara garis besar sebagai berikut :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Membangun Percaya Diri

Bagi sebagian kita yang punya masalah seputar rendahnya kepercayaan diri atau merasa telah kehilangan kepercayaan diri, berikut ini merupakan teknik dan cara meraih pribadi yang percaya diri :

1. Cintailah dirimu Ketika seseorang merasa harga dirinya rendah, tentu hal itu akan berpengaruh terhadap emosinya.
2. Hadapi dunia nyata Keberanian dalam mengambil risiko ini penting, sebab daripada menyerah pada rasa takut alangkah lebih baik belajar mengambil risiko yang masuk akal.
3. Berjalan 25 Persen Lebih Cepat Gerak tubuh adalah hasil dari tindakan pikiran. Gerak sempoyongan menandakan rasa percaya diri mendekati titik nol
4. Tunjukkan apa yang anda banggakan Kebanyakan dari kita merasa bahwa kita memiliki kemampuan lebih dari apa yang kita perlihatkan, tetapi tidak mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengubah keadaan.

5. Jadilah diri sendiri dan mandiri. Dalam hidup ini kita pasti membutuhkan orang lain. Bercermin pada orang lain yang memiliki kelebihan juga merupakan anjuran untuk bisa meneladaninya.
6. Jangan kalah sama ejekan orang. Jangan perdulikan segala ejekan yang kemarin, sekarang, dan suatu saat yang akan datang menghampirimu.
7. Banyak-banyak senyum. Senyuman merupakan komunikasi non verbal yang menunjukkan kita sebagai orang yang baik dan ramah.
8. Masuki lingkungan orang-orang yang percaya diri. Rasa percaya diri merupakan sifat menular. Artinya jika kita dikelilingi oleh orang-orang yang memiliki cara pandang yang positif, bersemangat, optimis, dan sebagainya.
9. Pandang semua orang dengan kaca mata yang sama. Tuhan menciptakan manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya.
10. Buang prasangka buruk, Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran tersebut akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong.
11. Mintalah pendapat orang lain. Sebagai pribadi kita tidak bisa menilai diri kita sendiri. Apalagi kita tidak pernah jujur tentang kekurangan kita sendiri.
12. Percaya diri bukan hanya sekedar fisik. Percaya diri bukan melulu masalah fisik namun kepercayaan diri muncul karena kelebihan yang kita miliki.
13. Praktekkan Berbicara Terus Terang. Dalam setiap kesempatan jadilah sebagai pemecah kekakuan, orang pertama yang memberikan komentar.
14. Belajarlah untuk lebih komunikatif. Berkomunikasi adalah hal yang penting yang harus kita lakukan kapan dan dimana saja.
15. Berhentilah mengeluh. Hidup ini terasa indah namun, mengapa masih begitu sering kita menemukan orang yang merasakan hidup ini, penuh kesulitan, dan masalah, sehingga tiada lagi keindahan dan bumi pun terasasempit menghimpit.

Sumber Materi

Anthony, R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (Terjemahan Rita Wiryadi). Jakarta : Binarupa Aksara.

Hakim, T. 2004. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Purwa Suara.

Widarso, W. (2005). *Sukses Membangun Rasa Percaya Diri*. Jakarta : Grasindo.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA KEGIATAN : KUIS PEDE ATAU PEMALU dilakukan dengan Online (Google Form)

Kita isikan kuis ini yuk....! Pilihlah jawaban yang sesuai dengan sikapmu. Lalu tengok hasilnya, apakah kamu memang PE – DE, MPO (Mencari Perhatian Orang) atau Pemalu!!

1. Waktu istirahat, teman – temanku sedang berkumpul. Aku mau nimbrung, maka aku akan
 - a. Berteriak, “Hoi! Ikutan dong! Lagi cerita apa nih? Eh, Si Eni tadi dipanggil Pak KepSek, Lho...”
 - b. Masuk ke kerumunan, dengarkan pembicaraan mereka. Pada saat yang tepat, aku akan menambahiatau mengomentari pembicaraan/cerita mereka.
 - c. Masuk ke kerumunan, dengarkan pembicaraan mereka. Mereka tertawa aku ikut tertawa.
2. Sehabis menerangkan pelajaran, Bu Guru mulai bertanya kepada temanku satu – satu. Aku akan
 - a. Menggerak – gerakkan kepala dan tubuh sambil mengacung – acungkan jari. Kalau perlu sambil berdiri sambil berkata, “Saya Bu! Saya Bu!”
 - b. Duduk diam, tenang sambil menyiapkan jawaban.
 - c. Ketakutan setengah mati keringat dingin keluar. “Ah, Minta izin ke kamar kecil ah!” rencanaku.
3. Aku sedang jalan – jalan bertiga. Lalu ada orang tersesat. Aku dan teman – temanku tidak begitu tahu tujuan orang itu. Aku akan
 - a. Menjawab mendahului teman – temanku, “kalau tidak salah, dari sini Bapak Belok Kiri, lalu terus. Nanti belok kanan”
 - b. Menyarankan begini, “Pak, kami lupa nama jalan itu. Sebaiknya bertanya ke pos polisi, 100 meter dari sini!”
 - c. Diam saja, “Biar teman – teman yang menjawab, ah!”
4. Di sebuah pesta ulang tahun temanku, ia memintaku untuk membuat acara. Aku akan....
 - a. Menolak permintaannya, lalu berteriak, “Tuuu, SI Ani aja deh! Ayo An maju aja! Jangan malu – malu.... Rasanya lama betuul!

- b. Mengiyakan sambil bertanya, “Acara apa yang kamu inginkan?”.
 - c. Menggelengkan kepala sambil tersipu – sipu. Lalu menyembunyikan diri ke belakang.
5. Ada teman baru di kelasku, saat istirahat aku akan
- a. Berdiri di depan sambil memperkenalkannya. “Hoi, anak baru mau kita kerjain nggak?” Ujarku seraya menyainya macam – macam.
 - b. Kalau dia tidak senang dikerumuni teman – teman yang lain, aku akan mengajaknya bersalaman sambil memperkenalkan diriku terlebih dahulu.
 - c. Mendingkannya saja. Diakan anak baru, jadi harus memperkenalkan diri lebih dulu.