



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN

SMA NEGERI 15 LUWU UTARA

Jalan Pelongkoa Desa Onondowa, Kec.Rampi Kab. Luwu Utara

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK (LURING)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN
2021/2022

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pemahaman
D.	Standar Kompetensi (SKPD)	Mempelajari cara menumbuhkan percaya diri dan pentingnya percaya diri bagi generasi milenial.
E.	Tujuan Umum	Peserta didik dapat menumbuhkan (C6) percaya dirinya
F.	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat menelaah (C4) apa itu percaya diri 2. Peserta didik/konseli dapat menganalisis (C5) ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri 3. Peserta didik/Konseli dapat mengidentifikasi (C5) individu yang memiliki kepercayaan diri rendah dan akibatnya. 4. Peserta didik/konseli dapat memperjelas(C6) pentingnya percaya diri pada generasi milenial. 5. Peserta didik/konseli dapat memupuk percaya diri dan menumbuhkan (C6) percaya dirinya.
G.	Topik	Generasi Milenial Harus Percaya Diri
H.	Sasaran Layanan	Kelas X 1(4 peserta didik) dan X 2 (6 peserta didik)
I.	Metode dan Teknik	<i>Cooperative</i> dan teknik <i>Buzz Group</i>
J.	Waktu	1 X 45 menit
K.	Media / Alat	Power Point, Laptop dan video/film pendek dan lembar kuis.
L.	Tanggal Pelaksanaan	(d disesuaikan)
M.	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Percaya diri 2. Ciri-ciri individu yang percaya diri 3. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah 4. Akibat kurang Percaya diri 5. Memupuk rasa percaya diri 6. Membangun percaya diri
N.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal (10 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Guru Bk menyapa peserta didik dengan penuh semangat. 1.2. Guru BK meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa. 1.3. Guru BK menyampaikan tujuan Bimbingan kelompok dan asas-asas dalam bimbingan kelompok 1.4. Guru BK menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok 1.5. Guru BK menjelaskan kembali kegiatan bimbingan kelompok secara operasional, baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggungjawab anggota kelompok. 1.6. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking. (Mencairkan kebekuan di kelas)
	2. Tahap Transisi (7 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok 2.3. Guru BK memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menanyakan tugas-tugas yang belum dimengerti 2.4. Guru BK menanyakan kesiapan para anggota kelompok untuk melaksanakan tugas. 2.5. Guru BK dan anggota kelompok menyepakati beberapa hal

		terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan bimbingan kelompok (etika dalam penyampaian pendapat dan ketika mendengarkan teman yang sedang berpendapat).
	3. Tahap Inti / Kerja (45 menit)	<p>3.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas.</p> <p>3.2. Guru BK membagi peserta didik menjadi kelompok kecil.</p> <p>3.3. Guru BK menginstruksikan kepada masing-masing kelompok untuk :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menelaah tentang apa itu percaya diri. ❖ Menganalisis ciri-ciri individu yang memiliki percaya diri ❖ Mengidentifikasi individu yang memiliki percaya diri rendah dan akibatnya ❖ Memperjelas pentingnya percaya diri bagi generasi milenial. <p>3.4. Guru BK meminta anggota kelompok untuk memaparkan hasil diskusi dari kelompok kecil.</p> <p>3.5. Guru BK memutar video/film pendek dan menginstruksikan kepada anggota kelompok untuk menyimak film tersebut dan menyimpulkan bagaimana memupuk dan menumbuhkan percaya diri.</p>
	4. Tahap Pengakhiran (8 menit)	<p>4.1. Guru BK memberikan penguatan terhadap kegiatan yang dilakukan dengan melakukan aktivitas yaitu "Kuis P-D".</p> <p>4.2. Guru BK memberikan refleksi terhadap aktivitas yang dilakukan.</p> <p>4.3. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan dan memberikan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok</p> <p>4.4. Guru BK menyampaikan rencana pertemuan berikutnya.</p> <p>4.5. Guru BK meminta kepada anggota kelompok untuk mengisi angket yang disediakan.</p> <p>4.6. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam yang dipimpin oleh salah satu anggota kelompok.</p>
O.	Evaluasi	
	1. Proses	<p>a. Guru BK memperhatikan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti bimbingan kelompok.</p> <p>b. Guru BK menanyakan perasaan anggota kelompok setelah mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>c. Guru membagikan angket penilaian proses</p>
	2. Hasil	<p>Guru Bk memberikan instrument penilaian kepada peserta didik untuk mengetahui</p> <p>1. <i>Undestanding</i> (pemahaman)</p> <p>2. <i>Comfortable</i> (sikap/perasaan positif)</p> <p>3. <i>Action</i> (keterampilan)</p>
P.	Tindak Lanjut	Jika ada peserta didik yang belum mengerti cara menumbuhkan percaya dirinya maka akan dilanjutkan dengan konseling individual.

Lampiran:

1. Uraian Materi
2. Kuis
3. Angket penilaian proses dan hasil

Rampi, Juli 2021

Mengetahui

Kepala Sekolah SMAN 15 Luwu Utara

Guru BK

Ahmadi, S.Kom
NIP . 19721009 200901 1 005

Nurafni Fadillah, S.Pd
NIP. 19900718 201903 2 009

1. URAIAN MATERI

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 menetralkan 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 menghadapi 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 menetralkan 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 menyerah Menguatkan 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 frustrasi 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 frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulita
- 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)

Manfaat Percaya Diri

- a. Menjadi pribadi yang tahan banting, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- b. Mampu mengatasi keadaan dengan baik.
- c. Mengetahui kemampuan diri sendiri, sehingga mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien.
- d. Memandang semua hal secara optimis.
- e. Kualitas kepribadian akan meningkat
- f. Mampu mengontrol emosi dengan baik.
- g. Hidup akan lebih sistematis.

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 dirimuKetika 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 banggakanKebanyakan 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 orangJangan perdulikan segala ejekan yang kemarin, sekarang, dan suatu saat yang akan datang menghampirimu.
7. Banyak-banyak senyumSenyuman 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.

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 terasempit menghimpit.