



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 LUAHAGUNDRE MANIAMOLO
TERAKREDITAS 'B'



Alamat; Desa Botohilisilambo Kecamatan Luahagundre Maniamolo Kabupaten Nias Selatan
NNS ; 301071718042; NPSN ; 10262150; e-mail ; smansalman@yahoo.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang layanan	Belajar
C	Fungsi Layanan	Fungsi pemahaman
D	Topik	Cara membangun rasa percaya diri
E	Tujuan Umum	Siswa mampu memiliki rasa percaya diri
F	Tujuan khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa menjelaskan pengertian percaya diri (C2)2. Siswa menjelaskan kiat-kiat lebih percaya diri (C2)3. Siswa membiasakan diri lebih percaya diri (C3)4. Siswa membangunkan rasa percaya diri (C4)
G	Materi/Bahan ajar	<ol style="list-style-type: none">1. Pengertian percaya diri2. Kiat-kiat lebih percaya diri
H	Sasaran Layanan	Kelas X IPS berjumlah 8 Orang (MN,NO,BN,MT,RS,KL,JH,PO)
I	Metode dan Teknik	Daring/via google meet
J	Media/alat	HP, Komputer yang terkoneksi dengan internet, WhatsApp
K	Sember Bacaan	https://id.wikihow.com/Membangun-Rasa-Percaya-Diri dan https://www.studilmu.com/blogs/details/percaya-diri-dimulai-dari-diri-sendiri
L	Langkah-langkah Kegiatan Bimbingan Kelompok :	<p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none">1. PK menyapa AK dengan kalimat yang membangkitkan semangat2. Memimpin doa sebelum memulai kegiatan3. Menyampaikan tujuan, layanan BKp4. Memberi kesempatan AK untuk memperkenalkan diri5. Menjelaskan proses Bimbingan kelompok dan asas-asas dalam BKp6. PK menjelaskan kembali kegiatan Bimbingan kelompok secara operasional, teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab AK <p>Tahap Transisi</p> <ol style="list-style-type: none">1. PK menanyakan kesiapan AK dalam melaksanakan tugas2. Memberi kesempatan bertanya kepada AK sebelum memulai kegiatan BKp3. Menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab AK dalam kegiatan4. PK menanyakan kembali kesiapan AK untuk melaksanakan tugas5. PK dan AK menyepakati beberapa hal terkait aturan dan etika selama proses pelaksanaan BKp <p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menampilkan gambar/video yang ditampilkan pada laman zoom/ google meet

	<ol style="list-style-type: none"> 2. PK meminta AK menyampaikan persepsi dan perasaan tentang materi yang ditampilkan 3. PK menjelaskan secara singkat tentang materi yang disampaikan 4. PK mempersilahkan AK menyampaikan pendapatnya terkait materi yang akan dibahas dalam kegiatan BKP 5. PK menanyakan pemahaman baru yang didapat AK setelah mengikuti kegiatan BKp 6. PK menanyakan tindakan apa yang akan dilakukan oleh AK setelah mengikuti BKp <p>Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kegiatan akan di akhiri 2. PK meminta AK memberikan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan BKp 3. PK merencanakan kegiatan tindak lanjut 4. PK mengucapkan terima kasih atas partisipasi AK 5. PK mengakhiri kegiatan dengan doa dan ditutup dengan salam
M	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan sikap Peserta didik dalam mengikuti kegiatan BKp secara daring, cara peserta didik menyampaikan pendapat, cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan PK 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google classroom http://bit.ly/EvaluasiLayananBK yang akan diisi anggota group

Botohilisilambo, 22 Juli 2020

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru BK

Wilson Dakhi, S.Pd
NIP. 198405182010011020

Roslinda Dachi, S.Pd
NIP.

Lampiran 1

Pengertian Percaya Diri

Percaya diri adalah suatu perasaan yang sangat kuat yang berasal dari diri sendiri. Orang-orang yang percaya diri selalu berpikir positif, berani mengambil risiko, tidak pernah membicarakan hal negatif tentang orang lain, membuat keputusan dengan cepat, menerima perbedaan dari orang lain, suka menghabiskan waktu dengan orang-orang di sekitar mereka, tidak pernah berhenti belajar dan berkembang untuk maju.

Sedangkan, mereka yang merasa kurang percaya diri atau merasa tidak aman adalah orang-orang yang berpikir sempit, mencari validasi dari orang lain, selalu beralasan pada hal pekerjaan, selalu berpikir negatif, takut mengambil risiko, selalu ingin di zona aman, suka menghakimi, terlalu khawatir dengan omongan orang lain, dan lain sebagainya.

Kiat-kiat untuk Menjadi Lebih Percaya Diri

1. Identifikasi Penyebab Utama secara Lebih Spesifik

Bagaimana Caranya?

Coba anda luangkan waktu secara khusus untuk bertanya sedalam-dalamnya kepada diri sendiri. Apakah ada hal besar yang membuat Anda merasa sulit percaya diri? Sebagai contoh, anda kurang merasa percaya diri untuk berbicara dengan teman karena bau nafas /mulut. Nah, setelah mengetahui penyebabnya, anda akan menjaga kebersihan mulut dengan teratur menggosok gigi dan menjaga pola hidup sehat.

2. Apa yang Paling Membuat Anda Percaya Diri?

Bagaimana Caranya?

Coba ingat-ingat kembali peristiwa hidup yang telah Anda lalui, peristiwa mana yang paling Anda rasa paling membuat Anda bahagia, tidak canggung, tidak deg-degan dan sangat menikmati tindakan tersebut. Apabila anda merasakan semua hal itu, dapat dipastikan itu adalah titik kekuatan Anda yang dapat membuat Anda percaya diri secara maksimal. Sekarang, coba rekan pembaca pikirkan tentang “apa yang membuat Anda merasa sangat berdaya pada saat itu?”.

Apakah lingkungan sekolah Anda? Teman-teman di sekitar Anda? Atau mungkin apresiasi yang akan didapatkan setelah tindakan tersebut?

3. Jujur pada Diri Sendiri

Bagaimana Caranya?

Luangkan waktu sejenak untuk berpikir apa saja yang telah membuat Anda unik dari orang lain. Ini pasti, serius! anda harus percaya bahwa semua orang memiliki keunikannya tersendiri, dan begitu juga semua siswa/siswi kami. Pikir dan tuliskan mengapa kita unik, apa yang kita hargai dan apa saja hal-hal penting dalam hidup kita.

4. Sadarilah bahwa Kita sangat Istimewa

Bagaimana Caranya?

Coba berikan kata-kata positif kepada diri sendiri setiap harinya dan buat ini menjadi dua kali lipat saat kita merasa sedang ragu dan tidak percaya diri. Katakan bahwa “Saya berani, Saya kuat, Saya pintar, Saya cantik / tampan, Saya percaya diri, Saya mudah mengerti, Saya bijak, Saya hebat” Jangan hanya mengatakannya ya, tapi juga resapi, rasakan kata-kata tersebut secara mendalam.

5. Berhenti Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain

Bagaimana Caranya?

Jauhi segala platform yang membuat rekan pembaca selalu membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain. Mungkin bisa berhenti melihat insta story orang lain di Instagram, dan berfokus pada pengembangan diri sendiri dengan mengambil kelas online, ikut bimbil. Selain itu, apabila anda sudah benar-benar meresapi kata-kata positif yang diucapkan pada poin ke-4 di atas, maka anda akan lebih merasa puas dengan apa yang Anda miliki dan melupakan apa yang tidak Anda miliki saat ini. Coba anda pikir, sudah sejauh mana Anda melangkah sampai bisa sampai di titik yang sekarang ini dan anda perlu mengapresiasi setiap pencapaian diri yang sudah diraih.

6. Mempelajari Keterampilan Baru

Bagaimana Caranya?

Sebelum mempelajari keterampilan baru, coba tanyakan diri sendiri “apakah ada area khusus yang saya rasa kurang percaya diri?” dan “bagaimana caranya agar saya bisa merasa percaya diri pada area tersebut?”.

Tanyakan pada diri sendiri: Apakah ada area khusus di mana Anda kurang percaya diri? Bagaimana Anda bisa memperluas keahlian Anda di bidang ini? jika sudah bisa menjawab dua pertanyaan utama tersebut, maka segera eksekusi!

7. Mengubah ‘Keadaan’ Fisik dan Mental

Bagaimana Caranya?

Nah, di bawah ini adalah beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh siswa/l kami :

- **Ingat** – Coba anda pembaca pikirkan suatu momen pada waktu tertentu yang benar-benar membuat Anda merasa percaya diri. Cobalah untuk tenggelam pada perasaan itu dan hidupkan kembali setiap momen yang terjadi pada saat itu.

- **Bayangkan** – Coba rekan pembaca bayangkan bagaimana perasaannya jika Anda merasa percaya diri. Bagaimana rekan pembaca akan bertindak?

- **Modeling** - Pikirkan tentang seseorang yang rekan pembaca kenal, yang mana orang tersebut memancarkan rasa kepercayaan diri yang penuh dan bayangkan apa yang akan dilakukan orang tersebut?

8. Bergaul dengan Orang-orang yang Penuh Rasa Percaya Diri

Bagaimana Caranya?

Kelilingi diri dengan orang-orang yang memberikan semangat, kepositifan, dan inspirasi. Belajar bagaimana menjadi seorang yang percaya diri dari mereka, namun tetap mempertahankan keunikan yang kita miliki.

9. Tidak Perlu Takut, Lakukan Saja!

Bagaimana Caranya?

Coba deh buang jauh-jauh semua perasaan yang meragukan tersebut, dan mulai melangkah. Yap, lakukan saja. Mungkin kita akan berpikir bahwa itu sulit, namun bisa saja saat kita sudah memulainya, segalanya terasa sangat mudah dan ringan.

10. Terus Berdoa kepada Tuhan

Segalanya kembali lagi kepada Tuhan, dari semua usaha yang anda lakukan dari nomor 1-9, semuanya akan terlihat sia-sia jika kita tidak meminta bantuan dari Tuhan. Dengan bantuan dari Tuhan, segalanya akan menjadi lebih mudah dan ringan. Jadi, jangan lupa untuk terus berdoa ya.

Untuk menjadi lebih percaya diri perlu dimulai dari diri kita sendiri. Kita adalah faktor utama untuk membuat dan mengambil keputusan. Kita dapat memilih ingin percaya diri atau tidak, dan segalanya kembali lagi kepada diri kita sendiri. Jadi, bagaimana anda Tunggu apalagi, Yuk kita melatih rasa percaya diri dari dalam diri sendiri. Semangat terus ya anak-anak didik ku.

Sumber : <https://www.studilmu.com/blogs/details/percaya-diri-dimulai-dari-diri-sendiri>

Lampiran : 2 Lembar Kerja Siswa

1. Apa yang anda ketahui tentang percaya diri ?
2. Sebutkan dan jelaskan cara lebih percaya diri !
3. Menjelaskan hal- hal yang dirasakan setelah percaya diri !

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Peserta didik dapat menjelaskan arti percaya diri		
2	Peserta didik dapat menyebutkan dan menjelaskan cara lebih percaya diri		
3	Peserta didik dapat menjelaskan hal-hal yang dirasakan setelah percaya diri		

Pedoman Penilaian

Kriteria	Kategori
67% - 100% jawaban Ya	Tinggi
34% - 66% jawaban Ya	Sedang
0% - 33% jawaban Ya	Kurang

Lampiran : 3 Instrumen Penilaian

LEMBAR REFLEKSI DIRI

Pilihlah dengan cara mencentang (v) jawaban “YA” apabila anda setuju dan jawaban “TIDAK” apabila anda tidak setuju

REFLEKSI	YA	TIDAK
Saya merasa sangat perlu dengan materi ini		
Menurut saya materi ini sangat menarik		
Saya sangat memahami materi yang telah diberikan		
Saya merasa sangat perlu bantuan dari guru BK untuk mengetahui syarat-syarat melamar pekerjaan		