

## SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

### SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Bidang Layanan	Layanan Dasar
Jenis Bimbingan	Pribadi
Strategi	Bimbingan Kelompok
Standar Kompetensi	Menghargai diri sendiri dan orang lain
Tujuan	Peserta didik memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan interpersonal untuk membantu memahami diri dan orang lain
Kompetensi Dasar	Mampu mendiskusikan individualitas seseorang agar dapat menerima perbedaan lebih sebagai kebutuhan dan tuntutan daripada dipandang sebagai hal yang negatif
Indikator	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik mengetahui cara meningkatkan rasa percaya diri</li><li>2. Peserta didik dapat menerima, memahami, dan menghargai dirinya sendiri agar lebih percaya diri</li><li>3. Peserta didik menunjukkan sikap lebih percaya diri</li></ol>
Materi	Asertif
Sumber	Rusmana, N. (2009). <i>Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik, dan aplikasi)</i> . Bandung: Rizqi Press Tim Paramitra. (2011). <i>Kumpulan lengkap materi bimbingan dan konseling</i> . Yogyakarta: Paramitra Publishing
Metode / Teknik	<i>Paper work</i> , bercerita dan diskusi kelompok
Alat/ Bahan	Alat tulis
Kelas	VIII
Durasi	1 x 40 menit
<b>A. Proses Kegiatan</b>	
<b>Awal</b>	
a. Pembukaan	Guru BK membuka pertemuan dengan ucapan salam dan menanyakan kabar peserta didik. Peserta didik dikondisikan

	<p>dengan guru BK mulai untuk memimpin berdoa dan melakukan absen kehadiran.</p> <p>Konselor mengemukakan. “Assalamualaikum. Bagaimana kabar kalian semua hari ini? Sebelum memulai kegiatan, mari kita berdoa terlebih dahulu”.</p>
b. Pernyataan Tujuan	<p>Peserta didik memperhatikan guru BK menjelaskan tujuan dari sesi ini, hal yang akan dilakukan, durasi waktu yang digunakan, serta tugas yang harus dikerjakan siswa. Guru BK mengemukakan, Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kalian tentang menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Kegiatan ini akan berlangsung selama 40 menit.</p>
c. Penjelasan Langkah-langkah	<p>Peserta didik memperhatikan guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, yaitu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menunjukkan bakat yang dimilikinya untuk melatih percaya diri mereka</li> <li>• Peserta didik mengisi paper work yang telah disediakan</li> <li>• Peserta didik memperhatikan penjelasan guru BK mengenai menjadi pribadi yang percaya diri</li> </ul>
d. Pembentukan Kelompok	<p>Pembentukan kelompok ditentukan oleh guru BK didasarkan pada hasil <i>need assesment</i> kompetensi interpersonal</p>
e. Konsolidasi	<p>Guru BK memastikan bahwa instruksi tersampaikan dengan baik dan setiap siswa dapat mengikuti kegiatan.</p>
<b>Transisi</b>	
a. Storming	<p>Guru BK memfasilitasi kelompok untuk menanyakan kembali kegiatan yang diberikan jika terdapat hal-hal yang belum dipahami. “Apakah ada yang ingin ditanyakan?”.</p>
b. Norming	<p>Siswa melaksanakan kegiatan sesuai dengan petunjuk petunjuk yang diberikan konselor dan siswa telah siap untuk melaksanakan kegiatan. Apabila selama kegiatan berlangsung siswa gaduh, ribut karena hal lain selain tugas yang diberikan siswa akan mendapatkan konsekuensi dari perbuatannya.</p>

	Konselor akan memberikan reinforcement negatif kepada siswa tersebut berupa “teguran”.
<b>Kerja</b>	
a. Eksperientasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menunjukkan bakat yang dimilikinya untuk melatih percaya diri mereka</li> <li>• Peserta didik mengisi paper work yang telah disediakan</li> <li>• Peserta didik memperhatikan penjelasan guru BK mengenai menjadi pribadi yang percaya diri</li> </ul>
b. Identifikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa yang kalian ketahui tentang percaya diri?</li> <li>• Apakah kalian gugup ketika menunjukkan bakat kalian di depan teman-teman?</li> <li>• Hal apa yang membuat kalian tidak percaya diri?</li> <li>• Apa yang membuat kalian lebih percaya diri?</li> </ul>
c. Analisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana perasaan kalian ketika di hadapkan pada hal yang membuat kalian tidak percaya diri?</li> <li>• Bagaimana cara kalian agar dapat menjadi pribadi yang lebih percaya diri?</li> </ul>
d. Generalisasi	apa yang akan kalian lakukan untuk ke depannya?
<b>Terminasi</b>	
a. Refleksi Umum	Guru BK mengajak peserta didik untuk mereview proses bimbingan yang telah dilaksanakan. Guru BK menanyakan pemahaman dan perasaan peserta didik terhadap materi yang disampaikan dalam kegiatan. Guru BK mengemukakan, “Bagaimana perasaan kalian setelah kegiatan?”.
b. Tindak Lanjut	Guru BK memberikan memberikan tugas kepada peserta didik untuk membuat laporan individu terkait dengan keberanian/kepercayaan diri mereka.
c. Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persiapan : Apakah instruksi sudah dilakukan dengan benar dan dapat dipahami oleh siswa ?</li> <li>• Proses : Apakah materi yang diberikan sudah dipahami oleh siswa</li> </ul>

	<p>?</p> <p>Apakah siswa berantusias selama kegiatan?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil :</li> </ul> <p>Apa hal yang paling bermakna yang dirasakan oleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan.</p> <p>Pemahaman apa yang kalian dapatkan setelah mengikuti kegiatan ini?</p>
--	---

### **MENJADI PRIBADI YANG PERCAYA DIRI**

#### **A. Faktor-faktor yang Dapat Membantu Meningkatkan Rasa Percaya Diri**

Setia individu/seseorang cenderung mengharapkan dirinya berkembang dan dapat menjadi lebih baik lagi. Perkembangan kemampuan/potensi seseorang tidak akan berwujud begitu saja apabila tidak diupayakan dan seberapa jauh seseorang mengupayakan sehingga bisa mewujudkan potensinya menjadi actual dan terwujud dalam sikap serta kepribadiannya. Hal ini dapat diperoleh apabila seseorang tersebut setidaknya memiliki rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu untuk pencapaiannya.

Ada beberapa faktor yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, diantaranya ialah:

1. Pengenalan diri : Mutlak diperlukan bagi siapa saja untuk mengenali dirinya sendiri, segala kelebihan maupun kekurangan setidaknya diketahui untuk dapat meningkatkan perkembangan sikap pribadi.
2. Umpan balik ; adalah sarana yang efektif untuk berinteraksi baik dengan diri sendiri maupun lingkungannya untuk memperoleh jati diri kita yang sebenarnya agar mempermudah perkembangan sikap pribadinya.
3. Upaya pembentukan sikap : adalah sebuah upaya untuk mengembangkan segi positif dan mengatasi segi negative yang dimiliki sehingga mampu memupuk sikap-sikap positif sesuai dengan peran Anda sebagai remaja saat ini.
4. Pengembangan diri : hendaknya sejalan dengan penyesuaian terhadap lingkungan sosial, yang dapat membangkitkan rasa puas, karena selain Anda mampu mengembangkan diri, lingkungan pun bisa menerima diri Anda

dengan baik.

Keseluruhan berbagai faktor tersebut tak terlepas dengan diawali adanya rasa percaya diri yang tumbuh, dan tumbuh berkembang sesuai dengan usia dan kegiatan di lingkungan Anda.

### **B. Faktor-faktor yang Dapat Mengurangi Rasa Percaya Diri dan Upaya Mengantisipasinya**

Dalam kegiatan sehari-hari seseorang seringkali tiba-tiba merasa tidak yakin atau sering disebut tidak “ PD ” , percaya diri tentunya adanya faktor-faktor yang disengaja maupun tidak sengaja bahwa ada hal-hal yang ditinggalkan dari kebiasaan rutusnya. Ada beberapa faktor yang dapat mengurangi rasa percaya diri dan upaya mengatasinya, diantaranya :

1. Kemampuan/Potensi seseorang yang mulai berkembang, akan luntur secara tiba-tiba, jika kita tahu banyak orang disekitar kemampuannya lebih dari dirinya.
2. Kecantikan ataupun ketampanan seseorang yang terlihat sekilas, akan luntur secara tiba-tiba bagi pemiliknya dikarenakan adanya kekurangan yang ada pada dirinya, misal rambut rontok dan berketombe, atau bau badan dan bau mulut karena gigi berlobang atau seseorang merasa tubuhnya pendek, gemuk, kulitnya lebih gelap.

Kepercayaan diri yang sedang berkembang, masih sangat minimal sekali taraf percaya diri tersebut. Sehingga mudah sekali luntur dan akan sangat berbeda bagi seseorang yang memiliki rasa percaya diri secara mantap, tentu dia akan selalu mewaspadai keseluruhan kebutuhannya sebagai pelengkap dan pendukung kuat untuk rasa percaya diri. Upaya mengantisipasinya dengan selalu kita kembalikan, bahwa segala sesuatu yang kita miliki yang ada pada diri kita adalah dari Tuhan Yang Maha Esa, tinggalah bagaimana kita diberikan segala kesempurnaan maupun kekurangan ini diperihara sehingga tetap akan muncul rasa percaya diri kepermukaan.

Percaya diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional. Ia hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Maka untuk membangun percaya diri diperlukan alat yang sama, yaitu emosi, perasaan dan imajinasi. Emosi, perasaan dan imajinasi yang positif akan

meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya emosi, perasaan dan imajinasi yang negative akan menurunkan rasa percaya diri. Bagaimana caranya supaya diri kita selalu dikelilingi oleh energi positif yang maksimum ?

Simak kiat-kiat berikut ini :

1. Menghilangkan pengaruh negative

Sejak lahir dan sepanjang hidup kita mengalami rangsangan positif dan negative dari lingkungan silih berganti. Orang yang sepanjang hidupnya menerima rangsangan negative relative akan memiliki kadar percaya diri yang rendah. Rangsangan negative dapat berasal dari lingkungan keluarga, masyarakat sekitar, kantor atau lingkungan pekerjaan, sekolah dan sebagainya. Apabila kita terperangkap dalam suatu kondisi hubungan antar manusia yang sangat buruk, segera cari solusin. Cara pertama adalah dengan berdamai atau berkompromi dengan lingkungan. Terima kondisi dengan ikhlas. Tapi kalau tidak membawa hasil positif, lebih baik keluar saja dari lingkungan tersebut apaun resikonya.

2. Pengakuan dan Penghargaan

Pengakuan dan penghargaan orang lain terhadap keberadaan, perbuatan atau prestasi kita, akan sangat meningkatkan rasa percaya diri. Masalahnya tidak banyak orang lain yang melakukan hal itu. Hanya orang-orang positif yang mau melakukan hal itu. Solusinya adalah bergabunglah dengan kelompok orang-orang yang positif. Cara lain, kita bisa memulai dengan melakukan pengakuan dan penghargaan pada diri kita sendiri. Sekecil apapun perbuatan positif yang kita lakukan, akui dalam diri kita, atau beri hadiah kecil-kecilan.

3. Pujian

Sama seperti halnya pengakuan, pujian dapat meningkatkan rasa percaya diri kita. Siapa yang tidak senang kalau ada yang memuji penampilan, kepintaran atau keahlian kita. Pujian pun jarang diberikan pada lingkungan orang yang mayoritas berpikiran negative.

4. Memanjakan diri

Memanjakan diri itu penting dan perlu. Karena dengan begitu, kita akan merasa sebagai manusia yang berharga dan bisa menghargai orang lain.

5. Beranggapan baik terhadap diri sendiri

Ini cara yang paling mudah untuk meningkatkan percaya diri kita, karena

dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja.

6. Dapatkan input positif melalui panca indra

Input positif dapat diperoleh lewat kisah-kisah heroik, kisah sukses, kisah yang motivatif dan emosional dari tokoh atau pebisnis yang sukses. Kisah-kisah tersebut dapat memotivasi kita untuk berpikir dan bertindak positif. Kita bisa mendapatkan input tersebut dari buku, kaset dan tv.

7. Biasakan bersikap positif

Mulailah bersikap positif dari diri sendiri dengan melakukannya pada kehidupan sehari-hari. Pastikan memori kita hanya menyimpan peristiwa positif. Pandang orang lain secaraimbang dengan diri kita. Selalu berbuat jujur. Dan tunjukkan bahwa kita memang punya rasa percaya diri.

Bagi yang merasa kurang PD, berikut ini ada beberapa tips yang dapat dilakukan:

1. Bersikap Asertif

Mulai sekarang cobalah merubah sikap, jadilah orang yang ahu kapan harus berkata tidak dan kapan berkata ya. Coba sekali-kali untuk tidak terlalu membayangkan orang lain akan berkomentar apa tentang diri kamu. Dan jangan takut bikin perubahan.

2. Berdiri tegak

Langkah pertama yang bisa kamu lakukan adalah merubah penampilan, berdirilah yang tegak, busungkan dada dan coba tampillah sempurna. Pokoknya jangan sampai kelihatan lecek dech, soalnya penampilan seseorang akan menentukan penilaian orang lain, buatlah kesan pertama begitu menggoda selanjutnya terserah Anda.

3. Obyektif Menilai Diri Sendiri

No body's perfect, nggak ada orang lain di dunia ini yang sempurna, dan nggak ada juga orang di dunia ini yang benar-benar nggak berguna. Karenanya jujurilah menilai diri sendiri, jangan selalu menganggap dirimu tidak mampu dan orang lain selalu lebih unggul. Semuanya sama meski punya keahlian yang berbeda, jadi buat apa minder...? Nggak ada untungnya.

4. Buat Rasa Takut

Biasanya orang yang gak pede selalu kesulitan untuk mengungkapkan siapa

dirinya pada orang lain. Cara mudah untuk berani menghadapi orang lain adalah menatap lawan bicara kita, tapi jangan memandangnya. Menatap lain dengan memandang, kalau memandang biasanya kamu memperhatikan lawan bicaramu, bagaimana cara bicaranya, bagaimana mimik wajahnya. Boleh saja seperti itu asal jangan kelewatan, apalagi kalo sampai ngiler nggak karuan.

5. Sedikit Basa Basu

Cobalah untuk bersikap basa basi, tapi jangan sampai basi beneran karena akan membosankan. Tidak semuanya basa-basi itu jelek kok, untuk meningkatkan rasa percaya diri kamu boleh juga mencobanya.

6. Bicaralah yang Lugas

Salah satu cirri orang yang kurang pede adalah tidak beicara secara lugas, selalu muter. Dan biasanya terlalu banyak berkata, saya akan eeeee, anu, saya kana nu....”

**PAPER WORK**

No	Hal yang membuat kurang percaya diri



No	Hal yang membuat lebih percaya diri