

Daftar Pustaka

- Asy'ari, M, Ekayati Novi Iga, Matulesy, Andik. 2014. Konsep Diri, Kecerdasan Emosi dan Motivasi Belajar Siswa. *Persona*, Dalam *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol : 3 No : 01. Hal 83-89. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/viewFile/372/331> diunduh 03 Mei 2018 pukul 07.31.
- Agustina, H. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Reflika Aditama.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2010. *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Grup.
- Hartono, 2010. *Bimbingan Karier Berbantuan Komputer Untuk Siswa SMA*. Surabaya: University Press UNIPA.
- Hendriati Agustiani. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Imam Setiawan. (2013). *Pengaruh Mentoring Agama Islam Terhadap Perubahan Konsep Diri Mahasiswa Muslim Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dwijaja, W. 2008. Hubungan Antara Konsep Diri, Motivasi Berprestasi dan Perhatian Orang Tua Dengan Hasil Belajar Sosiologi Pada Siswa Kelas II Sekolah Mmengah Atas Unggulan Dikota Amlapura. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Undiksha*. ISSN 0215-8250. <https://www.e-jurnal.com/2014/02/hubungan-antara-konsep-diri-motivasi.html>. Di Unduh 30 Juli 2018 pukul 13.09.

- Joyce, B et al. (2012). *Models of Teaching*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Novilita H, Suharnan.2013. Konsep Diri Adversity Quotient dan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*. Vol 8 No. 1. 619 – 632.
- <https://media.neliti.com/media/publications/127255-ID-konsep-diri-adversity-quotient-dan-keman.pdf>. Di Unduh 2 Agustus 2018 pukul 02.40.
- Nurliana, Yetti. 2015. Konsep Diri Remaja (Siswa kelas X SMA). *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*. Jurnal. ISBN 978-979-796-324-8. 440-445.
- Muyana, Siti. 2017. Profil Self-Concept Akademik Mhasiswa Baru Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling Gusjigang*. Online. Vol. 03 No 1. ISSN 2503-281X. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1604/1069>. Di Unduh 19 Juli 2018 pukul 00.59.
- Razali, A., Razali, n, A. (2013). Parent Child Communication and Self concept among Malay adolescence. *Asian Social science*, 9(11), 189-200.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2007. *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rakhmat, Jalaluddin. (2012). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Romlah, T.2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, Malang: Universitas Negeri Malang
- Santrock, J. W. 1995. *Adolescence 6th Edition*, Perkembangan Remaja Edisi Keenam. Jakarta: ERLANGGA
- Sayondari, Putu, dkk. 2014. Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 No 1.

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3880>.

- Sobur, Alex. 2014. Psikologi Umum; Bandung; Pustaka Setia.
- Subagyo, Untung. 2015. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Metode Permainan Simulasi, Role Playing Serta Motivasi Terhadap Konsep Diri Siswa SMP. Jurnal Pendidikan. Vol : 7 No 2. 163-178.
- Sumantri L, dkk. 2017. Role Play Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mmembina Self-Efficacy Siswa. Artikel <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/4639/4013>. Di Unduh pada 30 juli 2018 pukul 14.52.
- Suprpto.2007. Efektivitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Konsep diri Positif Pada Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007. Semarang. Skripsi. Universitas Semarang
- Suwardani, Ni Pipi, Dharsana, Ketut, Suranata, Kadek. 2014. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP NEGERI 4 SINGAJARA. E- Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling. Vol: 2 No 1. <https://media.neliti.com/media/publications/249159-penerapan-konseling-behavioral-dengan-te-78141191.pdf>. Di unduh pada 19 April 2018 pukul 00.14.
- Tang, S, F. (2011). The Relationship of Self concept Academic Achievement and Future Pathway of First year busines Studies Diploma Student. International Journal of Psychological Studies. 3 (2). 123-134.
- Tohirin. 2013 Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi). Jakarta : Pt.Grafindo Persada
- Yudit Oktaria Kristiani Pardede. (2008). Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja. Jurnal Psikologi (Volume 1, No.2). Hlm. 146-151.



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1: Jember
Kampus 2: Sidoarjo
<http://fkip.unpasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Qiflainy Isna Yanuarizka Muttaqin
NIM : 155000029
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Terhadap Konsep Diri Siswa Pada Siswa Kelas VII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	09-07-2018	Pengajuan judul	
2	16-07-2018	ACC Judul + Latar belakang	
3	27-07-2018	Bab I	
4	31-07-2018	Revisi Bab I	
5	07-08-2018	ACC Bab I + Pengajuan Bab II, III	
6	14-08-2018	Revisi Bab II dan III	
7	28-09-2018	ACC Bab I, II, III	
8	26-10-2018	Pengajuan Instrumen	
9	12-11-2018	Pengajuan revisi instrumen	
10	22-01-2019	Pengajuan Bab IV	
11	25-01-2019	Revisi Bab IV dan Pengajuan Bab V	
12	28-01-2019	ACC Bab IV dan Bab V	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 28 Januari 2019

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dr. Suhari, S.H., M.Si.
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0702118301



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-6/37 Telp. (031) 5051127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60134
Kampus II : Jl. Dalem Kembang III Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60134

<http://kip.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Qiflainy Isna Yanuarizka Muttaqin
NIM : 155000029
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian Skripsi : 08 Februari 2019
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Terhadap Konsep Diri Siswa Pada Siswa Kelas VII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.
Penguji I : Drs. H. Sutijono, M. M.
Penguji II : Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	BAB V (perbaiki kesimpulan)		
2	Perbaiki Bagian Abstrak		
3	Perbaiki Tata Tulisan		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Drs. H. Sutijono, M. M.
NIDN. 8807020016

Dosen Penguji II,

Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0702118301



YLP DASAR DAN MENENGAH - PGRI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) "PGRI 1"
 TERAKREDITASI : A

Jalan Siwalampaji Nomor 3 Telepon/Faximile : 031 8961321 Buduran - Sidoarjo
 Email : smppgri1buduran79@gmail.com Kode Pos 61251

NSS : 204850201822

NIS : 2005021401

SURAT KETERANGAN

Nomor : 499/ SMP PGRI 1 /XI/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Qiflainy Isna Yanuarizka Muttaqin
 NIM : 155000029
 Program Studi : Bimbingan Konseling
 Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi terhadap Konsep Diri Siswa Pada Siswa Kelas VII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo

Telah melakukan magang III/ Penelitian di SMP PGRI 1 Buduran dari tanggal 17 September 2018 s/d 17 November 2018, dengan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Sidoarjo, 17 November 2018

Mengetahui,

Kepala SMP PGRI 1 Buduran

Dr. Abdul Sjukur, MM.



**.FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041087 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8261182, 8261183 Surabaya 60234.
Website : <http://www.uopgsbr.ac.id>

Universitas

Nomor : 226/Ak.2/FKIP/X/2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

16 Oktober 2018

Yang Terhormat,
Kepala SMP PGRI 1 Buduran
di SIDOARJO

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMP PGRI 1 Buduran SIDOARJO berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Qiflainy Isna Yanaarizka Mutaqin
NIM : 155000029
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi terhadap Konsep Diri Siswa pada Siswa Kelas VII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo
Waktu penelitian : 17 Oktober 2018 s/d 21 Desember 2018

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,


Dr. Suhari, S.H., M.Si
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
REGISTRASI DAN KEMAHASISWAAN
Telp. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

NAMA:**KELAS :****PETUNJUK**

Sebelum mengisi ikutilah petunjuk dibawah ini dengan benar

1. Baca masing-masing pernyataan dengan teliti dan jelas
2. Pilih jawaban yang paling sesuai menurut pendapat anda dengan memberikan tanda centang (V) pada kolom yang tersedia.

KETERANGAN :**SS : SANGAT SETUJU****RR : RAGU-****RAGU****S : SETUJU****TS : TIDAK****SETUJU****STS : SANGAT TIDAK SETUJU**

No	Item Pernyataan	Pilih Jawab				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya rajin belajar karena keinginan sendiri.					
2	Saya suka menjawab pertanyaan dari guru.					
3	Saya suka tidur larut malam					
4	Saya suka mengganti jawaban saat ulangan.					
5	Saya rajin belajar di rumah dan sekolah.					

6	Saya malas mengerjakan PR.					
7	Saya mematuhi perintah guru.					
8	Saya memberikan usul kepada teman-teman untuk belajar kelompok.					
9	Saya belajar kelompok hanya karena mengikuti teman-teman.					
10	Saya suka menyapa teman					
11	Saya meminjamkan alat tulis kepada teman yang memerlukan					
12	Saya menghormati orang yang lebih tua					
13	Saya bersikap cuek pada aturan yang berlaku dilingkungan sekitar.					
14	Orang tua membiarkan saya bergaul bebas di luar rumah					
15	Saya menceritakan aktivitas sehari-					

	hari pada orang tua.					
16	Saya berusaha menyelesaikan PR sendiri sebelum meminta bantuan orang tua.					
17	Saya bangga guru memberikan pujian.					
18	Saya malas mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.					
19	Saya semangat mengikuti ekstrakurikuler disekolah.					

HASIL PRETEST

Nomor Item																			TOTAL
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
4	5	1	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	82
2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	1	3	5	5	4	4	72
4	4	3	3	3	4	5	5	4	3	4	5	5	4	4	3	4	5	5	79
4	4	1	2	5	4	4	3	3	4	3	5	2	5	2	4	3	4	4	64
4	4	2	4	4	2	5	5	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	72
4	5	2	2	3	2	5	5	4	5	4	5	2	3	2	5	5	2	5	70
5	3	2	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	1	4	4	3	5	5	76
4	4	2	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	5	5	88
4	3	4	5	4	3	2	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	78
4	3	2	5	3	2	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	73
4	4	2	5	3	3	4	2	3	3	4	5	3	4	2	4	4	2	3	64
4	5	2	2	3	2	5	5	4	5	5	5	4	3	3	5	5	2	5	74
4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	72
3	2	1	5	2	3	5	4	4	5	5	5	4	5	2	4	4	4	5	72
4	2	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	80
2	3	2	3	3	2	4	4	3	5	3	5	3	4	5	3	4	5	5	68
2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
4	5	2	1	4	2	5	4	1	4	5	4	4	3	3	5	4	4	4	68
2	2	2	2	4	4	4	4	2	3	5	4	2	5	2	4	5	5	5	66
4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	5	4	2	3	5	5	3	3	3	58
4	4	3	3	4	2	5	4	2	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	70
4	4	1	5	4	4	4	3	4	3	5	5	5	5	4	5	2	5	5	77
2	4	2	4	2	2	4	4	3	5	4	4	2	4	4	4	4	2	4	64
3	3	1	1	2	5	5	2	2	5	2	5	5	5	3	5	3	4	5	66
4	3	2	2	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	2	4	5	73
2	3	2	2	3	2	4	2	2	5	4	4	5	4	2	3	3	3	3	59
91	92	55	81	86	82	110	100	84	108	109	120	95	102	89	108	100	102	116	1830

NPARTESTS

/WILCOXON=PRE WITH POST (PAIRED)

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

Output Created	25-JAN-2019 00:40:18
Comments	
Input	Active Dataset Filter Weight Split File
	DataSet0 <none> <none> <none>

	N of Rows in Working Data File		7
Missing Value Handling	Definitio n of Missing Cases Used	User-defined missing values are treated as missing. Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.	
Syntax		NPAR TESTS /WILCOXON=PRE WITH POST (PAIRED) /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Process or Time		00:00:00,02
	Elapsed Time		00:00:00,02

Number of Cases Allowed a	224694
---------------------------------------	--------

a. Based on availability of workspace memory.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRE	7	63,00	3,215	58	66
POST	7	75,00	3,367	71	80

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks

POST - PRE	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	7 ^b	4,00	28,00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. POST < PRE

b. POST > PRE

c. POST = PRE

Test Statistics^a

	POST - PRE
Z	-2,371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Pemahaman Diri (Mengenal Diri Sendiri)
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli memahami diri sendiri serta menerima perkembangan fisik dan psikis awal remaja serta dapat hidup penuh percaya diri
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami serta mengenal diri sendiri 2. Peserta didik/konseli dapat menerima perkembangan fisik dan psikis awal remaja serta 3. Peserta didik/konseli dapat hidup penuh percaya diri
G	Sasaran Layanan	Kelas 7
H	Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Johari window (Jendela Johari) 2. Aspek-aspek yang harus dipahami individu
I	Waktu	1 Kali Pertemuan 40 Menit

j	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing http://mintotulus.wordpress.com
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Pemahaman diri sendiri
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian
	1. Tahap Awal/ Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Membuka dengan salam dan berdoa Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
		<ol style="list-style-type: none"> Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab

	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 4. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 5. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan

		penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa

Mengetahui

Kepala SMP PGRI 1 Buduran

Sidoarjo, 05 Januari 2019

Guru BK

Drs. H. Abdul Sjukur, MM.
NPA.1324020016

Qiflainy Isna Yanuarizka Muttaqin
NIM.15500029

Lampiran 1. Uraian Materi

PEMAHAMAN DIRI (MENGENAL DIRI SENDIRI)

Johari Window (Jendela Johari)

Joseph Luft dan Harrington Ingham , mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. ‘Jendela’ tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut diantaranya :

- a. Daerah publik,
- b. Daerah buta,
- c. Daerah tersembunyi, dan
- d. Daerah yang tidak disadari.



Disini ada konsep Johari Window atau jendela Johari yang menggambarkan pengenalan diri kita, ada empat Jendela Johari :

a) Jendela terbuka.

Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.

b) Jendela tertutup.

Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.

c) Jendela buta.

Hal-hal yang kita tidak tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain tahu. Misalnya hal-hal yang bernilai positif dan negatif pada kepribadian kita.

d) Jendela gelap.

Hal-hal mengenai diri kita, tapi kita sendiri maupun orang lain tidak tahu. Ini adalah wilayah misteri dalam kehidupan.

Jika kita ingin benar-benar mengetahui siapa diri kita, maka kita harus bisa membuka jendela tersebut selebar mungkin, karena semakin kita memuka lebar jendela itu, maka kita akan semakin mengerti siapa diri kita.

Ada beberapa cara untuk kita agar bisa membuka jendela itu selebar mungkin :

- a. Cobalah untuk selalu terbuka kepada orang lain, jangan menjadi orang yang munafik..dengan berlagak diri kita itu perfect. Dengan adanya keterbukaan, maka teman-teman kita pun akan bisa terbuka kepada kita.
- b. Bersikaplah apa adanya, karena dengan sikap kita yang natural tanpa dibuat-buat, maka kita akan mulai bisa menjadi diri kita sendiri.

- c. Mau menerima saran maupun kritik dari orang lain. Kritik negative akan membuat kita semakin baik.
- d. Cobalah untuk berteman dengan siapa saja, jangan hanya pada satu komunitas saja...selama itu membawa dampak yang positif.

2. Aspek - Aspek yang harus Dipahami Individu

a. **Aspek Fisik**, seluruh anggota badan individu termasuk bagian-bagiannya. Artinya individu harus mengenali dan memahami kondisi jasmaniahnya dengan segala potensinya. Apakah kondisi jasmani semua sehat ? Apakah kondisi jasmaniahnya normal dan sebagainya. Hal ini penting agar individu mampu mengambil keputusan dengan tepat dan mampu menyikapi hidup ini dengan benar.

b. **Aspek Psikis**, adalah yang berhubungan dengan kondisi kejiwaan individu. Bagaimana kecerdasannya, bagaimana emosinya. Sehingga individu mampu menyikapi pilihan-pilihan karir dan masa depan juga mampu menempatkan dirinya dalam berhubungan dengan orang lain

c. **Aspek Minat**. Minat adalah rasa tertarik yang kuat terhadap obyek tertentu. Hal ini penting untuk dipahami individu, karena dengan adanya minat yang kuat terhadap obyek pilihan maka prestasi, keberhasilan yang diharapkan mudah tercapai demikian juga sebaliknya. Oleh karena itu perlu penanaman minat terhadap diri individu terhadap berbagai obyek positif, sehingga timbul rasa menyenangkan dengan motivasi tinggi.

d. **Aspek Bakat**. Bakat adalah kemampuan yang dibawa oleh seseorang sejak lahir dan bersifat menurun (genetik). Pentingnya individu memahami bakat ini adalah agar individu mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Bakat akan cepat berkembang dengan baik apabila ditunjang dengan sarana dan prasarana. Oleh karena itu peran semua masyarakat untuk memberi wadah penyaluran bakat-bakat terpendam positif sehingga memunculkan putra-putri berbakan di tanah air kita.

e. **Aspek Cita-cita**. Cita-cita adalah gambaran diri yang ada pada diri seseorang. Ada yang menyebut "Potret Diri" seseorang.

Artinya apabila individu mengatakan dengan lisan, misalnya : “Cita-cita saya ingin menjadi TNI/POLRI”. Individu harus memahami apakah dirinya sudah memiliki potret diri menjadi seorang TNI/POLRI..Sudah tergambarlah secara keseluruhan dalam diri individu kriteria , syarat-syarat dan sebagainya yang mutlak harus dipenuhi untuk bisa menjadi anggota TNI/POLRI. Hal ini penting untuk dipahami dengan cermat gambaran dirinya,sehingga ia benar-benar mampu dan dapat memilih karir sesuai dengan cita-citanya.

f. **Aspek Kebutuhan-kebutuhan Pokok**, Hal ini penting juga untuk dipahami oleh individu,kebutuhan-kebutuhan pokok seperti apa yang diinginkan dalam menjalani kehidupan ini. Apakah hidup ini hanya untuk makan atau makan untuk hidup.Apakah individu hanya menginginkan kebutuhan jasmani saja, atau individu disamping perlu kebutuhan-kebutuhan untuk jasmani,juga memerlukan kebutuhan bathin, dan sebagainya. Misalnya: makan,minum,keamanan, kasih sayang, rekreasi,aktualisasi diri,sosialisasi,dan sebagainya. Oleh karena itu individu perlu menentukan kebutuhan-kebutuhan pokok seperti apa yang diinginkan dalam hidup ini.

g. **Aspek Gaya Hidup**, Gaya hidup yang diinginkan oleh masing-masing orang berbeda antara satu dengan lainnya. Ada yang ingin bergaya hidup elite, ada yang ingin bergaya hidup biasa-biasa saja atau bergaya hidup sederhana. Oleh karena itu gaya hidup atau “**life style**”,ini perlu dipahami dengan benar. Individu hendaknya menyesuaikan dengan kemampuannya,sehingga dalam menyikapi hidup ini tidak diperbudak oleh hawa nafsunya.Ketrampilan, kerja keras, pengalaman dan sebagainya akan mempermudah untuk memutuskan gaya hidup seseorang.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Membangun Rasa Percaya Diri
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli mampu meningkatkan rasa percaya diri dengan baik untuk mencapai tujuan hidupnya
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 2. Peserta didik/konseli dapat memahami Pentingnya rasa percaya diri 3. Peserta didik/konseli dapat memahami ciri-ciri dan manfaat orang yang mempunyai rasa percaya diri 4. Peserta didik/konseli dapat memahami proses pembentukan rasa percaya diri 5. Peserta didik/konseli dapat memahami membangun rasa percaya diri
G	Sasaran Layanan	Kelas VII
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pentingnya rasa percaya diri 2. Ciri-ciri dan manfaat orang yang mempunyai rasa percaya diri 3. Proses pembentukan rasa percaya diri 4. Membangun rasa percaya diri
I	Waktu	1 Kali Pertemuan 40 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan</i>

		<p><i>Konseling untuk SMP-MTs kelas 8, Yogyakarta, Paramitra Publishing</i></p> <p>2. http://mintotulus.wordpress.com</p>
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point Membangun Rasa Percaya Diri
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal/ Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 5. Membuka dengan salam dan berdoa 6. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 7. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 8. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 8. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 9. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 10. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 11. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 12. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 13. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 14. Setiap kelompok 	

		mempresetaskan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 4. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 5. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 6. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor

		menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti
--	--	---

LAMPIRAN-LAMPIRAN

3. Uraian materi

Sidoarjo, 07 Januari 2019
Guru BK

Mengetahui
Kepala SMP PGRI 1 Buduran

Drs. H. Abdul Sjukur, MM.
NPA.1324020016

Qiflainy Isna Yanuarizka Muttaqin
NIM.15500029

Lampiran 1. Uraian Materi

MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI

1. Pentingnya Rasa Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), **percaya diri** adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Menurut Spencer (2003) percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri atau citra sendiri, termasuk atas kemampuan dirinya yang diwujudkan dalam lingkungan yang semakin menantang serta percaya pada keputusan dan pendapatnya untuk mengatasi kegagalan secara konstruktif.

2. Ciri – ciri Orang yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

Apa yang membedakan orang antara yang mempunyai rasa percaya diri dan tidak? Ternyata ada banyak hal yang membedakan mereka antara lain:

a. Berani Tampil Beda

Orang yang PD adalah seseorang yang hampir pasti memahami dirinya sendiri. Ia mengerti kebutuhan dirinya, mengerti keterbatasannya, sehingga jadilah ia seorang yang berani tampil beda, tentunya dalam hal positif.

b. Berani Menerima Tantangan

Bukankah ketika kita belum mencoba, kita belum tahu persis kapanakah kesiapan kita? Berani menerima tantangan berarti berani untuk belajar sesuatu yang baru.

c. Asertif

Asertif berarti tegas, punya pendapat, serta berani berkata tidak. Seseorang yang PD tentu bersikap tegas, sebab ia berilmu ia tahu kapan saat untuk berkata “ya” dan kapan saat untuk berkata “tidak”.

d. Mandiri

Seorang yang PD adalah seorang yang mandiri. Ia percaya pada kemampuan dan kekuatan dirinya dalam mengatasi permasalahan.

e. Selalu bereaksi Positif dalam Menghadapi Masalah

Reaksi positif ini misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi permasalahan hidup.

3. Manfaat Rasa 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.

h. Proses Pembentukan Rasa 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:

a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan – kelebihan tertentu.

b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan – kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan tersebut.

c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan – kelamahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau kesulitan menyesuaikan diri.

d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

4. 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/pikiran sendiri, serta melakukan apapun yang menjadi minat dan hobi, sejauh itu tidak merugikan orang lain.
3. Menemukan keunggulan/kelebihan 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/kelebihan disamping kelemahan/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.

Dari uraian singkat di atas, tentunya Anda sudah paham mengenai apa dan bagaimana rasa percaya diri itu. Andapun memahami betapa pentingnya memiliki rasa percaya diri. Nah, sudahkah Anda termasuk orang yang percaya diri alias PD? Kalau belum, mulailah dari sekarang. Tak ada kata terlambat untuk belajar dan memperbaiki diri.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Etika pergaulan dengan teman sebaya
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami norma-norma dalam masyarakat dapat bersosialisasi dan bergaul dengan teman sebaya sesuatu dengan norma-norma dalam masyarakat
F	Tujuan Khusus	6. Peserta didik/konseli dapat memahami definisi etika 7. Peserta didik/konseli dapat memahami cara untuk membina persahabatan 8. Peserta didik/konseli dapat memahami etika yang perlu diperhatikan dalam pergaulan
G	Sasaran Layanan	Kelas VII
H	Materi Layanan	5. Pengertian etika 6. Cara untuk membina persahabatan 7. Etika yang perlu diperhatikan dalam pergaulan
I	Waktu	1 Kali Pertemuan 40 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 8</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. http://mintotulus.wordpress.co

		m
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point Etika dalam pergaulan dengan teman sebaya
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal/ Pedahuluan	<p>9. Membuka dengan salam dan berdoa</p> <p>10. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</p> <p>11. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</p> <p>12. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</p>
2. Tahap Inti	<p>15. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>16. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>17. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</p> <p>18. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang</p> <p>19. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok</p> <p>20. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing</p>	

		21. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	3. Tahap Penutup	<p>7. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</p> <p>8. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</p> <p>9. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang

		<p>menyenangkan/tidak menyenangkan.</p> <p>2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</p> <p>3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</p> <p>4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</p>
--	--	--

LAMPIRAN-LAMPIRAN

4. Uraian materi
5. Lembar kerja siswa
6. Instrumen penilaian

Sidoarjo, 09 Januari 2019
Guru BK

Mengetahui
Kepala SMP PGRI 1 Buduran

Drs. H. Abdul Sjukur, MM.
NPA.1324020016

Qiflainy Isna Yanuarizka Muttaqin
NIM.15500029

Lampiran 1. Uraian Materi

ETIKA PERGAULAN DENGAN TEMAN SEBAYA

Definisi / Pengertian Etika

Etika pergaulan yaitu sopan santun / tata krama dalam pergaulan yang sesuai dengan situasi dan keadaan serta tidak melanggar norma-norma yang berlaku baik norma agama, kesopanan, adat, hukum dan lain-lain.

Etika adalah suatu sikap seperti sopan santun atau aturan lainnya yang mengatur hubungan antara kelompok manusia yang beradab dalam pergaulan. Kita semua manusia disebut sebagai makhluk sosial dan makhluk individu. Jadi kita semua walaupun mementingkan dan mendahulukan kebutuhan secara pribadi tetap membutuhkan dan memerlukan orang lain, untuk mengantar ketujuan yang kita butuhkan. Agar terjadi hubungan yang harmonis kalian perlu pembinaan dari sekarang ini sehingga nantinya tercipta hubungan yang selaras, serasi dan seimbang jauh dari pertentangan dan permusuhan yang dinilai dari masyarakat.

Pergaulan remaja adalah kontak sosial di antara remaja, atau dalam kelompok sebaya (*peer group*). Kelompok sebaya ini, di samping dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan remaja sebagai anggota kelompok tersebut, juga menimbulkan pengaruh yang negatif. Pengaruh negatif itu maksudnya, bahwa kelompok teman sebaya itu bisa menjadi racun bagi perkembangan remaja yaitu apabila pola perilaku para anggotanya tidak dilandasi moral, atau melecehkan norma agama, seperti : meminum minuman keras, kecanduan obat-obat terlarang (*drug addiction*), kriminalitas, sadisme, pacaran bebas (*free love*), dan bahkan *free sex* (*samen leven* atau kumpul kebo).

Dilihat dari kajian psikologis, pergaulan itu dipandang sebagai wahana untuk mewujudkan atau memenuhi kebutuhan insani (manusia), yaitu kebutuhan sosial, seperti :

1. Kebutuhan akan pengakuan sosial (*need for affiliation*)
2. Kebutuhan akan keterikatan (persaudaraan) dan cinta kasih (*belongingness and love needs*)
3. Kebutuhan akan rasa aman, perlindungan (*safety needs*)
4. Kebutuhan akan kebebasan (*independence*)
5. Kebutuhan akan harga diri, hasrat untuk dihargai orang lain (*self-esteem needs*)

Untuk memahami lebih lanjut, tentang bagaimana bentuk pergaulan remaja, yang mungkin juga sedang anda alami sekarang, adalah sebagai berikut :

1. Pergaulan Persahabatan

Pergaulan ini sifat hubungannya hanya sebatas berteman yang didasari adanya kesamaan di antara mereka, seperti : kesamaan sekolah, agama, hobi, tempat tinggal, pekerjaan, dan latar belakang status sosial ekonomi.

2. Pergaulan Percintaan

Masa remaja ditandai dengan mulai matangnya (terjadi perubahan fungsional) organ-organ reproduksi dan postur tubuh. Perubahan-perubahan itu dapat menimbulkan *hasrat libido* pada lawan jenisnya. Pada masa ini, remaja hidupnya makin romantis, senang berhias diri, menyusun atau mengarang puisi-puisi cinta, dan senang membaca novel-novel percintaan. Remaja mulai berminat, atau menaruh perhatian yang lebih dalam untuk bergaul lebih akrab dengan lawan jenisnya.

Keinginan remaja untuk menjalin cinta kasih dengan lawan jenisnya, merupakan fitrah manusiawi yang tidak mungkin dihilangkan atau dihalang-halangi. Persoalannya adalah bagaimana agar dalam menyalurkan fitrah cinta kasihnya itu tidak melanggar norma agama atau adat istiadat.

Ada beberapa cara untuk Membina hubungan yang baik (Pergaulan) dengan sesama teman,antara lain:

1. Belajar menghargai

Pada dasarnya semua orang ingin dihargai, tidak peduli apakah ia orang berpangkat atau tidak, orang miskin atau kaya, sesama agama atau tidak seagama, sesama suku atau tidak sesama suku, semuanya ingin dihargai secara proporsional. Namun sayangnya, banyak orang dikalangan kita yang tidak mau menghargai orang lain. Padahal menghargai orang lain bukan berarti memberikan sesuatu yang besar nilainya. Misalnya saja menghargai pendapat orang lain. Hal ini sangat penting dilakukan dalam membina hubungan yang baik. Kalau kita tidak mau menghargai orang lain, jangan berharap orang lain akan mau menghargai kita.

2. Belajar menghormati

Setiap orang selalu ingin dihormati. Oleh karena itu, janganlah kita menghormati orang lain karena ia kebetulan punya pangkat atau kedudukan. Kita perlu menghormati orang bahkan orang yang seumuran dengan kita, bila kita melihat orang lain tersebut melakukan sesuatu yang baik. Dengan kata lain, ciptakan suasana saling menghormati di antara kita.

3. Mempunyai sikap mau mengerti

Sikap mau mengerti keadaan orang lain pada dasarnya merupakan perbuatan sangat terpuji. Sebab, orang mempunyai sikap mau mengerti keadaan orang lain ini membutuhkan kesadaran yang harus ditumbuhkan dari dalam hati nurani yang terdalam. Oleh karena itu dalam membina hubungan yang baik, sudah seharusnya kita mau mengerti keadaan orang lain tanpa pandang bulu. Artinya kita harus menghindari sikap acuh tak acuh atau tidak peduli terhadap orang-orang yang ada di sekitar kita

4. Mau memberikan pujian

Bila kita melihat teman kita berprestasi dalam suatu bidang apapun karena hasil keras dan jujur, maka sebaiknya kita mau memberikan pujian terhadap teman kita tadi dengan penuh

keihklasan. Sebab, pemberian pujian yang sesuai dengan keadaannya, artinya tanpa dibuat-buat, akan memberikan pengaruh positif bagi teman kita, meskipun pujian yang kita berikan itu dalam bentuk sekecil apapun. Oleh karena itu, dalam rangka membina hubungan yang baik antar sesama teman, sebaiknya kita jangan pelit memberikan pujian.

5. Mau memberikan motivasi

Perjalanan hidup seseorang tidak selamanya berjalan mulus, artinya ada kalanya ia mengalami masalah, seperti patah semangat atau putus asa dan lain sebagainya, sehingga ia kehilangan semangat, malas, tidak bergairah. Bila kita mempunyai teman yang mengalami demikian itu, maka sebagai teman yang baik tentunya akan memberikan motivasi (dorongan), sehingga teman kita tadi tumbuh kembali rasa percaya dirinya. Oleh karena itu dalam membina hubungan yang baik, sebaiknya kita harus pandai-pandai memberikan motivasi, khususnya terhadap teman yang sedang mengalami suatu masalah.

6. Tidak bercanda keterlaluhan.

Kalau kita bersenda gurau hal hal yang kecil mungkin tidak masalah, tetapi kalau sudah diluar batas, maka hubungan itu bisa langsung retak.

7. Hal yang dapat menjaga persahabatan adalah menjadi pendengar baik dan saling menghormati satu sama lain.

Hormati saran teman dan dengarkan apa yang sahabat ungkapkan, ambil sisi positifnya sebagai kritik yang membangun. Kepribadian yang berbeda antara kita dan sahabat, akan dapat menjadi pelengkap satu sama lain. Tetapi bukan berarti kita harus menceritakan segala hal kepada sahabat.

8. Jangan pernah mengkhianati kepercayaan sahabat kita.

Percayalah, ketika kita mengkhianati sebuah persahabatan, maka tidak akan mendapatkan sahabat terbaik lagi. Beri dukungan ketika sahabat kita sukses dan selalu mengagumi prestasinya. Ketika ada konflik di antara persahabatan dapat diselesaikan dengan saling terbuka satu sama lain. Memaafkan memang tidak gampang, tapi

memaklumi bahwa setiap orang dapat membuat suatu kesalahan dan demi kebaikan dan menjaga persahabatan agar tetap utuh.

Diantara beberapa unsur etika yang perlu diperhatikan dalam pergaulan dengan teman sebaya itu, adalah:

1. Pilihan teman yang berakhlak baik.
2. Bertemanlah dengan yang memiliki semangat belajar yang tinggi.
3. Kembangkanlah sikap saling membantu, dan memberi saran, dalam kelompok anda.
4. Kembangkanlah sikap saling menghormati, dan menghargai diantara teman kelompok.
5. Jadikanlah sikap solidaritas semua (buta)di antara teman, seperti solidaritas terhadap teman yang melakukan tawuran.
6. Hindarkan pola perilaku yang melanggar norma agama (tidak normal).

Jadikanlah kelompok anda itu sebagai wahana untuk belajar bersama, seperti mendiskusikan pelajaran, tugas-tugas, atau pemecahan masalah-masalah yang dihadapi, baik oleh pribadi masing-masing, maupun oelh bersama

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Komunikasi efektif
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengetahui pentingnya komunikasi untuk menyampaikan pesan, ide atau gagasan dalam hidup bermasyarakat
F	Tujuan Khusus	9. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian komunikasi 10. Peserta didik/konseli dapat memahami kebiasaan positif dalam berkomunikasi 11. Peserta didik/konseli dapat memahami kebiasaan buruk dalam berkomunikasi 12. Peserta didik/konseli dapat memahami hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berkomunikasi
G	Sasaran Layanan	Kelas VII
H	Materi Layanan	8. Pengertian komunikasi 9. Kebiasaan positif dalam berkomunikasi 10. Kebiasaan buruk dalam berkomunikasi 11. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berkomunikasi 12. Tips komunikasi efektif
I	Waktu	1 Kali Pertemuan 40 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan</i>

		<p><i>Konseling untuk SMP-MTs kelas 9, Yogyakarta, Paramitra Publishing</i></p> <p>2. http://mintotulus.wordpress.com</p>
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Komunikasi efektif
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal/ Pedahuluan	<p>13. Membuka dengan salam dan berdoa</p> <p>14. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</p> <p>15. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</p> <p>16. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</p>
2. Tahap Inti	<p>22. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>23. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>24. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</p> <p>25. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang</p> <p>26. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok</p> <p>27. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing</p> <p>28. Setiap kelompok</p>	

		mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	3. Tahap Penutup	10. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 11. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 12. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor

		<p>menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</p> <p>4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</p>
--	--	--

LAMPIRAN-LAMPIRAN

7. Uraian materi

Mengetahui
Kepala SMP PGRI 1 Buduran

Sidoarjo, 12 Januari 2019
Guru BK

Drs. H. Abdul Sjukur, MM.
NPA.1324020016

Qiflainy Isna Yanuarizka Muttaqin
NIM.15500029

Lampiran 1. Uraian Materi

KOMUNIKASI EFEKTIF

1. Pengertian Komunikasi

Kegiatan komunikasi sudah menjadi sebagian besar kegiatan kita sehari-hari, mulai antar teman/pribadi, kelompok, organisasi atau massa. Kalau lebih teliti lagi banyak kegagalan dari komunikasi yang kita lakukan. Bisa jadi bentuknya karena tujuan yang kita inginkan belum tercapai, misalnya tercapainya kesepahaman, bertambahnya informasi, perubahan sikap pada teman/orang lain.

Kegiatan komunikasi pada prinsipnya adalah aktivitas pertukaran ide atau gagasan. Secara sederhana, kegiatan komunikasi dipahami sebagai kegiatan penyampaian dan penerimaan pesan atau ide dari satu pihak ke pihak lain, dengan tujuan untuk mencapai kesamaan pandangan atas ide yang dipertukarkan tersebut.

Elemen-elemen yang terdapat dalam komunikasi adalah:

- Komunikator : orang yang menyampaikan pesan
- Pesan : ide atau informasi yang disampaikan
- Media : sarana komunikasi
- Komunikan : *audience*, pihak yang menerima pesan
- Umpan Balik : respon dari komunikan terhadap pesan yang diterimanya

Dalam kehidupan nyata mungkin ada yang menyampaikan pesan/ ide; ada yang menerima atau mendengarkan pesan; ada pesan itu sendiri; ada media dan tentu ada respon berupa tanggapan terhadap pesan. Secara ideal, tujuan komunikasi bisa menghasilkan kesepakatan-kesepakatan bersama terhadap ide atau pesan yang disampaikan.

2. Fungsi Komunikasi

- Membangun Konsep Diri (*Establishing Self-Concept*)
- Eksistensi Diri (*Self Existence*)
- Kelangsungan Hidup (*Live Continuity*)
- Memperoleh Kebahagiaan (*Obtaining Happiness*)
- Terhindar dari Tekanan dan Ketegangan (*Free from Pressure and Stress*)

3. Kebiasaan Positif dalam Berkomunikasi

Dalam kenyataan kehidupan sehari-hari, dimanapun dan kapanpun kita berada, serta dengan siapapun kita berkomunikasi sering atau kadang-kadang terjadi pembiasaan sikap perilaku positif secara spontanitas di saat diri kita berkomunikasi dengan orang lain. Pembiasaan dapat terjadi dalam bentuk verbal, refleksi gerakan fisik, tampilan bahasa tubuh, dan lain sebagainya.

Dalam bentuk verbal, misalnya: disaat orang lain berbicara biasanya spontan kita berkata “IYE” atau “IYA” dsb.

Dalam bentuk gerakan fisik, misalnya: disaat kita berbicara ataukah orang lain berbicara biasanya kedua tangan spontan pindah atau bergerak atau berada pada bagian depan bawah perut, dsb.

Dalam bentuk bahasa tubuh, misalnya: disaat orang lain berbicara biasanya secara spontan posisi mulut dan bibir senyum simetris, dsb.

13. Kebiasaan Buruk Dalam Berkomunikasi

Dalam kenyataan kehidupan sehari-hari, dimanapun dan kapanpun kita berada, serta dengan siapapun kita berkomunikasi sering atau kadang-kadang terjadi pembiasaan sikap perilaku positif secara spontanitas di saat diri kita berkomunikasi dengan orang lain. Pembiasaan dapat terjadi dalam bentuk verbal, refleksi gerakan fisik, tampilan bahasa tubuh, dan lain sebagainya.

Dalam bentuk verbal, misalnya: disaat orang lain berbicara biasanya spontan kita berkata “Alla....Gayanya...” dsb. Dalam bentuk

gerakan fisik, misalnya: disaat kita berbicara atautkah orang lain berbicara biasanya kedua tangan spontan pindah atau bergerak atau berada pada bagian depan bawah perut, dsb. Dalam bentuk bahasa tubuh, misalnya: disaat orang lain berbicara biasanya secara spontan posisi mulut dan bibir senyum simetris,

14. Bagaimana Menjadi Pembicara Efektif ?

Ada tiga macam perilaku berbicara dalam berkomunikasi yakni: perilaku *agresif*; perilaku *pasif* dan perilaku *asertif*.

- a) ***Perilaku berbicara agresif*** adalah cara berbicara yang bersifat konfrontasi, keras, kasar. Si pembicara tidak tertarik akan apa yang dikatakan pendengar.
- b) ***Perilaku pasif*** adalah kebalikan dari agresif. Si Pembicara berusaha menyenangkan lawan bicara, cenderung berbicara secara halus, khawatir melakukan kesalahan.
- c) ***Sedangkan Perilaku berbicara asertif*** adalah berbicara secara langsung, jujur, dan berorientasi pada tujuan, menggunakan kemampuan mendengar aktif. Perilaku asertif cenderung membina sesuatu dalam hubungan positif jangka panjang, saling menghormati dan saling memuaskan kepentingan lawan bicara.

6. Pentingnya Memperhatikan Pesan dalam Komunikasi

Suatu kesalahan yang sering terjadi pada setiap pihak di saat proses komunikasi sedang berlangsung sehingga menyebabkan komunikasi itu tidak efektif adalah tidak memperhatikan pesan dengan baik ketika orang lain (pihak pertama sebagai pembicara). Kesalahan ini terjadi hampir dialami oleh setiap orang terutama bilamana dalam kondisi tidak kondusif, misalnya karena suasana bising, menghayal, kondisi lapar, tidak sehat, dan seterusnya. Bilamana hal terjadi, maka kemungkinan banyak pula konsekuensi yang terjadi, diantaranya : merasa kecewa, tidak dihargai, dan hubungan kurang harmonis, dan seterusnya. Anda sendiri bisa bayangkan kemungkinan konsekuensi apa saja yang akan terjadi

bilamana suatu pesan dalam komunikasi tidak diperhatikan dengan baik

7. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berkomunikasi

Sebagai makhluk sosial komunikasi merupakan hal yang paling dekat dengan kita. Apa sebenarnya komunikasi itu? Komunikasi dapat kita artikan sebagai berbagi pikiran, informasi dan intelijen. Segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan menyampaikan pesannya pada orang lain merupakan tujuan komunikasi. Lalu jika pesan yang kita maksudkan tersebut tidak sesuai dengan penangkapan lawan bicara kita, terjadilah mis-komunikasi. Sebuah komunikasi yang efektif membutuhkan kejernihan pesan, kelengkapan pesan, ekspresi wajah, kontak mata, postur tubuh, dan penampilan fisik secara eksternal. Di era modern ini mungkin nampak 'tolol' melihat seseorang berusaha menciptakan kesadaran komunikasi. Banyak di antara kita memberi sedikit perhatian pada hal ini tetapi kenyataannya komunikasi ini terus berlangsung, tak peduli siapa Anda, jika Anda tidak bisa berkomunikasi dengan semestinya maka tak seorangpun akan mendengarkan Anda. Bagaimana membangun sebuah komunikasi efektif tersebut, berikut beberapa hal yang sebaiknya jadi pertimbangan untuk dikembangkan :

a) Kontak Mata

Hal pertama yang dilakukan seorang pembicara yang baik adalah menatap lawan bicara dan mengambil jeda untuk memulai sebuah pembicaraan. Ini merupakan salah satu cara yang membantu untuk menciptakan kesan baik pada lawan bicara. Usahakan mempertahankan kontak mata sepanjang pembicaraan, agar lawan bicara Anda tak merasa diabaikan.

b) Ekspresi Wajah

Wajah merupakan cermin kepribadian individual. Ekspresi wajah mengungkapkan pikiran yang sedang melintas pada diri seseorang. Sebagai contoh: sebuah senyum mengungkap keramahan-tamahan dan kasih-sayang; Mengangkat alis mata menunjukkan ekspresi heran; Mengernyitkan dahi menyampaikan ketakutan dan kegelisahan. Semua emosi dan berbagai macam tingkah manusia diekspresikan dalam emosi yang berbeda yang tergambar di wajah.

Jadi saat melakukan komunikasi tunjukkan ekspresi bahwa Anda tertarik dengan bahan pembicaraan.

c) **Postur Tubuh**

Setiap gerak-gerik tubuh saat berbicara mesti dikoordinasikan dengan kekuatan meyakinkan dari Anda. Mereka bisa jadi semacam tambahan untuk cara efektif yang dapat ditangkap secara visual daripada secara verbal. Sebagai contoh : menundukan kepala menunjukkan penyelesaian pernyataan; mengangkat kepala menunjukkan akhir pertanyaan ; Terlalu sering menggerakkan bagian tubuh mengungkapkan sedang bergegas atau kebingungan. Untuk itu perhatikan gerak-gerik Anda saat melakukan komunikasi dengan lawan bicara.

d) **Selera Berbusana**

Busana memiliki tugas penting dalam menimbulkan kesan. Orang yang berbusana sesuai dengan struktur tubuh mereka nampak lebih menarik. Penampilan fisik seseorang dan busana yang dikenakan membuat dampak pasti pada proses komunikasi. Kita semua berbusana dan mungkin banyak diantara kita tak terlalu memperhatikan, namun hal kecil ini memiliki peran untuk sebuah efektif. Jika kita memperhatikan bagaimana cara berbusana, hal itu akan memperbaiki kemampuan komunikasi kita.

e) **Komunikasi efektif**

Sangat layak Anda perhitungkan dalam membangun karir Anda. Dengan komunikasi yang baik tentunya akan mendukung segala aktivitas kerja yang kita lakukan. Apalagi bila pekerjaan kita melibatkan berbagai bentuk *presentasi*, *rapat-rapat*, *lobi-lobi*, *penyuluhan* dan lain-lainnya. Bidang pekerjaan komunikasi seperti presenter dan sejenisnya sangat ditentukan oleh bagaimana cara kita berkomunikasi dalam menyampaikan sesuatu. Banyak faktor yang dapat membuat apa yang akan kita sampaikan menjadi lebih berkualitas. Seperti *kesiapan mental*, *penguasaan bahan*, kelengkapan *sarana pendukung* serta hal-hal lainnya. Adakalanya Anda merasa '*nervous*' hingga untuk mengungkapkan sesuatu Anda malah kehilangan percaya diri bahkan pembicaraan jadi berputar-putar. Berikut tips dasar dalam berkomunikasi :

1) **Gunakan kalimat seefektif mungkin**

Uraikan isi pembicaraan dengan *kalimat efektif* dan langsung mengenai pada sasaran. Hindari mengungkapkan informasi detail yang kurang relevan, seperti, “Tadi sebelum menuju tempat ini saya bertemu famili saya di suatu tempat...”. Biasanya lawan bicara Anda tidak akan peduli dengan informasi yang tidak berhubungan dengan topik pembicaraan. Hindari penggunaan *idiom bahasa* yang kurang/tidak dimengerti calon pendengar Anda.

2) Jangan mengungkapkan pengulangan ide/pokok bahasan

Jika Anda ingin mengungkapkan ide, entah pada bos atau dalam suatu rapat, ketahui lebih dulu apakah ide tersebut sudah pernah diungkapkan oleh yang lain. Jika sudah, lebih baik Anda tidak usah mengungkapkannya. Karena umumnya orang tidak akan tertarik mendengarkan pengulangan sebuah ide. Dalam presentasi suatu analisa, usahakan tidak terjadi pengulangan kalimat-kalimat yang merupakan teori ataupun kesimpulan. Aturilah *urutan penyampaian* agar lebih fokus saat menyampaikannya.

3) Jangan berbicara terlalu lambat

Tutur kata yang terlalu pelan dan lamban hanya akan membuat lawan bicara Anda bosan dan tidak sabar. Lagi pula gaya bicara Anda yang terlalu pelan akan mengesankan Anda ragu-ragu dan tidak percaya diri. Karena itu bicaralah dengan nada yang optimis dan penuh percaya diri.

Namun yang patut kita ingat, bukan berarti Anda harus berbicara secara cepat tanpa ritme. Anda harus pAndai menentukan *ritme bicara*, dimana harus berbicara dan dimana harus berhenti. Ritme yang tepat dalam berkomunikasi tentunya didapat setelah Anda sering melakukan latihan/pengalaman orasi yang cukup.

4) Hindari gumaman yang terlalu sering

Gumaman yang terlalu sering hanya akan mengganggu pembicaraan Anda. Lagipula lawan bicara Anda akan merasa lelah menunggu kapan pembicaraan Anda selesai. Sebisa mungkin minimalkan atau hilangkan gumaman seperti “*ehmmm...., eeee...., oooo.....*”, dsb. Hal ini juga akan mengurangi *respek calon pendengar* Anda, karena Anda dinilai tidak menguasai materi pembicaraan.

5) Hindari humor yang tidak perlu

Melontarkan humor memang sah-sah saja untuk menyegarkan suasana. Namun, Anda harus tanggap membaca suasana setelah Anda mengungkapkan humor. Apakah lawan bicara Anda benar-benar terpancing tertawa atau tertawa dengan terpaksa. Atau bahkan menunjukkan wajah yang terganggu dengan humor Anda. Jika lawan bicara Anda tidak tertarik dengan humor Anda, teruskan pembicaraan kembali. Jangan memaksa lawan bicara untuk mentertawakan humor Anda yang telah gagal. Dengan mempelajari dan melakukan tips diatas, Anda dapat berkomunikasi secara lebih efektif sekaligus melatih diri Anda menjadi pribadi yang efektif. Ingat keefektifan diperlukan dalam menyelesaikan setiap pekerjaan.

29. Tips Komunikasi yang Efektif

Komunikasi adalah pemecah masalah ketika kita mengalami konflik, konflik secara internal maupun secara external, komunikasi membawa kita pada perubahan yang lebih baik, seorang komunikator yang baik cenderung mampu membentuk opini publik, mampu menggerakkan massa, mampu mengendalikan situasi dan mampu mengeksekusi sebuah gagasan menjadi sebuah realita. Seorang komunikator yang baik sangat disegani oleh lawan maupun kawan, seorang komunikator yang baik sangat diperhitungkan dalam berbagai tatanan, seorang wartawan maka tulisannya sama berbahayanya dengan ketukan palu seorang hakim, dengan demonstrasi ribuan buruh, dengan ultimatum seorang penjahat besar.

Komunikasi yang baik telah melahirkan beberapa penulis yang luar biasa, komunikasi yang baik telah melahirkan pembicara - pembicara besar, hampir semua masalah dalam kehidupan manusia cenderung berakar pada masalah komunikasi, ketidakmampuan untuk menerima kekurangan orang lain, ketidakmampuan untuk menerima hal buruk orang lain, bahkan ketidakmampuan menerima kekurangan diri. Jika ingin mengubah hidup maka kita hanya perlu memperbaiki komunikasi kita.

Bagaimana cara komunikasi yang baik ? Berikut tips cara berkomunikasi yang baik :

- a. Kenali konsep diri Anda
- b. Kenali kelebihan dan kekurangan Anda
- c. Tetapkan tujuan komunikasi
- d. Gali manfaat dari komunikasi yang akan terjadi
- e. Buat draft pembicaraan
- f. Kuasai topik pembicaraan
- g. Hargai perbedaan pendapat
- h. Menahan diri untuk menguasai pembicaraan
- i. Pertahankan kontak mata
- j. Empati terhadap situasi dan kondisi klien
- k. Atur dan manajemen nafas
- l. Kontrol postur tubuh
- m. Gunakan bahasa non verbal seperlunya
- n. Gunakan bahasa yang sama - sama dimengerti
- o. Cerahkan perbincangan dengan humor - humor segar

Mungkin beberapa tips dan trik di atas sudah mampu membantu Anda memperbaiki cara berkomunikasi, semakin bagus komunikasi Anda maka kehidupan Anda akan berubah menjadi lebih baik, semakin baik kualitas kehidupan Anda maka kebahagiaan menjadi milik Anda

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Cara mengendalikan emosi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengendalikan emosi dan memantapkan nilai serta cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat mendefinisikan pengertian emosi 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi macam-macam emosi melalui diskusi kelompok 3. Peserta didik dapat mempraktekkan cara mengendalikan emosi melalui sosiodrama
G	Sasaran Layanan	Kelas VII
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 13. Pengertian emosi 14. Macam-macam emosi 15. Cara mengendalikan emosi

I	Waktu	1 Kali Pertemuan 40 Menit
J	Sumber	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 9</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. http://mintotulus.wordpress.com
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Cara mengendalikan emosi
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal/ Pedahuluan	17. Membuka dengan salam dan berdoa 18. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 19. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 20. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
		30. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 31. Peserta didik mengamati

	2. Tahap Inti	<p>slide pp yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>32. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</p> <p>33. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang</p> <p>34. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok</p> <p>35. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing</p> <p>36. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.</p>
	3. Tahap Penutup	<p>15. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</p> <p>16. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</p> <p>17. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan

		<p>3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</p> <p>4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</p>
	<p>2. Evaluasi Hasil</p>	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <p>1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</p> <p>2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</p> <p>3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</p> <p>4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</p>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

8. Uraian materi
9. Lembar kerja siswa
- 10. Instrumen penilaian**

Mengetahui
Kepala SMP PGRI 1 Buduran

Sidoarjo, 14 Januari 2019
Guru BK

Drs. H. Abdul Sjukur, MM.
NPA.1324020016

Qiflainy Isna Yanuarizka Muttaqin
NIM.15500029

Lampiran 1. Uraian Materi :

CARA MENGENDALIKAN EMOSI

A. PENGERTIAN

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis, *emotion* yang berasal dari kata *emouvoir* yang berarti “kegembiraan”. Emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere* dari e- (varian eks) yang berarti “luar” dan *move* yang berarti “bergerak”. Dengan kata lain, emosi adalah hasil dari reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu.

Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis

Orang-orang sering menganggap bahwa emosi hanya berkaitan dengan perasaan marah saja. Padahal anggapan tersebut tidak sepenuhnya benar. Sekali lagi, emosi adalah reaksi tubuh untuk menghadapi situasi tertentu. Situasi yang dihadapi disini mencakup emosi marah, malu, bahagia, takut, dan sedih.

B. JENIS- JENIS EMOSI

Berasarkan sebab dan reaksi yang ditimbulkan, emosi dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

1. Emosi yang berkaitan dengan perasaan (syaraf-syaraf jasmaniah), misalnya perasaan dingin, panas, hangat, sejuk dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor fisik diluar individu, misalnya cuaca, kondisi ruangan dan tempat dimana individu itu berada.

2. Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis, misalnya sakit, meriang dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor kesehatan.
3. Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis, misalnya cinta, rindu, sayang, benci dan sejenisnya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor hubungan dengan orang lain.

C. **MACAM- MACAM EMOSI**

Setiap orang tentunya pernah emosi. Akan tetapi, banyak orang mengidentifikasi emosi sebagai suatu hal yang negatif, seperti memukul, melempar barang, menghancurkan barang yang biasa kita sebut "marah". Marah memang merupakan bagian dari dasar emosi, tapi bukan hanya itu jenis dari emosi. Emosi itu sendiri ada yang negatif dan ada yang positif

Perbedaan rangsang yang diterima oleh indra memberikan pengaruh terhadap perasaan seseorang. Adanya perbedaan pengaruh tersebut, menimbulkan emosi yang berbeda pula.

Berikut adalah macam-macam emosi :

1. Emosi marah
seseorang yang marah terhadap orang lain disebabkan ia menganggap bahwa orang itu bersalah terhadap dirinya. orang yang marah bisa menunjukkan tingkah laku agresif, mengganggu orang yang dikenai marah, membanting barang, memukul, bahkan membunuh
2. Emosi sedih,
duka, susah dan pilu
semua orang yang mengalami musibah pasti merasa sedih. karena sedih, seseorang bisa menangis, bisa

mengurung diri di kamar dan tidak mau bergaul dengan orang lain.

3. Emosi Iri
Orang sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. jika dirinya lebih rendah atau kurang dari orang yang dibandingkan maka timbul rasa iri. emosi iri harus dapat di kendalikan dan di ekspresikan secara positif. ekspresi iri yang positif akan menimbulkan gairah usaha dan meningkatkan kerja secara positif untuk menyamai orang yang dibandingkan itu.
4. Emosi Takut
ekspresi dari rasa takut dapat berupa lari menjauh dari obyek penyebab takut. rasa takut menyebabkan seseorang menghindari objek penyebab takut
5. Emosi Cinta
contoh dari ekspresi cinta adalah kisah remaja yang menjalin asmara.
Semua orang harus dapat mengendalikan emosi. emosi yang tidak dapat di kendalikan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain

D. CARA MENGENDALIKAN EMOSI

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan dan mengarahkan emosi secara positif yaitu :

1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat
2. Berfikir tenang akibat negative yang mungkin terjadi
3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain

Lampiran Instrumen Penilaian

PENILAIAN HASIL (PENILAIAN SEGERA)

1. Apakah yang dimaksud dengan emosi ?
2. Macam emosi ada 2, yaitu emosi positif dan emosi negatif, Sebutkan masing-masing 3 (tiga) contoh emosi positif dan negatif tersebut
3. Mengapa emosi harus dikendalikan ?
4. Bagaimana sikap Anda jika melihat teman yang sedang sedih, jelaskan
5. Jelaskan bagaimana cara mengendalikan emosi marah

**INSTRUMEN
PENILAIAN PROSES**

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TDK	
A	Keterlaksanaan program			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
B	Kesesuaian Program			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	5. Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			
C	Perolehan Siswa Pasca Layanan			
	1. Peserta didik memperoleh			

	pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahnya			
	5. Berkembangnya PTSDL			
D	Perhatian Peserta Didik			
	1. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	5. Peserta didik hadir semua			
E	Ketersediaan sarana prasarana			
	1. Liquid Cristal Display (LCD) tersedia lengkap			
	2. Mebeler dan ATK tersedia lengkap			
	3. Ruangan bersih dan nyaman			
	4. Instrumen dan Sumber Buku tersedia lengkap			
	5. Pencahayaan ruangan mencukupi			

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Kepribadian Manusia
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengenal dan memahami tipe-tipe kepribadian manusia serta dapat tumbuh menjadi pribadi yang matang
F	Tujuan Khusus	13. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian kepribadian manusia 14. Peserta didik/konseli dapat memahami tipe-tipe kepribadian manusia 15. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang kepribadian matang
G	Sasaran Layanan	Kelas VII
H	Materi Layanan	16. Pengertian kepribadian manusia 17. Tipe-tipe kepribadian manusia 18. Kepribadian matang/dewasa
I	Waktu	1 Kali Pertemuan 40 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 9</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. http://mintotulus.wordpress.com
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya

		jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Kepribadian manusia
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal/ Pedahuluan	<p>21. Membuka dengan salam dan berdoa</p> <p>22. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</p> <p>23. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</p> <p>24. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</p>
2. Tahap Inti	<p>37. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>38. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>39. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</p> <p>40. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang</p> <p>41. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok</p> <p>42. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing</p> <p>43. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.</p>	

	3. Tahap Penutup	<p>18. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</p> <p>19. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</p> <p>20. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti :

		menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti
--	--	--

LAMPIRAN-LAMPIRAN

11. Uraian materi

Mengetahui
Kepala SMP PGRI 1 Buduran

Sidoarjo, 16 Januari 2019
Guru BK

Drs. H. Abdul Sjukur, MM.
NPA.1324020016

Qiflainy Isna Yanuarizka Muttaqin
NIM.15500029

KEPRIBADIAN MANUSIA

1. Pengertian Kepribadian

Gordon Allport merumuskan kepribadian sebagai “sesuatu” yang terdapat dalam diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan. Lebih detail *Allport* mendefinisikan kepribadian sebagai suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan tingkah laku dan pikiran individu secara khas. Allport menggunakan istilah sistem psikofisik dengan maksud menunjukkan bahwa jiwa dan raga manusia adalah suatu sistem yang terpadu dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain, serta di antara keduanya selalu terjadi interaksi dalam mengarahkan tingkah laku. Sedangkan istilah khas dalam batasan kepribadian Allport itu memiliki arti bahwa setiap individu memiliki kepribadiannya sendiri. Tidak ada dua orang yang berkepribadian sama, karena itu tidak ada dua orang yang berperilaku sama.

Sigmund Freud memandang kepribadian sebagai suatu struktur yang terdiri dari tiga sistem yaitu *Id*, *Ego* dan *Superego*. Tingkah laku tidak lain merupakan hasil dari konflik dan rekonsiliasi ketiga sistem kepribadian tersebut.

2. Faktor-faktor yang membentuk kepribadian

Kepribadian terbentuk karena proses keterlibatan subjek atau individu atas pengaruh-pengaruh internal dan eksternal yang mencakup factor-faktor genetik atau biologis, pengalaman-pengalaman sosial, dan perubahan lingkungan. Dengan kata lain corak dan keunikan kepribadian individu itu dipengaruhi oleh faktor-faktor bawaan dan lingkungan.

Kepribadian terbentuk oleh faktor-faktor :

- a. Internal yang lebih menunjuk kepada faktor bawaan

- b. Eksternal, meliputi pengaruh lingkungan baik sosial maupun non-sosial

3. Tipe-tipe Kepribadian

Ada beberapa tipe kepribadian menurut *Hipocrates* :

a. Kepribadian Sanguinis

Tipe kepribadian ini memiliki ciri-ciri *ekstrovert*, optimis , periang dan penuh semangat, penuh rasa ingin tahu. Tipe ini memiliki rasa humor yang tinggi, ditambah dengan antusiasme dan sikap *ekspresif* mereka selalu menjadi bintang dalam setiap pertemuan.

Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar akan pengakuan dan penghargaan.

b. Kepribadian Melankolis

Kepribadian ini memiliki ciri-ciri : *introvert*, pemikir, pesimis mendalam dan penuh pikiran yang analitis, serius dan tekun, cenderung jenius, berbakat dan kreatif, tipe ini sangat teliti, hati-hati dan suka curiga, taat aturan, sangat konsisten dengan perasaan yang halus. Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar berupa jawaban yang bermutu dan didukung data yang lengkap dan akurat.

c. Kepribadian Koleris

Ciri-ciri kepribadian ini adalah : *ekstrovert*, keras, tegas, tidak emosional bertindak, tidak mudah patah semangat, bebas dan mandiri, memancarkan keyakinan dan bisa menjalankan apa saja, berbakat menjadi pemimpin. Tipe ini sangat dinamis, aktif, dan membutuhkan perubahan. Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar berupa tantangan, pilihan, dan pengendalian.

d. Kepribadian Phlegmatis

Kepribadian ini memiliki ciri-ciri: *introvert*, mudah bergaul dan santai, diam tenang, sabar, pemalu, hidup konsisten, tenang tapi cerdas, simpatik dan rendah hati, menyembunyikan emosi, bahagia menerima kehidupan,

tidak suka konflik dan pertentangan. Mereka sulit mengatakan “tidak”, sangat sentimental dan suka hal yang sama “*status quo*”. Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar berupa penghargaan dan penerimaan.

4. Kepribadian Matang

Kematangan kepribadian menggambarkan kedewasaan seseorang. Kematangan pribadi, ditunjukkan dengan cirri-ciri antara lain :

- a. Mampu menerima diri sendiri apa adanya
Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri secara positif
- b. Memiliki pegangan hidup yang kuat
Agama merupakan pegangan hidup kita, bagi orang yang memiliki kematangan pribadi, maka ia akan memiliki kehidupan agama yang kuat
- c. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dengan rasa aman

Dalam berkehidupan sosial, pribadi yang matang dapat diterima dan menerima orang lain tanpa hambatan yang berarti. Dia dapat segera menyesuaikan diri tanpa ikut arus.

- d. Mempunyai perencanaan masa depan

Mempunyai perencanaan akan masa yang akan datang dalam kehidupannya, tidak berpikiran sempit

PERTEMUAN PERTAMA,

Hari : SABTU

Tanggal : 05 Januari 2019

Ruang : Bimbingan dan Konseling



PERTEMUAN KEDUA,

Hari : Senin

Tanggal : 07 Januari 2019

Ruang : Bimbingan dan Konseling



PERTEMUAN KETIGA,

Hari : Rabu

Tanggal : 09 Januari 2019

Ruang : Bimbingan dan Konseling



PERTEMUAN KEEMPAT,

Hari : Sabtu

Tanggal : 12 Januari 2019

Ruang : Bimbingan dan Konseling



PERTEMUAN KELIMA,

Hari : Senin

Tanggal : 14 Januari 2019

Ruang : Bimbingan dan Konseling



PERTEMUAN KEENAM,

Hari : Rabu

Tanggal : 16 Januari 2019

Ruang : Bimbingan dan Konseling

