

**MODUL LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING
SMP.....
TAHUN PELAJARAN.....**

MATERI

“MEMECAHKAN MASALAH DENGAN BAIK”

Kelas / Semester	Kelas IX/Ganjil - 2022/2023
Topik / Tema	Memecahkan masalah dengan baik
Aspek Perkembangan	Kematangan Intelektual
Capaian Layanan	Mengembangkan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan pengalaman pada saat menggunakan konsep-konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar.
Fase	D
Kelas / Semester	Kelas IX/Ganjil - 2022/2023
Topik / Tema	Memecahkan masalah dengan baik
Aspek Perkembangan	Kematangan Intelektual
Capaian Layanan	Mengembangkan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan pengalaman pada saat menggunakan konsep-konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar.
Bidang	Pribadi

MEMECAHKAN MASALAH DENGAN BAIK

Masalah adalah sesuatu hal yang tidak akan terpisahkan dari kehidupan seseorang. Bisa dikatakan bahwa hal ini akan selalu menjadi bagian dari kehidupan kita. Seperti kata pepatah, bahwa tidak ada orang di dunia ini yang akan tidak akan mendapatkan masalah. Semua manusia entah kaya atau miskin, tampan atau jelek, lelaki atau pria, remaja atau dewasa akan selalu berhadapan dengan masalah. Ia bisa juga diartikan sebagai sesuatu yang menghalangi kita dalam mencapai tujuan yang diharapkan.



Sebenarnya masalah timbul karena dari dalam dirinya sendiri. Mudah atau rumitnya sebuah masalah adalah hanya sebuah prasangka dari individu semata. Prasangka itu muncul akibat kurang seimbangnya keinginan dan kenyataan yang harus dihadapi. Dan prasangka yang berlebihan ini akan mengakibatkan terganggunya psikologis seseorang yakni berupa tekanan atau depresi.

Tipe kepribadian manusia sangat beragam, berbeda individu, maka berbeda pula caranya untuk menyelesaikan sebuah masalah. Tidak semua orang akan mempunyai strategi khusus yang dapat digunakan untuk menyelesaikan sebuah masalah. Pada kesempatan kali ini kita akan membahas cara menyelesaikan masalah menurut psikologi.

” Penghalang Mental di Dalam Proses Penyelesaian Masalah ”

Sebelum kita menginjak bagaimana cara menyelesaikan masalah menurut psikologis. Terlebih dahulu, kita harus mengetahui apa saja penghalang mental seseorang yang menjadi sebuah penghambat dalam proses penyelesaian sebuah masalah. Beberapa yang termasuk penghalang mental tersebut adalah :

© Functional fixedness (keterpakuan fungsional)

Adalah pengertian dari seseorang yang memiliki sebuah anggapan bahwa fungsi dan kegunaan suatu objek atau benda mempunyai kecenderungan yang stabil dan menetap sepanjang waktu. Atau bisa disebut sebagai seseorang yang hanya melihat benda seperti yang dibuat oleh penciptanya. Jadi, individu yang memiliki mental seperti ini akan cenderung tidak mau melihat peluang lain dan justru malah terpaku dengan satu hal.

© Mental set (keajegan mental)

Adalah kecenderungan seseorang untuk tetap mempertahankan suatu aktivitas yang berhubungan dengan fungsi mental dimana hal tersebut telah dilakukan secara berulang-ulang namun tetap berhasil menyelesaikan sebuah masalah walaupun dalam situasi berbeda.

© Perceptual added frame (pemahaman bingkai persepsual)

Adalah keadaan tanpa sadar seseorang yang saat menghadapi masalah dihadap melihat dirinya dikelilingi oleh masalah yang dihadapinya. Padahal, sebenarnya bingkai itu tidak ada atau tersamar sehingga akan membatasi gerak langkah seseorang untuk mencari jalan keluar bagi masalahnya.

Berikut ini terdapat beberapa cara yang bisa dipakai untuk menyelesaikan masalah ditinjau dari segi psikologi, antara lain:

1. Sadar Akan Masalah

Langkah pertama seseorang dalam menyelesaikan sebuah masalah adalah dengan menyadari akan adanya permasalahan yang terjadi. Seseorang harus sadar bahwa ia sedang dihadapkan pada suatu masalah yang membutuhkan sebuah solusi. Dengan begitu, seseorang akan merasa memiliki sebuah kesulitan yang harus segera diselesaikan dengan baik.

2. Pahami Akan Masalah

Setelah menyadari bahwa seseorang tersebut sedang menghadapi masalah, maka hal yang tak kalah pentingnya adalah memahami kemudian menjabarkan masalah yang terjadi. Pemahaman akan masalah ini memerlukan adanya diagnosis pada suatu kejadian. Kita perlu sekali untuk memfokuskan seluruh perhatian kita terhadap masalah yang dihadapi. Jadi, seseorang sangat membutuhkan informasi yang banyak agar dapat memahami masalah secara utuh.

3. Ketahui Penyebab Masalah

Tidak ada asap tanpa api, tidak ada masalah tanpa penyebab. Hal inilah yang sekiranya harus dijadikan sebuah acuan bahwa setiap masalah terjadi karena adanya penyebab yang memicunya. Setelah kita menyadari dan memahami benar akan masalah tersebut, hal yang perlu kita perhatikan selanjutnya adalah mengetahui secara mendalam apa penyebab munculnya masalah tersebut. Dengan mengenali masalah, kita akan lebih mudah memecahkan sebuah masalah.

4. Mulai Sederhanakan Masalah

Bukan tidak mungkin, bahwa yang membuat masalah menjadi rumit dan tak kunjung reda adalah dari dalam diri kita sendiri. Tak jarang kita sering membuat diri kita terpuruk sendiri pada suatu keputusan. Masalah bisa menjadi semakin kompleks dan rumit akibat dari persepsi yang ternyata dibangun dari kita sendiri. Misalnya saja, kita terlalu

terputuk dan menangis berlebihan tentang permasalahan yang sedang kita hadapi. Maka dari itu, hal yang paling bijak adalah segera sederhanakan masalah kita dengan begitu sederhana pula solusi yang akan kita dapat.

5. Fokus Pada Solusi

Hindari untuk berfokus terus-menerus terhadap masalah kita karena sikap ini malah akan membuat kita terlalu 'manja' dan sibuk mengasihi diri sendiri. Menyadari masalah yang sedang kita hadapi memang penting, akan tetapi terlalu berfokus pada masalah yang dihadapi juga tidak baik. Bagi fokusmu terhadap upaya untuk mencari solusi berupa tindakan nyata untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang kamu hadapi.

6. Kenali Kemungkinan Penyelesaian

Setelah kamu fokus akan solusi penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, langkah selanjutnya adalah mengenali dan mengklasifikasikan beberapa kemungkinan akan sebuah bentuk kemungkinan penyelesaian suatu masalah. Kamu bisa membuat daftar atau tabel untuk mengkategorikan beberapa kemungkinan solusi untuk menyelesaikan masalahmu.

7. Menemukan Strategi Penyelesaiannya

Setelah mengetahui beberapa kemungkinan solusi untuk menyelesaikan sebuah masalah tersebut, maka segera menemukan strategi penyelesaiannya, strategi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan masalah secara bijak. Dalam fase ini, seseorang sudah paham betul akan situasi masalah dan penyelesaian yang efektif dalam menghadapi masalah.

8. Tinjau Kemungkinan Implementasi Pemecahannya

Setelah keputusan final kita ambil, maka periksa serta evaluasi lagi pilihan tersebut. Perhatikan dan pertimbangkan bentuk implementasinya. Apakah memang benar solusi tersebut rasional dan logis? Jika iya lanjutkan dengan tahapan berikutnya.

9. Jangan Mengeluh Berlebihan

Sikap mengeluh hanya akan mendoktrin otak untuk menganggap bahwa suatu permasalahan itu semakin rumit, kompleks, sulit dan tidak mudah untuk diselesaikan. Ini bukan sikap psikologis yang baik, maka dari itu ganti keluhanmu dengan tindakan yang lebih nyata.

10. Segera Ambil Tindakan

Seberapa paham pun kamu terhadap suatu masalah, seberapa fokus pun kamu dalam mencari solusinya, dan seberapa hebat pun kamu dalam mengatur strategi sebuah penyelesaian masalah, tanpa adanya tindakan yang nyata adalah sia-sia. Tidak akan ada perubahan yang dapat kamu ambil jika kamu tidak melakukan tindakan apapun.

11. Atur Emosi

Pola pikir seseorang dengan emosi yang dihasilkan adalah dua hubungan yang saling berkaitan. Pengaturan kecerdasan emosional dalam psikologi yang baik akan berpengaruh kepada pengembangan pola pikir yang baik juga, begitupun sebaliknya. Ketika seseorang tidak mampu mengendalikan emosinya maka dia tidak dapat berpikir jernih sehingga dia juga akan sulit menyelesaikan masalah yang dihadapi.

12. Berpikir Logis

Setelah kamu bisa mengendalikan emosimu, maka hal yang tidak kalah pentingnya adalah selalu berusaha untuk berpikir secara logis dan rasional. Berpikir secara logis akan mempengaruhi pola pikir yang kamu miliki. Ketika seseorang berpikir positif dan logis, maka hal-hal

yang dia lakukan juga berpositif khususnya dalam penyelesaian masalah.

13. Bersikap Proporsional

Bersikap proporsional berarti kita terkukung oleh pikiran atau hal-hal yang bersifat negatif yang dapat mempengaruhi kejiwaan seseorang. Manusia hanya dapat berfikir jernih dan baik ketika dalam keadaan yang rileks dan nyaman. Seringkali, individu akan cenderung stress, marah atau sedih ketika menghadapi masalah yang terjadi. Hal ini malah akan membuatnya sulit untuk menyelesaikan masalahnya.

Demikian beberapa cara menyelesaikan masalah menurut psikologi. Agaknya masalah bukanlah sesuatu yang harus kamu terlalu takut karena tidak ada masalah tanpa solusi. Dan ini juga bisa dijadikan sebagai salah satu tahap yang harus kamu lalui untuk proses pendewasaan diri.

Sumber :

<https://sulsel.bnn.go.id/13-cara-menyelesaikan-masalah-menurut-psikologi/>

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

Nama siswa :
Kelas :
Hari/tanggal :
Judul materi layanan :
Tujuan :
Pemberi materi :

B. Bahan, alat dan metode

1. Bahan dan alat : Kertas/buku, pena dan HP (Android)

2. Metode : Offline

C. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

Kegiatan Pertemuan 1

1. Bagaimana pemahaman Ananda terhadap Materi yang disampaikan Guru BK? Jawab :

.....
.....
.....

2. Analisis faktor internal dan faktor eksternal yang sudah disampaikan oleh Guru BK, jelaskan berdasarkan pengalaman Ananda selama ini? Jawab :

.....
.....
.....

3. Buatlah Kesimpulan dari Materi yang sudah disampaikan oleh Guru BK? Jawab :

.....
.....
.....

Angket Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Klasikal

Identitas :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan Guru BK				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih baik				
Total Skor					

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 24
 - b. Baik = 17 – 20
 - c. Cukup = 13 – 16
 - d. Kurang = < 12

Peserta Didik

.....

KOP

RPL INSPIRATIF BIMBINGAN KLASIKAL

IDENTITAS			
Kelas / Semester	Kelas IX/Ganjil - 2022/2023	Bidang	Pribadi, Belajar
Topik / Tema	Memecahkan masalah dengan baik	Waktu Layanan	2 X Pertemuan 40 Menit
Aspek Perkembangan	Kematangan Intelektual		
Capaian Layanan	Mengembangkan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan pengalaman pada saat menggunakan konsep-konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar.		
Fase	D		
Materi Layanan	Memecahkan masalah dengan baik		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan	Langkah-langkah kegiatan:		
Contextual Teaching and Learning	Tahap Awal		
Metode Layanan	1. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat		
	2. Pada tahap ini juga diikuti dengan proses ice breaking/ games sederhana		
	3. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai		
	4. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik		
Student Teams-Achievment Divisio	5. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan		
	6. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti		
Alat	Tahap Proses		
Kertas Kuis	1. Membentuk kelompok yang anggotanya maksimal 4 orang secara heterogen (campuran menurut prestasi, jenis kelamin, suku, dll)		
Media	2. Guru menyajikan materi layanan		
	3. Guru memberi tugas kepada kelompok untuk dikerjakan oleh anggota-anggota kelompok lalu diberikan kuis		
	4. peserta didik yang sudah mengerti membantu menjelaskan pada anggota lainnya sampai semua anggota dalam kelompok itu mengerti		
	5. peserta didik menjawab kuis tanpa mendapat bantuan		
	Tahap Penutupan		
	1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan		
	2. Peserta didik merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan klasikal yang dilakukan secara lisan		
	3. Guru BK memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang		
	4. Guru BK mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam		

PENILAIAN	
Penilaian Proses	1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 2. Menanyakan perubahan kondisi emosi peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 4. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada peserta didik
Penilaian Hasil	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

KABUPATEN/KOTA, 2022
Guru Bimbingan Konseling

NAMA
NIP.

NAMA
NIP.