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 kenginan 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.

<sup>&</sup>quot; 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)

Adalahpengertian 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 yabg 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 masalahg dihadp melihat dirinya dikelilingi oleh masalah yang dihadapinya. Padahal, sebenarnya bingakai 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 seseoramg 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 yng harus segera diselesaikan dengan baik.

#### 2. Paham 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 perhatika 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 keputusasaan. Masalah bisa menjadi semakin kompleks dan rumit akibat dari persepsi yang ternyata dibangun dari kita sendiri. Misalnya saja, kita terlalu

terputuk dan menangisi 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, startegi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan amasalh 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 mendoktin 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 nyara.

### 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 seseoang 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 menegendalikan 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 baikketika 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 takuti 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

Α.	Identitas Siswa	
	Nama siswa	:
	Kelas	:
	Hari/tanggal	:
	Judul materi layanan	:
	Tujuan	
	Pemberi materi	:
	1 cmscm matem	•
B.	Bahan, alat dan me	tode
		Kertas/buku, pena dan HP (Android)
_		Offline
C.	Kegiatan/ latihan pe	emahaman peserta didik terhadap materi layanan
Keç	giatan Pertemuan 1	
1.		nan Ananda terhadap Materi yang disampaikan Guru
BK'	? Jawab :	
		al dan faktor eksternal yang sudah disampaikan oleh
Gur	u BK, jelaskan berdasaı	kan pengalaman Ananda selama ini? Jawab :
<u>3.                                    </u>	Buatkan Kesimpulan	dari Materi yang sudah disampaikan oleh Guru BK?
Jaw	/ab :	

# Angket Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Klasikal

ldentitas :	
Nama Peserta Didi	ik :
Kelas	

NO.	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:

- Skor minimal yang dicapai adalah 1 x 6 = 6, dan skor tertinggi adalah 4 x 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 /	Kelas IX/Ganjil -	Bidang	Pribadi, Belajar
Semester	2022/2023	3	
Topik / Tema	Memecahkan masalah	Waktu Layanan	2 X Pertemuan 40
	dengan baik		Menit
Aspek	Kematangan Intelektual		
Perkembangan			
Capaian	Mengembangkan altern	atif pengambilan keput	usan dan pengentasan
Layanan	masalah berdasarkan pe	ngalaman pada saat men	ggunakan konsep-konsep
	ilmu pengetahuan dan pe	rilaku belajar.	
Fase	D		
	Memecahkan masalah de	engan baik	
LANGKAH-LANG	KAH KEGIATAN		
Model Layanan	Langkah-langkah kegiat	an:	
Contextual	Tahap Awal		
Teaching and		Konseling atau konselor	menyapa peserta didik
Learning	dengan kalimat yang m		
		kuti dengan proses ice bre	
		Konseling atau konselor	menyampaikan tentang
Metode	tujuan-tujuan khusus ya		
Layanan		lan Konseling atau	konselor menjelaskan
Student Teams-		tan, tugas dan tanggung ja	
Achievment Divisio		Konseling atau konselor	memberikan penjelasan
DIVISIO	tentang topik yang aka		r mananyakan kasianan
		Konseling atau konseloi	
Alat	Tahap Proses	akan kegiatan dan memul	ат кетапар іпп
Kertas Kuis	-	vona anggotanya mal	reimal 4 erena eccera
Trontae Irane	1. Membentuk kelompok yang anggotanya maksimal 4 orang secara heterogen (campuran menurut prestasi, jenis kelamin, suku, dll)		
	2. Guru menyajikan mate		arriiri, suku, uii <i>j</i>
Media	3. Guru memberi tuga	•	untuk dikerjakan oleh
Power Point,	,	npok lalu diberikan kuis	antak antorjakan olon
Flip Chart,	, 55	ah mengerti membantu m	enielaskan pada anggota
Papan	lainnya sampai semua anggota dalam kelompok itu mengerti		
Permainan		o kuis tanpa mendapat bar	
	Tahap Penutupan	•	
		acak diberikan kesempa	tan menyimpulkan hasil
	kegiatan	kai kasistan dangan ma	angungkankan kacampus
		ksi kegiatan dengan me sikal yang dilakukan secar	• • •
	, ,	sikai yang dilakukan secai lasan secara garis besa	
		kan kegiatan mendatang	ıı mengenai topik yang   
	,	serta didik bersyukur dan	herdoa serta mengakhiri
	kegiatan dengan meng		bordod sorta monganimi
	i Rogiatan dengan meng	acapitan salam	

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

Mengetahui, KABUPATEN/KOTA, 2022 Kepala Sekolah Guru Bimbingan Konseling

NAMA NAMA NIP. NAMA