

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Topik / Tema Layanan : Konsep Diri Remaja
Kelas / Semester : 10 / Genap
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A.	Tujuan Layanan 1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian dan komponen konsep diri 2. Peserta didik dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri 3. Peserta didik/konseli dapat memahami proses pembentukan konsep diri
B.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Konsep Diri Remaja
C.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a. 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking . (Mencairkan kebekuan di kelas) 2. Tahap Inti 2.1. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. 2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan "Jangan Takut Menjadi Diri Sendiri" 2.4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. 2.5. Peserta didik diminta untuk mengerjakan kuis " who am i " yang sudah disiapkan oleh guru bk (bisa lihat di tampilan slide / lembaran soal kuis yang udah disiapkan) 2.6. Peserta didik menjawab pertanyaan secara jujur, kemudian memberikan skor dan makna dari kuis "who am i" tersebut. 3. Tahap Penutup 3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik agar dapat percaya pada diri sendiri dengan apa yang dimiliki 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
D.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i>).

Mengetahui
Kepala Madrasah



H. Lukman Hakim, S.Pd., M.M
NIP. 197001041999031005

Bandar Lampung, Maret 2024

Guru Bimbingan Konseling

Yohan Nina, S.Psi
NIP. 198207062023212037

1. URAIAN MATERI

KONSEP DIRI REMAJA

a. Pengertian dan Komponen Konsep Diri

Para ahli psikologi dan komunikasi memberikan rumusan tentang konsep diri sebagai berikut :

- Konsep diri adalah gambaran, pandangan, keyakinan, dan penghargaan, atau perasaan seseorang tentang dirinya sendiri (R.H. Dj. Sinurat).
- Konsep diri adalah penghargaan diri, nilai diri, atau penerimaan diri. Konsep diri meliputi semua keyakinan dan penilaian tentang diri sendiri. Hal ini akan menentukan siapa kita dalam kenyataan, tetapi juga menentukan siapa kita menurut pikiran sendiri, apa yang dapat kita lakukan menurut pikiran sendiri, dan menjadi apa menurut pikiran sendiri (Burns).
- Konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan lewat informasi yang diberikan orang lain pada diri individu (Mulyana, 2000:7)

Komponen Konsep Diri

Komponen konsep diri antara lain adalah :

1. *Gambaran diri*, adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik sadar maupun tidak sadar. Meliputi : performance, potensi tubuh, persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.
2. *Ideal diri*, adalah persepsi individu tentang perilakunya yang disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita.
3. *Harga diri*, adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan cara menganalisis seberapa jauh perilaku individu tersebut.
4. *Peran diri*, adalah pola perilaku sikap nilai dan aspirasi yang diharapkan individu berdasarkan posisinya dimasyarakat.
5. *Identitas diri*, adalah kesadaran akan diri pribadi yang bersumber dari pengamatan dan penilaian sebagai sintesis semua aspek konsep diri sebagai sesuatu yang utuh.

Sehubungan dengan konsep diri, beberapa hal mulai berkembang pada masa remaja, antara lain:

- Pengetahuan tentang diri sendiri bertambah
- Harapan-harapan yang ingin dicapai di masa depan muncul
- Terjadi penilaian diri atas tingkah laku dan cara mengisi kehidupan

Ada 3 dimensi konsep diri, yakni :

1. Pengetahuan tentang diri sendiri

Dalam benak pikiran seseorang telah memiliki data tentang siapa dirinya. Semakin banyak tahu tentang deskripsi diri akan semakin baik konsep dirinya. Contoh : “Saya Hartini kelas I SMK, pendiam, mudah tersinggung, pintar, jago matematika, hemat, setia, kurang pede, taat beribadah”. Wawasan tentang diri ini semakin lama semakin luas sesuai dengan dinamika konsep dirinya.

2. Pengharapan terhadap diri.

Disebut juga dengan Diri Ideal, yakni harapan dan kemungkinan dirinya menjadi apa kelak sesuai dengan idealismenya. “*Diri Ideal*” setiap orang berbeda-beda, ada yang mengharap dirinya menjadi pengusaha yang sukses, akuntan yang jujur, psikolog yang taqwa, sebaliknya ada pula orang yang ingin meraih popularitas dalam bermasyarakat. Contohnya : Politikus yang adil, pengusaha yang dermawan, dan lain-lain.

3. Penilaian terhadap diri sendiri.

Disadari atau tidak setiap saat kita selalu menilai diri sendiri. Khususnya menilai setiap tingkah laku kita. Contoh : tingkah laku belajar saya menghasilkan nilai rapor 5,5 ini berarti gagal. Mengapa bisa terjadi ? Hasil penilaian, antara harapan yang dibentangkan dengan fakta yang ada di dalam diri akan

menghasilkan “**Rasa Harga Diri** ”. Semakin lebar ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan diri sendiri maka “semakin rendah rasa harga dirinya”. Sebaliknya orang yang hidupnya mendekati standar harapan hidupnya, menyukai apa yang dikerjakannya maka akan “semakin tinggi rasa harga dirinya”.

Kita bisa melihat konsep diri dari empat sudut pandang, yakni:

1. Konsep diri positif (tinggi) dan konsep diri negatif (rendah). Sudut Menurut Brooks dan Emmart (1976), orang yang memiliki **konsep diri positif** menunjukkan karakteristik sebagai berikut:

- Merasa mampu mengatasi masalah.
- Merasa setara dengan orang lain.
- Menerima pujian tanpa rasa malu.
- Merasa mampu memperbaiki diri. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.

Sedangkan orang yang memiliki **konsep diri yang negatif** menunjukkan karakteristik sebagai berikut :

- Peka terhadap kritik. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri.
- Bersikap responsif terhadap pujian. Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan.
- Cenderung merasa tidak disukai orang lain. Perasaan subyektif bahwa setiap orang lain disekitarnya memandang dirinya dengan negatif.
- Mempunyai sikap hiperkritik. Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain.
- Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain.

1. Konsep diri fisik dan konsep diri sosial. Sudut pandang ini membedakan pandangan *diri kita sendiri* atas pribadi kita dan pandangan *masyarakat* atas pribadi kita.
2. Konsep diri emosional dan konsep diri akademis. Dengan sudut pandang ini kita bisa membedakan pandangan diri sendiri yang dipengaruhi oleh *perasaan/faktor* psikologis dan yang secara *ilmiah* bisa dibuktikan.
3. Konsep diri riil dan konsep diri ideal. Sudut pandang ini membedakan diri kita yang *nyata/sebenarnya* dan yang kita *cita-citakan*.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri bukanlah bawaan lahir, melainkan hasil belajar. Semenjak manusia mengenal lingkungan hidupnya, sejak itu pula ia belajar banyak hal tentang kehidupan. Berdasarkan pengalaman hidupnya, seseorang akan menetapkan konsep dirinya berdasarkan berbagai faktor. Menurut E.B. Hurlock, seorang psikolog, faktor-faktor itu adalah bentuk tubuh, cacat tubuh, pakaian, nama dan julukan, inteligensi kecerdasan, taraf aspirasi/ cita-cita, emosi, jenis/gengsi sekolah, status sosial, ekonomi keluarga, teman-teman, dan tokoh/orang yang berpengaruh.

Apabila berbagai faktor itu cenderung menimbulkan perasaan positif (bangga, senang), maka muncullah konsep diri yang positif. Pada masa kanak-kanak, seseorang biasanya cenderung menganggap benar apa saja yang dikatakan oleh orang lain. Jika seorang anak merasa diterima, dihargai, dicintai, maka anak itu akan menerima, menghargai, dan mencintai dirinya (berkonsep diri positif). Sebaliknya, jika orang-orang yang berpengaruh di sekelilingnya (orang tua, guru, orang dewasa lainnya, atau teman-temannya) ternyata meremehkan, merendahnya, mempermalukan, dan menolaknya, maka pengalaman itu akan disikapi dengan negatif (memunculkan konsep diri negatif).

c. Proses Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seorang manusia dari kecil hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri yang terbentuk. Sikap atau respon orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Oleh sebab itu, seringkali anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru dan negatif, ataupun lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini disebabkan sikap orang tua yang misalnya: suka memukul, mengabaikan, kurang memperhatikan, melecehkan, menghina, bersikap tidak adil, tidak pernah memuji, suka marah-marah, dan sebagainya—dianggap sebagai hukuman akibat kekurangan, kesalahan atau pun kebodohan dirinya.

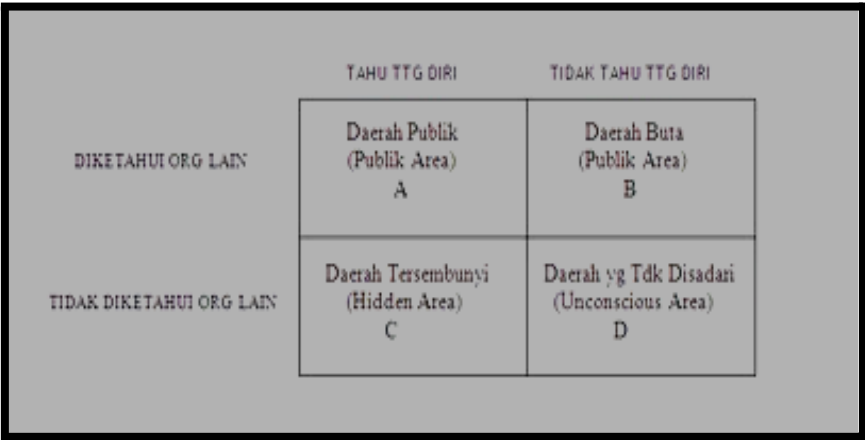
Jadi anak menilai dirinya berdasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif.

Konsep diri ini mempunyai sifat yang dinamis, artinya tidak luput dari perubahan. Ada aspek-aspek yang bisa bertahan dalam jangka waktu tertentu, namun ada pula yang mudah sekali berubah sesuai dengan situasi sesaat. Misalnya, seorang merasa dirinya pandai dan selalu berhasil mendapatkan nilai baik, namun suatu ketika dia mendapat angka merah. Bisa saja saat itu ia jadi merasa "bodoh", namun karena dasar keyakinannya yang positif, ia berusaha memperbaiki nilai.

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 :

- 1. Daerah publik,
- 2. Daerah buta,
- 3. Daerah tersembunyi, dan
- 4. Daerah yang tidak disadari.



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

diantaranya :

- Jendela terbuka.
Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.
- Jendela tertutup.
Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.
- 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.

- 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 :

- 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.
- Bersikaplah apa adanya, karena dengan sikap kita yang natural tanpa dibuat-buat, maka kita akan mulai bisa menjadi diri kita sendiri.
- Mau menerima saran maupun krikitik dari orang lain. Kritikan negative akan membuat kita semakin baik.
- Cobalah untuk berteman dengan siapa saja, jangan hanya pada satu komunitas saja...selama itu membawa dampak yang positif.

2. KEGIATAN (ACTIVITY) PESERTA DIDIK

NAMA KEGIATAN : “WHO AM I ?”

PETUNJUK :

Dapatkan kamu memberi gambaran tentang dirimu sendiri? Baca kalimat kalimat dibawah ini dengan penuh hati-hati dan kamu dapat mempertimbangkan untuk memilih dan member tanda cawing (✓) pada :

- Kolom 1 : apabila pernyataan tersebut **cocok** dengan diri kamu
- Kolom 2 : apabila pernyataan tersebut **agak cocok** dengan diri kamu
- Kolom 2 : apabila pernyataan tersebut **tidak cocok** dengan diri kamu

Baca dengan baik setiap kalimat, pertimbangkan kesesuaian pernyataan dengan dirimu, baru kemudian member tanda cawing (✓) dengan kolom yang cocok dengan hasil pertimbanganmu.

No	Pernyataan	Cocok	Agak Cocok	Tidak Cocok
		1	2	3
a.	Saya adalah seorang yang sanggup membuat rencana yang baik di dalam sekolah dan di luar sekolah, dalam permainan atau tugas			
b	Saya adalah seorang pemimpin yang baik. Saya adalah pemimpin dalam beberapa bidang			
C	Saya adalah orang yang malas bermain-main bersama dengan teman-teman sekelompok			
d	Saya adalah seorang yang selalu merusak dan melanggar peraturan-peraturan sekolah maupun pergaulan			
e	Saya adalah seorang yang mudah mengerti sesuatu (sesuatu yang berhubungan dengan persoalan di sekolah, maupun sesuatu yang berhubungan dengan persoalan di luar sekolah)			
f	Saya adalah seorang yang selalu bekerja untuk kepentingan kelas atau kelompok saya atau teman saya			
g	Untuk mendapatkan kawan, saya sukar untuk bergaul dengan mereka			

H	Saya adalah seorang yang tidak bahagia, tidak ada seorangpun dapat membuat saya gembira			
I	Saya adalah seorang yang sukar mengemukakan pendapat, sehingga tidak seorangpun dapat mengerti pendapat saya			
J	Saya adalah seorang yang sangat populer dikelompok saya			
k	Saya adalah seorang yang paling menurut dikelompok saya			
l	Saya adalah seorang yang mudah marah, mudah memulai pertengkaran			
m	Saya adalah seorang yang selalu mempunyai ide-ide baik yang menyenangkan dalam aktifitas pergaulan maupun pelajaran			
n	Saya adalah seorang yang kejam terhadap teman-teman lain terutama teman yang kecil			
o	Saya adalah seorang yang banyak mempunyai teman			

Saya adalah :
.....
.....
(isi dengan apa saja yang ingin kamu kemukakan tentang dirimu!)

PETUNJUK ANALISA TES
“SIAPA SAYA”

Ikutilah langkah-langkah berikut :

1. Hitunglah dari jawaban partisipan sesuai dengan skor (pembobotan) dibawah ini dan jumlahkan.

Pernyataan	Cocok dengan saya	Agak cocok dengan saya	Tidak cocok dengan saya
	Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3
a	3	2	1
b	3	2	1
c	1	2	3
d	1	2	3
e	3	2	1
f	1,5	3	1,5
g	1	2	3
h	1	2	3
i	1	2	3
j	1,5	3	1,5
k	1,5	3	1,5
l	1	2	3
m	3	2	1
n	1	2	3
o	3	2	1

2. Cocokkan jumlah skor dengan patokan interpretasi kepribadian partisipan berdasrkan tes “Siapa Saya” ini :

Urut	Jumlah Skor	Interpretasi
1	37,5 – 45	Memiliki kepribadian optimis sekali, sangat menyenangkan dan sangat percaya diri sendiri
2	30,5 – 37	Berkepribadian optimis, menyenangkan dalam bergaul dan percaya pada diri sendiri

3	23,5 – 30	Cukup optimis, agak menyenangkan dan cukup percaya pada diri sendiri
4	16,5 – 23	Kurang optimis, kurang menyenangkan dan kurang percaya pada diri sendiri

KELAS XI

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Topik / Tema Layanan : Sikap dan Perilaku Asertif
Kelas / Semester : 11 / Genap
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A.	Tujuan Layanan 4. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian asertif 5. Peserta didik/konseli dapat memahami ciri-ciri dan aspek-aspek prilaku asertif 6. Peserta didik/konseli dapat mempraktekkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari
B.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Sikap dan Perilaku Asertif
C.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo’a. 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking . (Mencairkan kebekuan di kelas) 2. Tahap Inti 2.1. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. 2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan “Perilaku Asertif di Kehidupan Sehari-hari” 2.4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. 2.5. Peserta didik diminta untuk memperhatikan tanyangan disampaikan guru BK tentang kisah inspiratif “Kisah Kecerdasan si Bodoh ” (Jangan Menganggap Remeh Orang lain). 2.6. Peserta didik melakukan perenungan, penghayatan terhadap kisah inspiratif tersebut, kemudian membuat makna atau poin belajar dari kisah tersebut. 3. Tahap Penutup 3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik agar dapat memiliki perilaku sifat asertif 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
D.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampiannya. (bisa melalui <i>link google form</i> .

Bandar Lampung, Maret 2024

Mengetahui



H. Lukman Hakim, S.Pd., M.M
NIP. 197001041999031005



Yohan Nina, S.Psi
NIP. 198207062023212037

1. URAIAN MATERI

SIKAP DAN PRILAKU ASERTIF

a. Pengertian Perilaku Asertif

Asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain. Dalam bersikap asertif, seseorang dituntut untuk jujur terhadap dirinya dan jujur pula dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan pihak lainnya (Pratanti, 2007).

Menurut Pratanti (2007) Seorang yang asertif memiliki kriteria:

1. Merasa bebas untuk mengekspresikan perasaan, pikiran dan keinginan.
2. Mengetahui hak mereka.
3. Mampu mengontrol kemarahan. Tidak berarti me-repress perasaan ini, akan tetapi mengontrol dan membicarakannya kembali dengan logis dan tidak dilandasi emosi semata.

Perilaku asertif Menurut Beberapa Ahli

1. Menurut Pratanti (2007) sikap atau pun perilaku agresif cenderung akan merugikan pihak lain karena seringkali bentuknya seperti mempersalahkan, memperlakukan, menyerang (secara verbal ataupun fisik), marah-marah, menuntut, mengancam, sarkase (misalnya kritikan dan komentar yang tidak enak didengar), sindiran ataupun sengaja menyebarkan gosip.

2. Menurut Lazarus (Fensterheim, 1980) dalam Iriani (2009) perilaku asertif mengandung suatu tingkah laku yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dan keadaan efektif yang mendukung yang antara lain meliputi :

- a. Menyatakan hak-hak pribadi.
- b. Berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak tersebut
- c. Melakukan hal tersebut sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi.

Seseorang dikatakan bersikap tidak asertif, jika ia gagal mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangan/keyakinannya; atau jika orang tersebut mengekspresikannya sedemikian rupa hingga orang lain malah memberikan respon yang tidak dikehendaki atau negatif (Pratanti, 2009).

Perilaku asertif merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness* atau *assertion*, yang artinya titik tengah antara *perilaku non asertif* dan *perilaku agresif*. Orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam, yaitu :

- a. Memiliki kepercayaan diri yang baik.
- b. Dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut.
- c. Berkomunikasi dengan orang lain secara lancar.

Sebaliknya orang yang kurang *asertif* adalah mereka yang memiliki ciri - ciri a). terlalu mudah mengalah/lemah, b). mudah tersinggung, cemas, c). kurang yakin pada diri sendiri, d). sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain

Perilaku asertif adalah suatu tindakan yang sesuai dengan keinginan serta tetap menjaga dan menghargai perasaan dan hak orang lain, mengekspresikan pendapat, saran, dan perasaan secara jujur dan nyaman, serta dalam bertindak dapat memelihara hubungan interpersonal yang harmonis dan efektif.

b. Ciri-ciri perilaku Asertif

Menurut Fensterheim dan Baer (dalam Sikone, 2006), ciri-ciri individu yang berperilaku *asertif* adalah sebagai berikut :

1. Bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan.
2. Dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka.
3. Mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik.
4. Mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat oranglain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif.
5. Mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan.
6. Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat.
7. Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan.
8. Menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal ia akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (*self confidence*).

Berdasarkan ciri-ciri tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki **sikap asertif** adalah orang yang memiliki keberanian untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak pribadinya, serta tidak menolak permintaan-permintaan yang tidak beralasan. *Asertif* bukan hanya berarti seseorang dapat bebas berbuat sesuatu seperti yang diinginkannya, di dalam asertivitas juga terkandung berbagai pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya suatu sikap dan perilaku yang akan dimunculkan.

c. Aspek-aspek perilaku Asertif

Alberti & Emmons (1995) menyebutkan ada sepuluh kunci pokok yang merupakan aspek-aspek yang harus ada pada setiap perilaku asertif yang dimunculkan oleh seseorang. Kesepuluh kunci pokok tersebut adalah :

1. Pengungkapan diri.
2. Penghormatan terhadap orang lain.
3. Jujur.
4. Langsung.
5. Tidak membedakan, menguntungkan semua pihak.
6. Verbal, termasuk isi pesan (perasaan, hak-hak, fakta, pendapat-pendapat, permintaan-permintaan, dan batasan-batasan).
7. Nonverbal, termasuk gaya dan pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi muka, jarak, waktu, kelancaran, dan mendengarkan).
8. Bukan suatu yang universal.
9. Bertanggung jawab secara social.
10. Dipelajari, bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir.

Menurut Rakos (dalam Louk, 2005), aspek-aspek perilaku asertif dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. *Content* (isi), yaitu: perilaku verbal atau apa yang dikatakan oleh seseorang kepada orang lain dalam mengungkapkan hak dan kesungguhan.
2. *Paralinguistic*, yaitu keberagaman berbicara yang berbeda dari kata-kata aktual atau tata kalimat, memuat banyak arti seperti nada suara, keras lembutnya, intonasi, irama, serta sikap ragu-ragu menyampaikan informasi.
3. Perilaku non verbal.
4. Kemampuan berinteraksi.

Sungguh keliru jika kita mengira bahwa bersikap asertif sama dengan tegas dalam menyatakan perasaan atau pikiran secara blak-blakan, tak peduli orang lain menjadi kecewa atau sakit hati. Jadi selain mampu menyatakan keadaan apa adanya, dalam situasi yang tepat, kita juga harus mampu memahami orang lain. Inilah ciri khas perilaku asertif.

Situasi yang tidak sesuai dengan kebenaran yang kita yakini tentu menimbulkan kekecewaan. Bila hal ini terlalu sering kita alami dan membuat suasana hati menjadi negatif, kita perlu bertanya pada diri

sendiri: "Mengapa aku mudah kecewa dengan keadaan yang aku alami?" Tidakkah ini berarti kita lebih fokus pada faktor eksternal dalam diri kita? Sementara kesehatan psikologis diketahui lebih banyak ditentukan oleh faktor internal dalam diri sendiri, seperti konsep diri positif, berpikir positif, kecerdasan emosi, dan sebagainya? Bila memiliki konsep diri positif, kita akan merasa nyaman dengan diri sendiri dan cenderung dapat berpikir positif. Bila menghadapi orang atau situasi yang secara objektif tidak sesuai dengan norma standar kebenaran universal, lewat kecerdasan emosi kita dapat menanggapi dengan kepala dingin dan memahami apa yang terjadi secara menyeluruh dan memilih respon yang tepat. Dengan demikian, hubungan dengan orang lain akan berkembang positif dan hidup terasa lebih menyenangkan. Sebaliknya, tanpa mengembangkan modalitas internal seperti itu kita cenderung mudah kecewa dan marah. Kita bisa menyerang orang lain dengan kata-kata yang menyakitkan, bahkan mungkin secara fisik.

Alkisah, seorang pria pimpinan sebuah perusahaan, telah sepuluh tahun dikenal sebagai pemimpin yang pemarah dan otoriter. Ia mudah sekali menjadi marah bila menghadapi anak buah yang meminta penjelasan atas uraiannya (yang sebetulnya memang sering membingungkan), yang menyanggah pandangannya, kurang menyimak saat diajak bicara, atau dianggap tidak patuh. Ia juga mudah sekali marah pada kolega yang memiliki pandangan berbeda dengan dirinya dan yang mencoba mengkritisi pandangannya

Pendek kata, ia sangat sensitif terhadap sikap orang lain yang dirasa kurang hormat dan kurang patuh. Dalam kemarahannya (seringkali tubuhnya sampai gemetar, raut wajah merah maron, kata-kata tidak terkontrol, dll), dengan kata-kata ia menyerang pihak lain menuduh pihak lain menghina, menfitnahnya, mezalimi, atau mau menang sendiri. Bahkan tidak tertutup kemungkinan bisa beradu fisik. Dalam suasana demikian akhirnya ia justru menjadi bahan pembicaraan buruk, menjadi populer dari sisi negatifnya, orang lain menjadi apatis diam semu, dan cenderung dihindari orang lain. Untunglah dalam perjalanan selanjutnya ia memiliki kesadaran akan pentingnya memperbaiki hubungan dengan berbagai pihak. Ia dapat merasakan bahwa kepemimpinannya menjadi tidak efektif karena rusaknya hubungan dengan orang lain. Dalam setengah tahun terakhir ini ia tidak lagi memaksa orang lain untuk tunduk kepadanya, dan mulai lebih terbuka menerima masukan, terutama dari para kolega dan anak buah yang ia percayai. Saat mengemukakan pendapat pribadinya kepada anak buah, belakangan ia sering memulai dengan menyatakan pujian atau persetujuan atas pandangan yang telah ia tampung sebelumnya. Akhirnya ia menjadi pribadi yang disukai dan kepemimpinannya lebih didukung.

Kisah penyesuaian diri ini merupakan contoh konkrit efektivitas mengubah pendekatan dari agresif menjadi asertif. Istilah asertif seringkali diartikan sebagai "tegas". Bahkan, orang asertif juga sering digambarkan senang berbicara blak-blakan, menyatakan pikiran dan perasaan apa adanya, tidak peduli respon orang lain. Ini merupakan gambaran yang sungguh tidak tepat. Perilaku asertif merupakan bentuk pengembangan hubungan interpersonal yang bersifat memberi (menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pikiran secara langsung, jujur, dan dalam kesempatan yang tepat), dan juga menerima (mendengarkan secara aktif apa yang menjadi kebutuhan, pikiran, dan perasaan orang lain). Bagaimanapun, tujuan perilaku asertif adalah :

- a. Membuat proses komunikasi berjalan efektif;
- b. Membangun hubungan yang kesetaraan, kesejajaran, dan saling menghormati.

1. KEGIATAN (ACTIVITY) PESERTA DIDIK

NAMA KEGIATAN : KISAH KECERDASAN DI BODOH

Suatu ketika seorang pengusaha sedang memotong rambutnya pada tukang cukur yang berdomisili tak jauh dari kantornya, mereka melihat ada seorang anak berusia 10 tahunan berlari-lari dan melompat-lompat di depan mereka.

Tukang cukur berkata, "Itu Benu, dia anak paling bodoh yang pernah saya kenal" Masak, apa iya?" jawab pengusaha Lalu tukang cukur memanggil si Benu, ia lalu merogoh kantongnya dan mengeluarkan lembaran uang Rp.2.000 dan koin Rp.1.000, lalu menyuruh Benu memilih, "Benu, kamu boleh pilih & ambil salah satu uang ini, terserah kamu mau pilih yang mana, ayo ambil!"

Benu melihat ke tangan Tukang cukur dimana ada uang Rp.2.000 dan Rp.1.000, lalu dengan cepat tangannya bergerak mengambil uang Rp.1.000.

Tukang cukur dengan perasaan bangga lalu melirik dan berbalik kepada sang pengusaha dan berkata, "Benar kan yang saya katakan tadi, Benu itu memang anak terbodoh yang pernah saya temui. Sudah tak

terhitung berapa kali saya ngetes dia seperti itu tadi dan dia selalu mengambil uang logam yang nilainya lebih kecil."

Setelah sang pengusaha selesai memotong rambutnya, di tengah perjalanan pulang dia bertemu dengan Benu. Karena merasa penasaran dengan apa yang dia lihat sebelumnya, dia pun memanggil Benu dan bertanya, "Benu, tadi saya melihat sewaktu tukang cukur menawarkan uang lembaran Rp.2.000 dan Rp.1.000, saya lihat kok yang kamu ambil uang yang Rp.1.000, kenapa tak ambil yang Rp.2.000, nilainya kan lebih besar 2 kali lipat dari yang Rp.1.000?"

Benu pun tertawa kecil berkata, "Saya tidak akan dapat lagi Rp.1.000 setiap hari, karena tukang cukur itu selalu penasaran kenapa saya tidak ambil yang seribu. Kalau saya ambil yang Rp.2.000, berarti permainannya selesai dan kapan lagi saya dapat uang jajan gratis setiap hari..."

HIKMAH :

*Banyak orang yang merasa lebih pintar dibandingkan orang lain,
sehingga mereka sering menganggap remeh orang lain.
Ukuran kepintaran seseorang hanya TUHAN yang mengetahuinya. Alangkah bijaksananya kita jika tidak
menganggap diri sendiri lebih pintar dari orang lain.
Di atas langit masih ada langit yang lain.*

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Karir
Topik / Tema Layanan : Kiat sukses hadapi ujian (US)
Kelas / Semester : 12 / Genap
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A.	Tujuan Layanan 7. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian US 8. Peserta didik/konseli dapat memahami kiat sukses menghadapi ujian
B.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Kiat sukses hadapi ujian (US)
C.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo’a. 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking . (Mencairkan kebekuan di kelas) 2. Tahap Inti 2.1. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. 2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan “Ketika Kamu Cemas Hadapi Ujian” 2.4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. 2.5. Beberapa peserta didik mencari informasi cara sukses menghadapi ujian, baik ujian harian, mingguan, mid semester atau ujian sekolah. 2.6. Peserta didik membuat poster/slogan/tips terkait dengn tema “sukses menghadapi ujian” dan mempublikasikannya melalui media sosial. 3. Tahap Penutup 3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik agar selalu siap menghadapi berbagai ujian/tes di sekolah 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
D.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaianya. (bisa melalui <i>link google form</i> ..

Mengetahui
Kepala Madrasah



H. Lukman Hakim, S.Pd., M.M
NIP. 197001041999031005

Bandar Lampung, Maret 2024

Guru Bimbingan Konseling

Yohan Nina, S.Psi
NIP. 198207062023212037

1. URAIAN MATERI

KIAT SUKSES HADAPI UJIAN (US)

Ujian sekolah adalah kegiatan pengukuran pencapaian kompetensi peserta didik yang dilakukan oleh satuan pendidikan untuk memperoleh pengakuan atas prestasi belajar dan merupakan salah satu persyaratan kelulusan dari satuan pendidikan. Mata pelajaran yang diujikan adalah mata pelajaran kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi yang tidak diujikan dalam ujian nasional dan aspek kognitif dan/atau psikomotorik kelompok mata pelajaran agama dan akhlak mulia serta kelompok mata pelajaran kewarganegaraan dan kepribadian yang akan diatur dalam POS Ujian Sekolah/Madrasah.

Ujian Nasional (UN) adalah sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antar daerah yang dilakukan oleh Pusat Penilaian Pendidikan, Depdiknas. Proses pemantauan evaluasi tersebut dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan pada akhirnya akan dapat membenahi mutu pendidikan. Pembenahan mutu pendidikan dimulai dengan penentuan standar. Penentuan standar yang terus meningkat diharapkan akan mendorong peningkatan mutu pendidikan, yang dimaksud dengan penentuan standar pendidikan adalah penentuan nilai batas (cut off score). Seseorang dikatakan sudah lulus/kompeten bila telah melewati nilai batas tersebut berupa nilai batas antara peserta didik yang sudah menguasai kompetensi tertentu dengan peserta didik yang belum menguasai kompetensi tertentu. Bila itu terjadi pada ujian nasional atau sekolah maka nilai batas berfungsi untuk memisahkan antara peserta didik yang lulus dan tidak lulus disebut batas kelulusan, kegiatan penentuan batas kelulusan disebut standard setting.

Manfaat penyelenggaraan UN ini terdapat dalam peraturan pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 Tentang Standar Nasional Pendidikan, dalam pasal 68 dijelaskan bahwa hasil UN digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk empat hal, Yaitu:

1. Pemetaan mutu program dan / atau satuan pendidikan
2. Dasar seleksi Masuk jenjang pendidikan berikutnya
3. Penentu kelulusan peserta didik dari program dan/atau satuan pendidikan
4. Pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan

Pemerintah berkeinginan Ujian nasional itu dapat memberikan dampak positif untuk meningkatkan kualitas pendidikan Nasional, melalui tujuan diselenggarakan UN:

- a. Mendorong siswa suka belajar
 - b. Mendorong guru untuk penguasaan kompetensi
 - c. Memberikan informasi detail dan pencapaian kompetensi yang dicapai
 - d. Dapat menjadi acuan Antar provinsi
1. Dapat di gunakan untuk seleksi masuk ke perguruan tinggi

Namun demikian, manfaat dan tujuan Ujian Nasional kurang dapat dirasakan karena terjadi banyak kecurangan dan salah aplikasi oleh seorang siswa dan guru dalam menentukan tujuan UN ini sendiri sehingga pelaksanaan UN yang terjadi adalah:

1. Siswa mementingkan Nilai
2. Guru dan sekolah fokus mementingkan Nilai bukan Kompetensi
3. Pembanding antar provinsi kurang bermakna karena terjadi kecurangan dalam pelaksanaan UN
4. Nilai untuk belum maksimal dijadikan untuk alat seleksi masuk perguruan tinggi

Kiat Sukses Hadapi Ujian

Dengan semakin dekatnya Ujian Nasional maka diperlukan kiat yang efektif dan efisien. Efektif, dalam arti kiat-kiat ini bila dipraktikan akan dapat memberi efek positif bagi kemajuan hasil belajar siswa. Sedangkan efisien dalam arti waktu yang masih ada dapat dimanfaatkan secara maksimal. Adapun kiat-kiat praktis untuk meraih kesuksesan dalam menempuh Ujian Nasional adalah sebagai berikut :

Maksimalkan belajar

Ya, belajar, belajar, dan terus belajar. Itulah yang harus dilakukan. Belajar ekstra keras dan disiplin yang terus menerus harus dilakukan. Belajar dapat dilakukan dengan cara belajar mandiri, kelompok, privat, les atau bimbingan belajar. Mumpung masih ada waktu, maka para siswa harus belajar lebih baik dari sebelumnya. Ingatlah tidak ada yang sulit jika mau belajar dan berlatih terus menerus.

Membuat peta kemampuan diri

Standar Kelulusan (SKL) adalah cermin Ujian Nasional. Maka cobalah bercermin dengan SKL pada setiap mata pelajaran yang diujikan. Bercerminlah secara jujur, dengan begitu kemampuan dan kekurangan akan mudah diketahui. Setelah bercermin pada SKL inilah, saatnya sekarang membuat peta kemampuan dari setiap mata pelajaran. Dengan peta kemampuan diri, akan mudah melangkah dan memacu kemampuan

Positive thinking dan positive feeling

Dengan kondisi tersebut, akan mudah mendapatkan hasil dari apa yang paling se ring dipikirkan dan dirasakan. Itulah inti dari pikiran dan perasaan positif. Artinya, apa yang dipikirkan dan dirasakan saat ini, dengan Ujian Nasional sangat menentukan hasilnya nanti. Bila Anda berpikir dan merasa positif saat ini, maka hasil Ujian Nasional nantinya juga positif. Begitu pula sebaliknya.

Dahulukan soal-soal yang mudah

Salah satu cara praktis ketika sedang menghadapi soal UN, setelah berdoa tentu nya, adalah mencermati soal dengan seksama. Fahami maksud soal dengan baik, dan jangan sampai salah memahami maksud soal. Segera tandai soal-soal yang di yakini mudah dan pasti benar bila dikerjakan. Sekali lagi, kerjakan soal yang benar benar mampu diselesaikan dengan benar. Ingatlah, jangan terjebak dengan mengerjakan soal selalu menurut urutan nomor soal.

Hati-hati dengan Lembar Jawaban Komputer (LJK)

Cara menyikapi hati-hati LJK dapat dilakukan dengan cara diantaranya, menyiapkan dan membawa alat tulis milik pribadi yang 'legal' untuk LJK, hindari kesalahan mengisi data pribadi dan jawaban di LJK pada kolom yang telah ditentukan. Kemudian, bila terjadi kesalahan segera ganti dengan hati-hati sesuai petunjuk. Setelah itu, hati-hatilah saat menebalkan atau menghitamkan pilihan jawaban, dan yakinkan setiap jawaban terbaca oleh komputer. Bila telah selesai, periksa kembali LJK tersebut dan cocokkan data pribadi dengan kartu peserta ujian. Kemudian teliti kembali jawaban sebelum mengumpulkannya kepada pengawas. Kemampuan menjawab benar harus disertai dengan pengisian LJK yang benar pula.

Perbanyak berdoa kepada Tuhan YME

Manusia hanya bisa merencanakan, sedang kan Tuhan yang menentukan. Manusia tidak akan berdaya tanpa pertolongan Tuhan. Yang tak kalah pentingnya adalah mendekatkan diri kepada Tuhan baik sebe lum, pada saat dan sesudah Ujian Nasional.

Mintalah orang tua mendoakan secara khusus serta perbaikilah perilaku dan pergaulan. Dengan melakukan hal-hal tersebut, otomatis akan banyak orang yang memberi kan doa restu.

Libatkan Tuhan dalam mempersiapkan diri meraih sukses Ujian Nasional. Karena kesuksesan dalam Ujian Nasional ditentukan oleh kerja keras ditambah dengan strategi belajar yang tepat serta ketekunan berdoa kepada Tuhan YME.

Selamat berjuang, semoga kesuksesan dalam menempuh Ujian Nasional menjadi milik kalian.

2. KEGIATAN (*ACTIVITY*) PESERTA DIDIK

Peserta didik diminta untuk membuat poster/slogan/tips terkait dengan tema “sukses menghadapi ujian” dan mempublikasikannya melalui media sosial !