

**LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kuesioner Kepercayaan Diri

**INSTRUMEN KEPERCAYAAN DIRI**



**OLEH:**

**ANASTASYA DILLA TEBINA BR PELAWI**

**2111011033**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2025**

### **A. Definisi konsep Kepercayaan Diri siswa**

Menurut Lauster dalam Surya, Percaya diri didefinisikan sebagai sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Menurut Sigmund Freud, percaya diri adalah sebuah tingkat keyakinan tertentu yang tumbuh dalam dan berkembang dalam diri seseorang, memberikan mereka rasa yakin dan mantap dalam mengambil tindakan atau melakukan sesuatu.

Menurut Lindenfield (Solihah 2018), siswa yang memiliki rasa percaya diri adalah siswa yang merasa puas dengan dirinya sendiri. Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri manusia bahwa setiap tantangan hidup harus dihadapi dengan tindakan tertentu. Percaya diri muncul dari kesadaran bahwa jika siswa memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka tindakan itu harus dilakukan. Keyakinan ini berasal dari kesadaran siswa bahwa mereka memiliki tekad untuk melakukan sesuatu, maka tindakan itu harus dilakukan.

Dari pengertian di atas maka kepercayaan diri dapat disintesis sebagai berikut. Percaya diri adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, hal ini membuat seseorang tidak terlalu cemas dalam bertindak, merasa bebas melakukan hal-hal yang diinginkan, serta bertanggung jawab atas tindakannya, orang yang percaya diri juga bersikap sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk meraih prestasi, dan mampu mengenali kelebihan serta kekurangan dirinya sendiri (Mamun and Hasanuzzaman 2020).

### **B. Definisi Operasional**

Dimensi/Aspek Kepercayaan diri menurut Lauster terdiri dari :

1. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri; dengan indikator :
  - a) Menunjukkan sikap positif seseorang tentang dirinya dan mampu memahami dengan sungguh – sungguh apa yang dilakukannya.
  - b) Tetap tenang dan yakin bahwa usaha dapat memberikan kontribusi positif.
2. Optimisme, dengan indikator :
  - a) Cenderung menghadapi tantangan dengan optimis.
  - b) Mempertahankan pandangan positif dalam menghadapi rintangan.
  - c) Mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan semua orang.
2. Objektif, dengan indikator :
  - a) Memberikan kontribusi positif dalam mengerjakan tugas bersama.
  - b) Konsisten mencapai target.
  - c) Menunjukkan respon yang terukur dan tindakan yang obyektif untuk mencari solusi.
3. Bertanggung jawab, dengan indikator :
  - a) Bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan.
  - b) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan.
4. Rasional dan realistis, dengan indikator :
  - a) Membuat keputusan yang didukung oleh pertimbangan yang masuk akal.
  - b) Sanggup menetralsisir ketegangan dalam berbagai kondisi.

### **Penjelasan Masing-masing dimensi**

1. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri

Merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Banyak individu di dunia ini memiliki potensi yang cukup besar, namun tidak dapat mencapai keunggulan. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya keyakinan pada kemampuan mereka sendiri yang sebenarnya dimiliki. Keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam hal masa depan, bisnis, dan lainnya sangat ditentukan oleh sejauh mana mereka mencapai kemampuan yang dimilikinya. Dengan kata lain, kegagalan banyak orang dalam hidup mereka tidak disebabkan oleh kurangnya kemampuan, melainkan karena kurangnya percaya diri pada potensi yang mereka miliki.

Contoh dari sikap yakin akan kemampuan diri sendiri adalah berani mengutarakan gagasan yang bersumber dari diri sendiri di hadapan guru maupun siswa lain, tidak mencontek di saat ujian, dan menjawab sesuai kemampuan diri juga juga merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri.

## 2. Optimisme

Adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan dan sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal

Seseorang yang bersikap optimis akan tetap semangat menghadapi semua permasalahan. Jika tidak berhasil menyelesaikan suatu permasalahan, maka dia

akan mencoba untuk kedua kalinya, jika gagal kedua kalinya, akan mencoba untuk ketiga kali, sampai berhasil.

Salah satu ciri orang yang optimis adalah ia memiliki harapan yang baik pada saat sebelum melakukan suatu pekerjaan. Melakukannya dengan sepenuh hati dan perasaan senang. Orang yang optimis akan mensyukuri keberhasilannya dan mengevaluasi kekurangannya setelah selesai melakukan suatu pekerjaan.

Sikap optimis adalah dimana adanya keyakinan kebahagiaan dan ketenangan ketika rasa pedih telah dirasakan dan membangkitkan semangat untuk menumbuhkan sebuah harapan baru. Contoh sikap optimis dalam kehidupan sehari-hari, yaitu :

- 1) Tanamkan di hati dan jadikan pedoman bahwa “saya bisa”
- 2) Menjadikan masalah sebagai tantangan untuk selalu maju
- 3) Selalu percaya pada kemampuan yang dimiliki
- 4) Berfokus pada masa sekarang dan masa depan
- 5) Berpikir positif

### 3. Objektif

Merupakan kemampuan individu untuk melihat masalah dari sudut pandang yang benar, berdasarkan kebenaran yang semestinya, bukan hanya berdasarkan opini atau pandangan pribadi.

Pengertian lain dari objektif adalah suatu sikap yang lebih pasti dan lebih dapat diyakini secara linguistik, dan dapat melibatkan estimasi serta asumsi.

Objektif tersebut juga merupakan sikap yang patutnya di junjung tinggi untuk seseorang yang menyikapi suatu masalah. Sifat objektif ini adalah lawan dari sifat subjektif yang hanya berdasarkan pada perasaan atau preferensi semata.

#### 4. Bertanggung Jawab

Merupakan ketersediaan individu untuk menanggung dan menerima atas konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan

Tanggung jawab adalah bagian yang tak terpisahkan pada kehidupan manusia, yang mengindikasikan bahwa setiap individu memiliki kewajiban untuk memikul tanggung jawabnya sendiri. Ketika seseorang menolak untuk bertanggung jawab, seringkali ada tekanan atau tuntutan dari pihak lain yang mendorong mereka untuk mengambil tindakan yang sesuai dengan tanggung jawab mereka. Ini mencerminkan bahwa tanggung jawab bukan hanya sebuah kewajiban, tetapi juga sebuah prinsip moral yang penting dalam membangun interaksi yang adil dan harmonis dalam masyarakat. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjadi orang yang bertanggung jawab, yaitu :

- 1) Menjadi pribadi yang konsisten
- 2) Menjadi pribadi yang jujur
- 3) Memperhatikan diri sendiri dan orang lain
- 4) Bersikap bijaksana saat berinteraksi dengan orang lain
- 5) Mengatur waktu

#### 5. Rasional dan Realistis

Merupakan kemampuan individu untuk memahami masalah dengan menggunakan pemikiran yang sesuai dengan fakta dan realitas yang ada.

Orang yang memiliki pola pikir realistis adalah mereka yang menolak untuk terlalu berangan-angan tanpa dasar yang kuat. Meskipun sering dianggap pesimis oleh orang sekitarnya, mereka sebenarnya tidak takut untuk bermimpi atau mengambil resiko. Namun, mereka lebih memilih untuk fokus pada kenyataan dan beradasi dalam zona nyaman. Pola pikir ini menunjukkan bahwa mereka memprioritaskan kebijaksanaan dalam membuat keputusan serta menyesuaikan harapan dengan realitas yang ada.

Rasional mengacu pada kemampuan individu untuk memikirkan seseorang secara logis dan obyektif, berdasarkan fakta dan buti yang ada. Orang yang rasional cenderung membuat keputusan berdasarkan pertimbangan yang masuk akal dan tidak terpengaruh oleh emosi atau opini semata.

Realistis menggambarkan kemampuan individu untuk memahami dan menerima realita yang ada, tanpa terlalu mengharapkan atau memimpikan hal-hal yang tidak mungkin atau tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Orang yang realistis cenderung memiliki ekspektasi yang sesuai dengan kemungkinan dan situasi faktual.

Dalam (Mamun and Hasanuzzaman 2020) konteks penelitian, percaya diri sering diukur melalui beberapa **dimensi utama**, antara lain:

### 1) **Keyakinan pada kemampuan diri sendiri**

Yang mencerminkan sikap positif individu terhadap dirinya sendiri, yang memungkinkan mereka untuk berkomunikasi dan berani menyuarakan pendapat atau gagasa mereka dengan tekad yang kuat.

**Indikator yang digunakan adalah:**

- a) Menunjukkan sikap positif seseorang tentang dirinya dan mampu memahami dengan sungguh – sungguh apa yang dilakukannya.
- b) Tetap tenang dan yakin bahwa usaha dapat memberikan kontribusi positif.

**2) Optimisme**

Ini adalah sikap positif yang konsisten dimiliki individu dalam menghadapi segala situasi tentang diri dan kemampuannya dengan pandangan optimis.

**Indikator yang digunakan:**

- a) Cenderung menghadapi tantangan dengan optimis.
- b) Mempertahankan pandangan positif dalam menghadapi rintangan.
- c) Mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan semua orang.

**3) Objektif**

Merupakan kemampuan individu untuk melihat masalah dari sudut pandang yang benar, berdasarkan kebenaran yang semestinya, bukan hanya erdasarkan opini atau pandangan pribadi.

**Indikator yang digunakan:**

- a) Memberikan kontribusi positif dalam mengerjakan tugas bersama.

- b) Konsisten mencapai target kerja.
- c) Menunjukkan respon yang terukur dan tindakan yang obyektif untuk mencari solusi.

#### 4) Bertanggung Jawab

Merupakan ketersediaan individu untuk menanggung dan menerima atas konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan

##### **Indikator yang digunakan:**

- a) Bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan.
- b) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan.

#### 5) Rasional dan Realistis

Merupakan kemampuan individu untuk memahami masalah dengan menggunakan pemikiran yang sesuai dengan fakta dan realitas yang ada.

##### **Indikator yang digunakan:**

- a) Membuat keputusan yang didukung oleh pertimbangan yang masuk akal.
- b) Sanggup menetralkan ketegangan dalam berbagai kondisi.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur percaya diri siswa ialah menggunakan kuesioner. Kuesioner ini dirancang dengan berbagai pertanyaan yang sesuai dengan dimensi dan indikator percaya diri yang telah ditentukan. Kuesioner ini berisi serangkaian pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa berdasarkan skala likert.

Setiap pertanyaan dirancang untuk mengukur aspek tertentu dari percaya diri, sesuai dengan dimensi yang telah dijelaskan di atas.

#### Pemberian Skor Kuesioner Berdasarkan Skala Likert

(Pernyataan Positif)

Keterangan	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Kurang setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

#### Pemberian Skor Kuesioner Berdasarkan Skala Likert

(Pernyataan Negatif)

Keterangan	Skor
Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	2
Kurang Setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	5

### C. Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah
		+	-	
1.Keyakinan akan kemampuan diri	1. Menunjukkan sikap positif seseorang tentang dirinya dan mampu memahami dengan sungguh-sungguh apa yang dilakukannya	1,3, 4	2	4
		5,6,7	8	4
	2. Tetap tenang dan yakin bahwa usaha dapat memberikan kontribusi positif			
2. Optimis.	1. Cenderung menghadapi tantangan dengan optimis	9,10	11,1	5
			2,13	
		14,15		
	2. Mempertahankan pandangan positif dalam menghadapi rintangan		16,1	4
			7	
	3. Saya mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan semua orang	18,19	20,2	7
			1,22,	
			23,2	
			4	

Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah
		+	-	
3. Obyektif.	1. Memberikan kontribusi positif dalam mengerjakan tugas bersama	25,26	27,28	4
	2. Konsisten mencapai target kerja	29	30,31	3
	3. Menunjukkan respon yang terukur dan tindakan yang obyektif untuk mencari solusi	32,33	34,35	4
4. Bertanggung Jawab.	1. Bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan	36,37,38	39,40	5
	2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	41	42,43,44	4

Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah
		+	-	
5. Rasional.	1. Membuat keputusan yang didukung oleh pertimbangan yang masuk akal	45,46	-	2
	2. Sanggup menetralsir ketegangan dalam berbagai kondisi	47,48	49,50	4
Jumlah		25	25	50

#### D. Instrumen Kepercayaan Diri

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mengerjakan sendiri tugas yang diberikan oleh guru				
2	Saya tidak yakin bisa memahami materi pembelajaran tanpa bantuan				
3	Saya ragu atas tugas yang sudah saya kerjakan				
4	Saya berani bertanya kepada guru dan teman jika mengalami kesulitan dalam belajar				
5	Saya merasa minder terhadap orang lain				

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
6	Saya berani salah ketika menjawab pertanyaan dari guru				
7	Saya senang saat belajar kelompok dengan teman-teman				
8	Saya tetap berusaha mencapai tujuan saya meskipun menghadapi kesulitan				
9	Saya sangat bersemangat untuk belajar				
10	Saya selalu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru				
11	Saya sering menyalahkan orang lain atas kegagalan saya				
12	Saya melakukan sesuatu hal dengan mempertimbangkan dampak yang akan saya terima				
13	Saya mudah untuk menghargai orang lain				
14	Saya sulit untuk berbicara atau berdiskusi dengan orang lain				
15	Saya bisa tenang dalam menghadapi situasi yang kurang baik				
16	Saya sering merasa malas untuk melaksanakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru				

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
17	Saya sering terburu-buru dalam mengerjakan sesuatu				
18	Saya sering membuat jadwal kegiatan yang saya lakukan				
19	Saya senang melakukan hal-hal yang menantang				
20	Saya mudah merasa kecewa terhadap orang lain				
21	Saya sering merasa takut untuk mencoba hal baru				
22	Saya sulit beradaptasi dengan tempat yang baru				
23	Saya yakin apa yang saya kerjakan pasti menghasilkan hasil				
24	Saya sulit mengendalikan emosi terhadap orang lain				
25	Saya sulit menerima perbedaan-perbedaan yang ada di sekitar saya				
26	Saya merasa ragu dalam melakukan suatu hal				
27	Saya merasa yakin bahwa apapun yang saya kerjakan akan berhasil				
28	Saya resah berlama-lama di tempat ramai				
29	Saya bersemangat melakukan hal yang saya sukai maupun hal yang tidak saya sukai				
30	Saya berusaha hadir tepat waktu di sekolah				

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
31	Saya sering merasa malu untuk meminta saran atau bantuan dari orang lain				
32	Saya yakin tugas yang saya kerjakan pasti benar				
33	Saya sulit mengetahui kelemahan yang ada pada diri saya				
34	Saya dapat mengetahui kelebihan pada diri saya sendiri dan berusaha untuk mengembangkannya				
35	Saya memiliki cita-cita dan berusaha agar cita-cita saya tercapai				
36	Saya sukar putus asa dalam mengerjakan sesuatu				
37	Saya sering merasa takut dan stres ketika berada di sekitar orang-orang				
38	Saya sering kesulitan dalam mengambil keputusan				
39	Saya sering bertanya kepada orang lain ketika akan melakukan suatu hal				
40	Saya merasa malu ketika tampil di depan umum				
41	Saya merasa gelisah saat berhadapan dengan guru				
42	Saya berani mengeluarkan pendapat kepada guru ataupun teman				
43	Saya merasa tugas yang saya kerjakan salah				

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
44	Saya berani menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru				
45	Saya yakin pasti bisa menjawab pertanyaan yang diberikan guru				
46	46.Saya sulit berkomunikasi dengan guru maupun teman sekelas				
47	Saya selalu mengerjakan tugas di dalam kelompok				
48	Saya berani mengakui kesalahan dan bersedia memperbaikinya				
49	Saya selalu merasa gagal saat mengerjakan suatu hal				
50	Saya sulit mengerjakan suatu hal sendirian				

**LEMBAR PENILAIAN PAKAR (Uji Judges)**

**Instrumen : Kepercayaan Diri**

**Nama Pakar : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.**

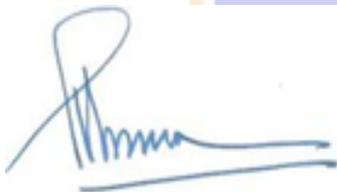
No.Butir	Respon Judges (√)			Saran / Komentar
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	√			
2	√			
3	√			
4	√			
5			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
6			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
7	√			
8	√			
9	√			
10	√			
11			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
12	√			

13			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
14	√			
15	√			
16	√			
17			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
18	√			
19	√			
20	√			
21			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
22	√			
23			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
24			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
25	√			
26			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
27			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>

28	√			
29	√			
30	√			
31	√			
32			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
33	√			
34			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
35			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
36	√			
37	√			
38	√			
39			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
40			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
41	√			
42	√			
43			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>

44	√			
45			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
46	√			
47	√			
48			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
49			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>
50			√	<b>Kurang sesuai dengan indikator</b>

**Pakar Penilai 1**



**Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.**

**NIP. 195703031983032001**

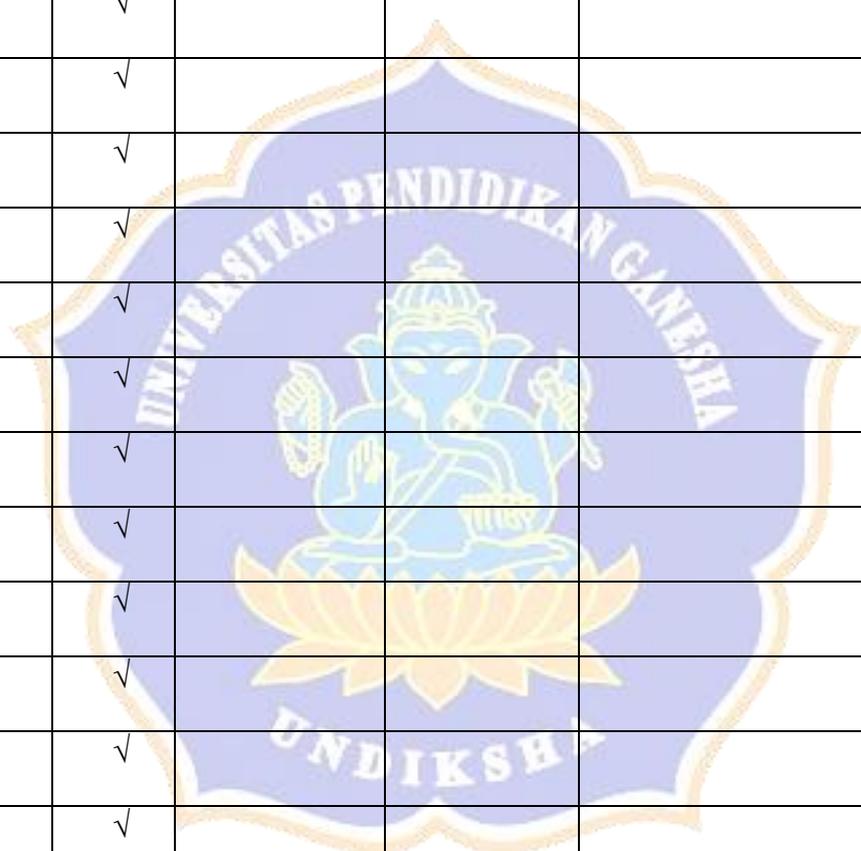
**LEMBAR PENILAIAN PAKAR (Uji Judges)**

**Instrumen : Kepercayaan Diri**

**Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd**

No.Butir	Respon Judges (√)		Saran / Komentar
	Relevan	Kurang Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		

19	√			
20	√			
21	√			
22	√			
23	√			
24	√			
25	√			
26	√			
27	√			
28	√			
29	√			
30	√			
31	√			
32	√			
33	√			
34	√			
35	√			
36	√			
37	√			
38	√			
39	√			
40	√			



41	√			
42	√			
43	√			
44	√			
45	√			
46	√			
47	√			
48	√			
49	√			
50	√			

Penilaian Pakar 2

Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd

NIP. 199307012022031005



### LEMBAR PENILAIAN PAKAR (Uji Judges)

**Instrumen : Kepercayaan Diri**

**Nama Pakar : Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd.,M.Pd**

No.Butir	Respon Judges (√)			Saran / Komentar
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	√			
2	√			
3	√			
4	√			
5	√			
6	√			
7	√			
8	√			
9	√			
10	√			
11	√			
12	√			
13	√			
14	√			
15	√			

16	√			
17	√			
18	√			
19	√			
20	√			
21	√			
22	√			
23	√			
24	√			
25	√			
26	√			
27	√			
28	√			
29	√			
30	√			
31	√			
32	√			
33	√			
34	√			
35	√			
36	√			
37	√			

38	√			
39	√			
40	√			
41	√			
42	√			
43	√			
44	√			
45	√			
46	√			
47	√			
48	√			
49	√			
50	√			

**Pakar Penilai 3**



**(Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd.,M.Pd.)**

**NIP. 199202162019032021**

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116  
 Laman : <https://fip.undiksha.ac.id> Surel : [fip@undiksha.ac.id](mailto:fip@undiksha.ac.id)

---

Nomor : 95/UN48.10.1/LT/2024 Singaraja, 6 Januari 2025  
 Lampiran : -  
 Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

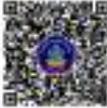
**Yth. SMP NEGERI 1 SERIRIT**  
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpinan. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Anastasya Dilla Tebina Br Pelawi  
 NIM : 2111011033  
 Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I



Prof. Dr. Kadek Surinata, S.Pd., M.Pd., Kons.  
 NIP. NIP. 198208162008121002


<http://fipundiksha.ac.id>


[Fakultas Ilmu Pendidikan](#)


[fipundiksha](#)


[FIP Undiksha](#)


[0877 881 6905](tel:08778816905)

## Lampiran 3. Kegiatan Penelitian

No	Tanggal	Pelaksanaan Penelitian	Keterangan
1	6 Januari 2025		Membawa surat izin untuk melakukan penelitian di sekolah
2	7 Januari 2025		Mencari sampel penelitian
3	9 Januari 2025		Berkordinasi dengan guru BK mengenai jadwal penelitian yang akan dilakukan
4	10 Maret 2025	Peneliti Melaksanakan Pre-test	<i>Pre-test</i> diberikan kepada 5 orang siswa SMP Negeri 1 Seririt sebelum di berikan layanan konseling kognitif behavior dengan teknik <i>role playing</i>
5	11 Maret 2025	Peneliti Melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i> pertama	Keyakinan akan kemampuan diri

3	14 Maret 2025	Peneliti Melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i> kedua	Sikap optimis
4	17 Maret 2025	Peneliti Melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i> ketiga	Sikap objektif
5	19 Maret 2025	Peneliti Melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i> keempat	Bertanggung jawab
6	21 Maret 2025	Peneliti Melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i> kelima	Berfikir rasional
7	24 Maret 2025	Peneliti melaksanakan <i>Post-test</i>	<i>Post-test</i> dilaksanakan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok teknik <i>role</i>



**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK)**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**  
**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITA PENDIDIKAN GANESHA**  
**SINGARAJA**

2025

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

## PERTEMUAN 1

A	Komponen Layanan	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	Bidang Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	<p><b>Tujuan Umum :</b> Peserta didik dapat memahami tentang kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri (C2)</p> <p><b>Tujuan Khusus :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dapat menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan akan kemampuan diri (C4)</li> <li>2. Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan yang ada dalam dirinya (C1)</li> <li>3. Peserta didik dapat memahami pentingnya memiliki keyakinan akan kemampuan diri (C2)</li> </ol>
E	Topik	Keyakinan akan kemampuan diri

F	Sasaran Layanan	Peserta didik kelas VIII
G	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian keyakinan akan kemampuan diri</li> <li>2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan akan kemampuan diri</li> <li>3. Arti pentingnya memiliki keyakinan akan kemampuan diri</li> </ol>
H	Metode dan Teknik	Bimbingan Kelompok menggunakan diskusi kelompok dan teknik Role playing
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Media/Alat	HP dan Laptop
K	Tanggal Pelaksanaan	-
L	Sumber Bacaan	<a href="https://emakalahonline.blogspot.com/2013/04/keyakinan-akan-kemampuan-diri-dan.html">https://emakalahonline.blogspot.com/2013/04/keyakinan-akan-kemampuan-diri-dan.html</a>
M	Uraian Kegiatan	
	<b>Tahap</b>	

	<p>1. Tahap Awal/Pendahuluan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol>
	<p>2. Tahap Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mulai menyampaikan materi layanan dengan runtun:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian keyakinan akan kemampuan diri</li> <li>b. Aspek-aspek keyakinan akan kemampuan diri</li> <li>c. Faktor yang mempengaruhi keyakinan akan kemampuan diri</li> </ol> </li> <li>2. Memulai kegiatan role playing :             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tahap persiapan dan instruksi yaitu proses menyiapkan situasi serta tema</li> </ol> </li> </ol>

		<p>tertentu yang akan dimainkan serta memberikan arahan kepada peserta didik sesuai dengan naskah</p> <p>b. Tahap dramatik atau merupakan tahap inti dimana peserta didik memainkan peran sesuai tema dan naskah yang sudah ditetapkan</p> <p>c. Tahap evaluasi yaitu merupakan tahap menilai sejauh mana keberhasilan serta efektivitas dari pelaksanaan drama yang sudah dimainkan</p>
	<p>3. Tahap Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya</li> <li>3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</li> <li>a. 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li> </ol>

N	<b>Evaluasi</b>	
	Evaluasi proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan.</li> <li>2. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</li> </ol>
	Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi yang dilakukan setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok), meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan suasana pertemuan menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> </ol>

		<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 :

1. Uraian Materi
2. LKPD ( Lembar Kerja Peserta Didik)
3. Instrumen penilaian
4. Dokumentasi



## 1. URAIAN MATERI

### KEYAKINAN AKAN KEMAMPUAN DIRI DAN KETERAMPILAN MENGATUR DIRI

Keyakinan akan kemampuan diri atau self-efficacy adalah konsep utama yang besar pengaruhnya terhadap perilaku. Secara teknis hal ini didefinisikan sebagai, penilaian seseorang terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengatur dan melaksanakan suatu seri tindakan yang dibutuhkan untuk mendapatkan hasil kerja yang telah ditentukan sebelumnya (Bandura, 1986). Dengan perkataan lain, ini adalah keyakinan pribadi seseorang akan seberapa besar kemungkinan dirinya akan berhasil, berdasarkan keyakinan akan kemampuan dirinya, dalam mengatasi situasi yang sulit, seperti tes, wawancara, kontes, mengajar sebuah kelas, atau dalam pertemuan keluarga. Keyakinan akan kemampuan diri ini bukan merupakan 28 fungsi dari keterampilan seseorang, tetapi merupakan penilaian yang dibuat orang tersebut mengenai apa yang dapat dilakukannya dengan keterampilan yang dimilikinya itu. Self-efficacy itu merupakan rasa percaya akan kemampuan diri untuk mengatasi kesulitan agar tetap unggul dalam berbagai situasi.

#### A. Pengaruh keyakinan akan kemampuan diri terhadap perilaku

Bandura (1977) membedakan antara harapan akan kemampuan diri, atau keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat berhasil menunjukkan suatu perilaku, dan hasil dari harapan tersebut, atau perkiraan orang itu bahwa suatu perilaku akan menghasilkan suatu keluaran (outcome) tertentu. Dalam situasi sekolah, hubungan ini dapat

dilihat bahwa untuk melakukan suatu tindakan akan tergantung pada keyakinan siswa itu bahwa tindakan tersebut dapat dilakukan dengan berhasil, dan bukan perkiraan kemungkinan bahwa tindakan tersebut akan menghasilkan suatu keluaran tertentu. Jadi, bukan nilai dari hasil tindakan tersebut atau kemungkinan mendapatkan hasil tersebut yang memotivasi dilakukannya suatu tindakan, menurut Bandura; melainkan keyakinan bahwa tindakan tersebut akan berhasil dilakukan.

#### 1. Dampak dari Keyakinan akan Kemampuan Diri

Teori keyakinan akan kemampuan diri meramalkan bahwa seseorang akan: 1) menghindari situasi-situasi yang diyakininya akan melampaui kemampuannya dalam mengatasi situasi tersebut, tetapi 2) akan melibatkan diri dalam situasi-situasi yang diyakininya mampu ditanganinya. Dengan perkataan lain, keyakinan akan kemampuan diri akan berdampak pada keputusan untuk mencoba atau tidak mencoba suatu perilaku atau tugas (Bandura, 1977). Penilaian terhadap kemampuan diri juga akan berdampak terhadap jumlah energi atau usaha yang akan dikerahkan oleh seseorang, dan derajat ketekunannya dalam mengerahkan usaha tersebut, jika dihadapkan pada berbagai rintangan atau dihadapkan pada waktu yang panjang. Bandura (1986) juga mengusulkan bahwa rasa percaya akan kemampuan diri akan menghasilkan berbagai perasaan atau emosi dalam mengantisipasi suatu tindakan. Bila seorang siswa berpikir bahwa dirinya mungkin akan berhasil dalam melakukan suatu tugas tertentu maka akan timbul rasa yang positif, seperti rasa senang. Sebaliknya, saat siswa tersebut mengira dirinya akan mengalami kegagalan maka akan timbul rasa yang negatif, seperti rasa kuatir atau takut. Perasaan-perasaan

inilah yang akan berdampak pada tindakan itu sendiri. Jadi, pikiran adalah sumber berbagai perasaan. Dalam situasi sekolah, untuk mengubah atau menghilangkan berbagai perasaan negatif seperti marah, takut, atau depresi dalam diri seorang siswa, Anda, sebagai guru, pertama kali harus membantu siswa itu untuk mengubah pikiran yang negatif tersebut, terutama pikiran mengenai kemampuan pribadi dalam mengatasi berbagai situasi yang sulit.

## 2. Karakteristik dari Keyakinan akan Kemampuan Diri

Dampak keyakinan akan kemampuan diri terhadap perilaku tergantung pada tiga karakteristik pribadi seseorang (Bandura, 1977). Pertama, tergantung pada besarnya tingkatan rasa percaya terhadap kemampuan diri itu. Tidak peduli apakah rasa percaya tersebut hanya diterapkan saat menghadapi tugas-tugas yang mudah pada suatu lingkup tertentu ataupun dalam menghadapi tugas-tugas dengan tingkat kesulitan sedang, demikian pula dalam menangani tugas-tugas yang sangat sulit. Sebagai contoh, seorang siswa diberikan buku untuk dibaca. Apakah ia yakin ia dapat membaca buku tersebut? Jika ia percaya bahwa tingkat kemampuan membacanya rendah maka ia hanya percaya bahwa ia akan dapat membaca bila buku itu mudah. Tetapi bila siswa itu percaya bahwa tingkat kemampuan membacanya cukup tinggi maka ia pun akan yakin dapat membaca buku tersebut seberapapun sulitnya.

Karakteristik yang kedua adalah generalisasi, atau luasnya cakupan di mana seseorang dapat menerapkan penilaian terhadap kemampuan pribadinya. Jika rasa percaya atas kemampuan diri seorang anak dalam menyelesaikan tugas- tugas

sekolahnya mencakup semua bidang pelajaran di sekolahnya maka ia akan yakin bahwa ia akan dapat menyelesaikan tugas apapun yang diwajibkan oleh sekolah, baik matematika, fisika, bahasa maupun hafalan. Karakteristik yang ketiga adalah kekuatan, atau seberapa kokoh keyakinan akan kemampuan diri dalam hal-hal tertentu. Jika siswa memiliki keyakinan yang kokoh akan keterampilan atau penguasaan akan suatu kemampuan maka ia tidak akan mudah terpengaruh oleh kegagalan-kegagalan kecil yang dialaminya. Lain halnya jika keyakinan akan kemampuan diri itu lemah.

#### B. Peran sekolah dalam membentuk keyakinan akan kemampuan diri

Di sekolah, pengetahuan dan keterampilan berpikir siswa secara terus-menerus diuji dan dievaluasi dan para siswa itu sering dibandingkan satu terhadap yang lain. Siswa yang cerdas/baik akan dengan cepat mengembangkan keyakinan akan kemampuan pribadinya. Sedangkan siswa yang kurang cerdas akan mendapatkan bahwa penilaian mereka terhadap kemampuan diri mereka sendiri ternyata tidak baik, dan membawa kepada kinerja yang terus-menerus buruk. Hal ini dapat terjadi bila: 1) praktek pengajaran di dalam kelas sangat kaku, di mana semua siswa diajarkan hal yang sama pada waktu sama; 2) siswa dikelompokkan berdasarkan kemampuan sehingga mengurangi penilaian siswa, yang digolongkan berkemampuan yang rendah, terhadap kemampuan pribadi mereka sendiri; atau 3) jika perolehan prestasi dilakukan secara penuh persaingan, karena hal ini memperbesar kemungkinan gagal bagi siswa yang kurang cerdas untuk dapat memberi kemenangan kepada beberapa siswa saja yang dinilai sangat cerdas

(Bandura, 1986). Para guru yang merasa frustrasi, karena kegagalan yang berulang, kali yang dialami para siswa mereka yang tergolong berprestasi rendah, mengalami kehilangan apa yang disebut rasa percaya terhadap kemampuan pribadi dalam mengajar. Para guru yang demikian itu menganggap bahwa diri mereka tidak mampu mengatasi tekanan dan tuntutan dalam mengajar. Para guru harus peka terhadap kebutuhan para siswa mereka, tetapi guru-guru itu perlu untuk mengalami berbagai keberhasilan dalam mengajar agar mereka merasa bangga dengan pekerjaan mereka sebagai guru.

### C. Kemampuan mengatur diri dan keyakinan akan kemampuan diri

Kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri untuk memilih, untuk bertahan, untuk tekun, dan untuk berhasil dalam usaha seperti belajar, diet, berolahraga, untuk berada dalam suasana hati yang menyenangkan, untuk bangun di pagi hari, untuk pergi kerja, atau untuk melakukan kerja yang berat atau menantang tergantung, sebagian besar, pada keyakinan akan kemampuan pribadi untuk melaksanakan berbagai hal tersebut. Keyakinan akan kemampuan diri dan, sebagai konsekuensinya, keyakinan akan kendali diri mampu menahan agar tidak terlibat, misalnya, dalam pemakaian obat-obatan terlarang. Jika keyakinan akan kemampuan untuk mengendalikan diri tidak kuat maka keyakinan tersebut dapat terganggu karena adanya ketidakmampuan dalam mengatasi emosi negatif, - tekanan sosial untuk menggunakan obat-obatan terlarang, serta konflik antarrekan. Sekali saja seseorang melihat dirinya tidak berdaya maka usaha selanjutnya dalam mengatasi berbagai persoalan tidak akan dilakukan lagi, dan hasilnya adalah

hilangnya kemampuan total dalam mengendalikan diri. Keterampilan yang perlu untuk mengatasi persoalan dan rasa percaya akan kemampuan pribadi untuk mengatur diri ternyata dapat dibentuk dengan cara mengalami sendiri suatu keberhasilan dan menguasai keterampilan (rttastety). Siswa yang tinggi keyakinan akan kemampuan pribadinya akan lebih cenderung untuk berpartisipasi secara sukarela dalam program pekerjaan rumah tambahan sehingga mereka mendapat bonus yang ditawarkan, daripada mereka yang rendah keyakinan akan kemampuan dirinya. Para pasien, yang sedang dalam proses penyembuhan dari serangan jantung, yang melihat diri mereka sendiri berada dalam tingkat keyakinan akan kemampuan fisik yang tinggi akan melakukan lebih banyak latihan olahraga daripada mereka yang melihat diri mereka memiliki tingkat kemampuan fisik yang rendah.

### **Sinopsis 1 : Keyakinan akan kemampuan diri**

Sinta adalah salah satu siswi di sebuah SMP Negeri di kotanya. Sinta tergolong anak yang memiliki kecerdasan yang dapat dikatakan mumpuni. Dia termasuk siswa yang cukup cepat memahami ketika guru menjelaskan suatu materi dikelas. Tapi dibalik kecerdasan yang dimilikinya tersebut, Sinta bukanlah termasuk golongan siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Khususnya dalam hal keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya.

Pada suatu ketika guru di sekolahnya berbicara dengan Sinta bahwa guru tersebut ingin mengikutsertakan Sinta dalam satu perlombaan cerdas cermat antar

siswa SMP di kotanya. Guru tersebut merasa bahwa perlombaan tersebut dapat dimenangkan oleh Sinta melihat dari kemampuan yang dimilikinya selama ini.

Sinta : Selamat pagi Buk.

Bu Guru : Selamat pagi nak. Silahkan masuk.

Sinta : Apakah ada yang ingin Ibu sampaikan kepada saya buk?

Bu Guru : Ya Sin. Ibu berencana ingin mengikut sertakan kamu dalam perlombaan cerdas cermat yang diadakan beberapa hari lagi. Ibu merasa kamu mampu untuk mengikuti dan memenangkan perlombaan tersebut dilihat dari kemampuan kamu sehari hari.

Sinta : Maaf sebelumnya buk saya senang ibu mempercayai saya untuk mengikuti perlombaan tersebut tapi saya merasa belum cukup mampu untuk mengikutinya buk. Saya masih merasa tidak yakin dengan kemampuan saya

Bu Guru : Sebenarnya ibu sangat ingin kamu untuk ikut tapi semua keputusan ada dikamu jadi sebelum kamu memutuskan lebih baik kamu pikirkan terlebih dahulu nak.

Sinta : Baik buk akan saya pikirkan. Terima kasih buk. Permisi

Guru Sinta tersebut pun tidak tinggal diam. Dia tidak ingin kemampuan diri yang dimiliki Sinta hanya dipendam begitu saja. Oleh karena itu dia pun meyakinkan Sinta untuk tetap mencoba mengikuti perlombaan tersebut. Dia mengatakan bahwa jika kita belum mencoba sesuatu hal kita tidak akan pernah tau bagaimana hasil yang akan kita peroleh dari hal tersebut.

Sinta diberikan waktu berpikir oleh gurunya. Gurunya memberitahukan beberapa hal yang kiranya menguntungkan bagi Sinta jika dia mau mengikuti

perlombaan tersebut. Antara lain Sinta dapat mengasah kemampuannya lebih dan lebih lagi, Sinta dapat membawa nama sekolahnya serta jika Sinta berhasil ia akan mendapat hadiah jika dia memenangkan perlombaan tersebut. Guru tersebut juga berkata bahwa masalah menang atau kalah itu urusan belakan. Yang paling penting adalah keberanian Sinta untuk mengikuti perlombaan tersebut.

Keesokan harinya...

Bu Guru : Bagaimana Sin apakah kamu sudah mempertimbangkan tentang penawaran ibu kemarin. Kamu tentunya mendapat banyak keuntungan dari perlombaan tersebut nak. Tidak usah berfikir untuk menang dahulu tapi fikirkan pengalaman yang tentunya akan kamu dapat jika kamu mengikutinya nak.

Sinta : Baiklah bu setelah saya fikirkan kemarin saya merasa saya akan mengikuti perlombaan tersebut untuk mengasah kemampuan saya

Bu Guru : baiklah nak ibu akan mendaftarkan kamu segera dan kamu sudah bisa mulai menyiapkan diri nak

Sinta : Baik bu. Terima kasih. Permisi

Setelah mempertimbangkan segalanya Sinta pun mau untuk mengikuti perlombaan tersebut. Dan dengan didampingi oleh gurunya Sinta mengikuti lomba. Dan siapa yang bisa menduga bahwa Sinta dapat meraih juara kedua dalam perlombaan tersebut. Tentunya Sinta sangat senang dengan keberhasilannya tersebut. Dan mulai saat itu dia mulai sering untuk mengikuti perlombaan-perlombaan yang ada. Dan sejak saat itu Sinta memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuan diri yang dimilikinya.

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

## BIMBINGAN KELOMPOK

Nama Anggota Kelompok :

Kelas :

Topik Layanan :

Bahan diskusi Kelompok

1. Menurut Kalian seberapa pentingkah kita mengetahui kemampuan diri kita?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apa saja faktor yang mempengaruhi kemampuan diri?

Jawaban :

.....

.....

.....

3. Buatlah kesimpulan dari apa yang sudah dijelaskan oleh guru BK?

Jawaban:

.....

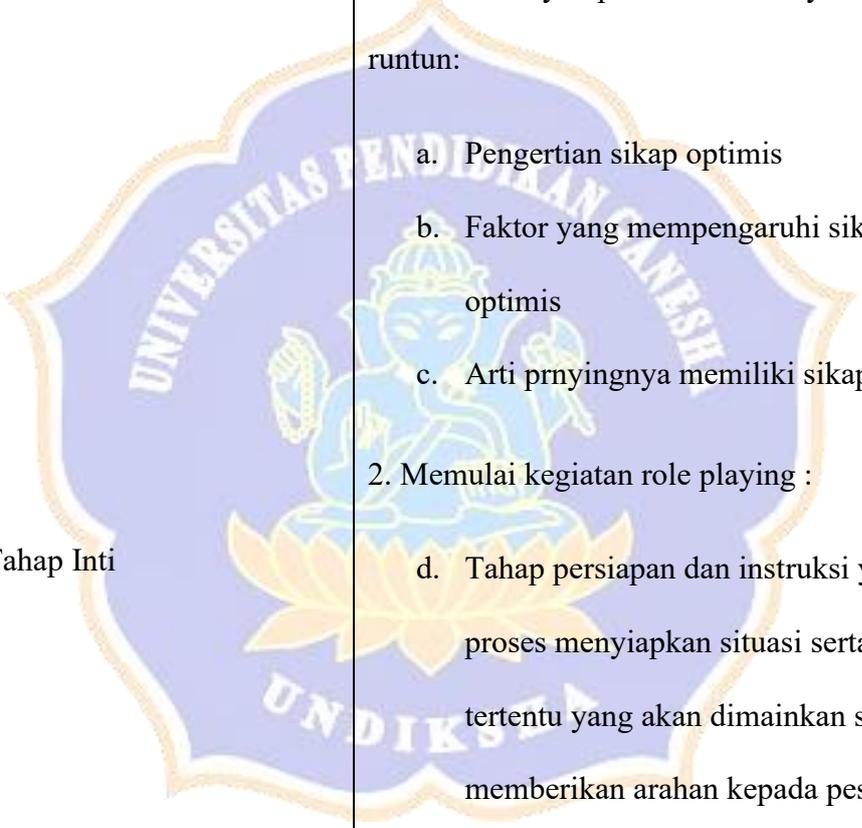
.....

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

## PERTEMUAN 2

A	Komponen Layanan	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	Bidang Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	<p><b>Tujuan Umum :</b> Peserta didik dapat memahami tentang pengertian sikap optimis (C2)</p> <p><b>Tujuan Khusus :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Peserta didik dapat menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi sikap optimis (C4)</li> <li>5. Peserta didik dapat menunjukkan sikap optimis dalam dirinya (C1)</li> <li>6. Peserta didik dapat memahami pentingnya memiliki sikap optimis dalam diri (C2)</li> </ol>
E	Topik	Sikap Optimis
F	Sasaran Layanan	Peserta didik kelas VIII
G	Materi Layanan	1. Pengertian sikap optimis

		<p>2. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap optimis</p> <p>3. Arti pentingnya memiliki sikap optimis</p>
H	Metode dan Teknik	Bimbingan Kelompok menggunakan diskusi kelompok dan teknik <i>Role playing</i>
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Media/Alat	Laptop, naskah drama
K	Tanggal Pelaksanaan	-
L	Sumber Bacaan	<a href="https://www.merdeka.com/gaya/10-kebiasaan-yang-mendorong-sikap-optimis.html">https://www.merdeka.com/gaya/10-kebiasaan-yang-mendorong-sikap-optimis.html</a>
	Uraian Kegiatan	
	<b>Tahap</b>	
M	1. Tahap Awal/Pendahuluan	<p>1. Membuka dengan salam dan berdoa</p> <p>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</p> <p>3. Menyampaikan tujuan layanan materi</p>

		<p>Bimbingan dan Konseling</p> <p>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</p>
2. Tahap Inti		<p>1. Mulai menyampaikan materi layanan dengan runtun:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian sikap optimis</li> <li>b. Faktor yang mempengaruhi sikap optimis</li> <li>c. Arti pnyingnya memiliki sikap optimis</li> </ol> <p>2. Memulai kegiatan role playing :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>d. Tahap persiapan dan instruksi yaitu proses menyiapkan situasi serta tema tertentu yang akan dimainkan serta memberikan arahan kepada peserta didiksesuai dengan naskah</li> <li>e. Tahap dramatik atau merupakan tahap inti dimana peseta didik memainkan peran sesuai tema dan naskah yang sudah ditetapkan</li> </ol>

		<p>f. Tahap evaluasi yaitu merupakan tahap menilai sejauh mana keberhasilan serta efektivitas dari pelaksanaan drama yang sudah dimainkan</p>
	3. Tahap Penutup	<p>4. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</p> <p>5. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya</p> <p>6. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</p> <p>b. 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
	<b>Evaluasi</b>	
N	Evaluasi proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <p>5. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan.</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>7. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>8. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</li> </ol>
	<p>Evaluasi Hasil</p>	<p>Evaluasi yang dilakukan setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok), meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Merasakan suasana pertemuan menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>6. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>7. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</li> <li>8. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ol>

Lampiran :

5. Uraian Materi
6. LKPD ( Lembar Kerja Peserta Didik)
7. Instrumen penilaian
8. Dokumentasi



## Uraian Materi

### OPTIMIS

Sifat optimis adalah sifat orang yang memiliki harapan positif dalam menghadapi segala hal atau persoalan. Sifat optimis termasuk perilaku terpuji (akhlak karimah) yang harus dimiliki seorang muslim. Seorang muslim yang memiliki sifat optimis akan selalu berpikiran positif dan berprasangka baik kepada Allah Swt. Nabi Muhammad saw. memberikan teladan kepada kita agar senantiasa memiliki sikap optimis.

Seseorang yang bersifat optimis akan tetap semangat menghadapi semua permasalahan. Jika tidak berhasil menyelesaikan suatu permasalahan, maka dia akan mencoba lagi untuk kedua kalinya, jika gagal kedua kalinya, akan mencoba lagi untuk ketiga kali, sampai berhasil.

Salah satu ciri orang yang optimis adalah ia memiliki harapan yang baik pada saat sebelum melakukan suatu pekerjaan. Melakukannya dengan sepenuh hati dan perasaan senang. Orang yang optimis akan mensyukuri keberhasilannya dan mengevaluasi kekurangannya, setelah selesai melakukan suatu pekerjaan.

Contoh sifat optimis:

Seseorang ingin bekerja di sebuah perusahaan swasta, kalau ia berfikir optimis, tentu dia akan berusaha mengajukan lamaran dan berharap agar lamaran diterima serta dapat bekerja di perusahaan tersebut.

Manfaat Sifat Optimis:

1. Tidak mudah menyerah dan putus asa dalam menghadapi permasalahan hidup.
2. Memiliki semangat yang tinggi dalam meraih cita-citanya.

10 cara menumbuhkan sikap optimis pada diri :

1. Selalu bersyukur

Jika Anda tidak pernah bersyukur maka Anda tidak akan pernah merasa puas. Bersyukur akan memberi Anda kekuatan dan mengajari bagaimana Anda menghargai hal-hal dalam kehidupan.

2. Berbagi kisah

Saat kita berbagi cerita, kita juga membagikan sesuatu pada orang lain. Seperti berbagi semangat, harapan yang mengandung rasa optimis.

3. Memaafkan

Menerima atau meminta maaf adalah cara untuk menciptakan kedamaian. Kedamaian akan membuat Anda berpikir jernih dan optimis.

4. Jadi pendengar yang baik

Ketika Anda mendengarkan Anda mendapat lebih banyak pengetahuan. Anda juga menunjukkan kepercayaan diri dan menghargai orang lain. Pengetahuan dan keyakinan adalah bekal untuk memancarkan energi positif.

5. Hilangkan kecemburuan

Ketika iri pada orang lain, kita hanya akan menyakiti diri sendiri. Salurkan energi untuk berbuat lebih baik daripada bersikap iri.

6. Lebih banyak senyum

Ketika tersenyum, orang lain juga akan ikut tersenyum dan menciptakan lingkungan yang bahagia. Sebaliknya jika Anda cemberut, maka tidak akan ada orang yang memberi senyumnya pada Anda.

#### 7. Berpikir positif

Berpikir positif akan membuat kehidupan lebih mudah karena Anda memandangnya dari sudut yang positif. Selain itu energi positif juga akan terpancar sehingga Anda selalu berpikiran optimis.

#### 8. Olahraga dan konsumsi makanan bergizi

Tubuh yang bugar merupakan kunci hidup sehat. Tubuh yang sehat akan mendorong pemikiran seseorang menjadi lebih jernih dan ceria. Untuk itu jangan lewatkan olahraga dan makanan bergizi setiap harinya.

#### 9. Yakin punya masa depan lebih baik

Setiap orang punya masa lalu yang tidak menyenangkan. Namun bukan menjadi jaminan jika masa depan Anda akan buruk juga. Yakin lah Anda akan mempunyai masa depan yang baik jika mau berusaha dan optimis.

#### 10. Berhenti menyalahkan orang lain

Sangat mudah untuk menyalahkan orang lain. Yang tersulit adalah introspeksi diri.

Menyalahkan orang lain adalah sikap pengecut dan pesimis

### **Sinopsis 2 : Optimis**

Masa SMP akan berakhir dan Riska tak pernah memupuskan keinginannya untuk menggapai impian masa kecilnya.

**Riska** :Bu, doakan aku ya sebentar lagi Ujian Nasional tiba.

**Ibu** : Tentu nak, Ibu selalu mendoakan yang terbaik untuk kamu supaya apa yang kamu inginkan, niat baik yang ingin kamu amalkan bisa berjalan tanpa hambatan.

**Riska** :Iya, terimakasih banyak, Bu. Aku bukan apa-apa tanpa Ibu dan mendiang Ayah. Aku akan selalu belajar dan berdoa agar suatu saat nanti aku bisa membahagiakan Ayah dan Ibu.

**Ibu** :Nah, itu baru anak Ibu yang cantik dan pintar.

**Riska** :Ah Ibu, aku kan jadi malu Bu.

Setelah kejadian yang merenggut nyawa Ayahnya berlalu, Riska menjadi anak yang penuh obsesi dalam menggapai impian dan tekadnya. Sang Ibu yang setia dan tegar selalu menyemangati agar Riska bisa berjuang pada semua yang menjadi impian terbesarnya. Dalam hati kecil Ibu, yang diinginkan hanya satu yaitu Riska menjadi anak yang baik dan bersyukur atas apa yang dimilikinya saat ini.

Suatu ketika setelah Ujian Nasional berakhir...

**Pak Choki** : Riska! Tunggu sebentar!

**Riska** : Iya ada apa Pak?

**Pak Choki** : Bisa ke ruangan saya? Ada hal penting yang harus saya tanyakan.

**Riska** : Baik, Pak.

Riska terkejut dipanggil ke ruang guru oleh wali kelasnya, yaitu Pak Choki. Tanpa basa-basi, Pak Choki pun langsung menanyakan hal yang ingin beliau bicarakan.

**Pak Choki** : Riska, setelah lulus SMP, apa yang akan kamu lakukan? Pasti melanjutkan SMA kan?

**Riska** : Iya Pak, saya ingin melanjutkan sekolah saya ke SMA, tapi...

**Pak Choki** : Tapi kenapa?

**Riska** : Ada banyak hal yang harus saya pertimbangkan.

**Pak Choki** : Memangnya ada apa? Bukankah kamu juara umum? Kamu mempunyai potensi yang besar, sayang jika disia-siakan begitu saja.

**Riska** : Iya Pak, terimakasih.

**Pak Choki** : Niat saya hanya ingin menyemangatkan kamu agar melanjutkan pendidikan ke bangku SMA dan menggapai semua yang kamu impikan.

**Riska** : Iya Pak, terimakasih atas masukan dan supportnya. Saya permisi dulu.

**Pak Choki** : Iya, baiklah. Jika butuh bantuan, Bapak siap membantu. Kamu jangan sungkan ya.

**Riska** : Baik, Pak.

Setelah percakapan di ruang guru tadi, pikiran Riska seolah-olah dilanda kebingungan yang amat berat. Sebab, setelah ditinggal ayahnya, Ibu selalu berjuang memenuhi kebutuhan sekolah Riska. Iapun langsung berpikiran untuk bercerita pada Leoni, sahabat sejak ia kecil.

**Leoni** :Kamu kenapa Ris? Ada masalah ya?

**Riska** :Iya Le, kok kamu tau?

**Leoni** :Ya aku kan kenal kamu dari dulu, mana mungkin aku gak bisa baca pikiran kamu.

**Riska** :Hehe iya sih.

**Leoni** :Hayo kamu kenapa?

**Riska** :Jadi gini, aku lagi bingung mau lanjut SMA atau enggak. Aku gak tega lihat Ibu kerja banting tulang penuh kebutuhan aku. Di satu sisi, aku ingin bantu Ibu

untuk kerja, tapi di sisi lain aku ingin sekolah supaya cita-citaku tercapai. Menurut kamu gimana?

**Leoni** :Sebagai sahabat, aku sangat ingin kamu lanjutkan mimpi dan cita-cita kamu. Jadi saran aku, coba kamu diskusi sama Ibu. Aku yakin Ibu kamu akan support impian kamu, Ta. Karena tujuan kamu pengen jadi dokter supaya Ibu dan Almarhum Ayah kamu bangga kan?

**Riska** :Iya Le, kamu bener! Makasih banyak ya. Kamu memang sahabat yang paling...

**Leoni** :Paling apa? Cantik? Pinter? Ya iyalah.

**Riska** :Haha iya, iya segala-galanya deh!

Mendapat masukan dan saran yang bagus dari Leoni, Riska tak pikir panjang untuk menemui Ibu dan membicarakan semuanya. Tapi sayang, nampaknya Ibu dalam kondisi yang sedang tidak sehat. Mungkin kecapean karena seharian berkerja. Melihat hal itu, Riska mengurungkan niatnya untuk membicarakan soal keinginannya kuliah. Dan keesokan harinya...

**Pak Choki**: Ris, saya sudah mendaftarkan kamu untuk mendapat beasiswa di SMA favorit. Siapkan untuk tes minggu depan ya!

**Riska** :Sungguh Pak? Terimakasih banyak! Saya akan berusaha sungguh-sungguh dan tidak mengecewakan Bapak.

**Pak Choki**:Iya sama-sama. Kamu belajar yang tekun ya, supaya keinginan kamu untuk melanjutkan sekolah bisa tercapai.

**Riska** :Itu pasti, Pak!

Tak disangka beasiswa untuk masuk SMA Internasional diperoleh Riska dan hasil UNpun menunjukkan bahwa ia mendapat nilai terbaik di sekolahnya. Kabar gembira ini disambut antusias oleh Ibu, Pak Choki dan Leoni.

**Riska** :Terimakasih banyak, Bu. Berkat doa Ibu, aku bisa ada di posisi seperti ini dan karena perjuangan Ibu, aku bisa sampai di sini. Terimakasih banyak, Bu.

**Ibu** :Sama-sama nak. Itu sudah menjadi tugas Ibu untuk selalu mendukung dan mendoakan kamu.Hasil akhir ditentukan oleh Tuhan asalkan kita berusaha.

**Riska** :Iya Bu, aku akan berjuang untuk membuat Ibu dan Ayah bangga.

**Leoni** :Wah selamat ya Ta. Aku salut sama kamu!

**Riska** :Makasih ya Le, kamu juga hebat bisa lulus dan masuk di sekolah yang kamu mau.

**Pak Choki**: Selamat ya, Riska, Leoni. Kalian memang murid cerdas yang layak mendapat kesempatan untuk meraih semua impian kalian masing-masing.

**Leoni** :Iya terimakasih Pak, berkat bantuan dan pengajaran dari Bapak, kita bisa seperti ini.

**Riska** :Terimakasih banyak ya Pak.

**Pak Choki**:Iya sama-sama. Terus berjuang ya!

Sejak hari kelulusan itu, Riska tak henti menggali ilmu dan serius dalam mengikuti pembelajaran yang ada di sekolah internasional yang ia jalani. Tak disangka iapun bisa sekaligus menjadi siswa kebanggan sekolah. Dengan begitu, Riska dapat dengan mudah masuk PTN di kampus impiannya.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)  
KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL

Nama Anggota Kelompok :

Kelas :

Topik Layanan :

Bahan diskusi Kelompok

1. Menurut Kalian seberapa pentingkah kita mengetahui tentang sikap optimis?

Jawaban :

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

2. Apa saja faktor yang mempengaruhi sikap optimis?

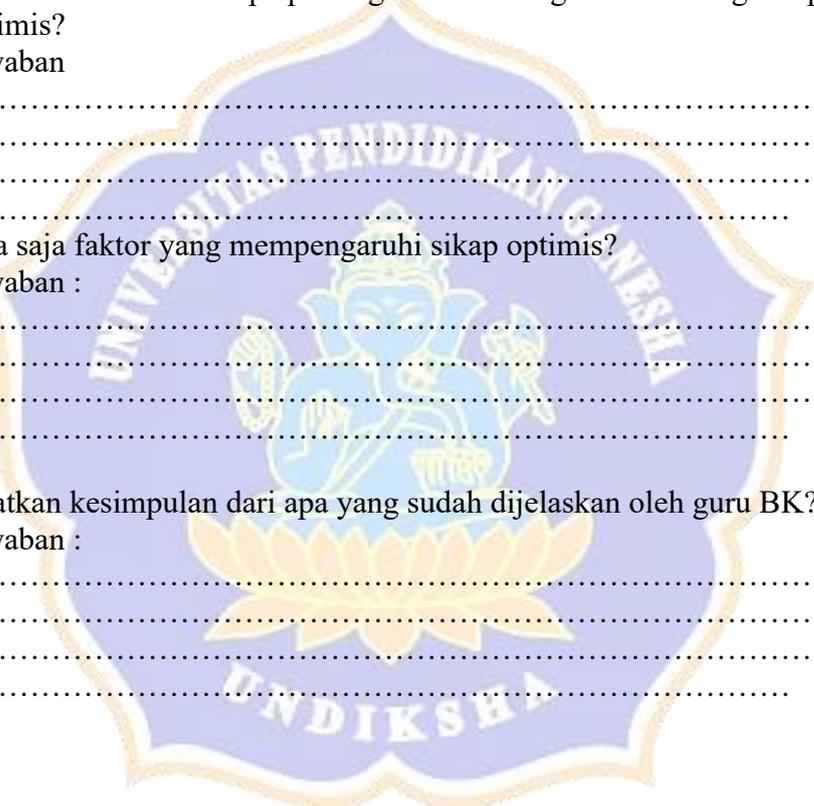
Jawaban :

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

3. Buatlah kesimpulan dari apa yang sudah dijelaskan oleh guru BK?

Jawaban :

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



## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

## PERTEMUAN 3

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	sikap objektif
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi sikap objektif
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengetahuan sikap objektif</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi sikap objektif</li> <li>3. Peserta didik/konseli dapat memahami arti pentingnya memiliki sikap objektif</li> </ol>
G	Sasaran Layanan	Siswa Kelas VIII
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian sikap objektif</li> <li>2. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap objektif</li> <li>3. Arti pentingnya memiliki sikap objektif</li> </ol>

I	Waktu	1x45 menit
J	Sumber Materi	1. ( <a href="https://www.edunews.id/integritas/bersikap-obyektif">https://www.edunews.id/integritas/bersikap-obyektif</a> )
K	Metode/Teknik	Konseling Kognitif Behavioral dengan Konseling Kognitif Behavioral dan teknik <i>Role playing</i>
L	Media / Alat	Laptop, naskah drama
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol>
	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mulai menyampaikan materi layanan dengan runtun:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian sikap objektif</li> <li>b. Faktor yang mempengaruhi sikap objektif</li> <li>c. Arti pentingnya memiliki sikap objektif</li> </ol> </li> <li>2. Memulai kegiatan role playing :               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tahap persiapan dan instruksi yaitu proses menyiapkan situasi serta tema tertentu yang akan</li> </ol> </li> </ol>

		<p>dimainkan serta memberikan arahan kepada peserta didik sesuai dengan naskah</p> <p>b. Tahap dramatik atau merupakan tahap inti dimana peserta didik memainkan peran sesuai tema dan naskah yang sudah ditetapkan</p> <p>c. Tahap evaluasi yaitu merupakan tahap menilai sejauh mana keberhasilan serta efektivitas dari pelaksanaan drama yang sudah dimainkan</p>
	3.Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya</li> <li>3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</li> <li>4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li> </ol>
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <p>. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</li> </ul>
	<p>2. Evaluasi Hasil</p>	<p>evaluasi setelah mengikuti kegiatan kelompok, antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</li> <li>. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ul>

### LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

### **Bersikap Objektif**

Dalam penulisan ilmiah, ada beberapa sikap yang harus selalu dipegang oleh para peneliti, salah satunya adalah berpikir objektif. Sikap ini begitu penting bukan hanya bagi peneliti, namun juga bagi jurnalis, polisi, ulama, hingga pejabat pemerintah,

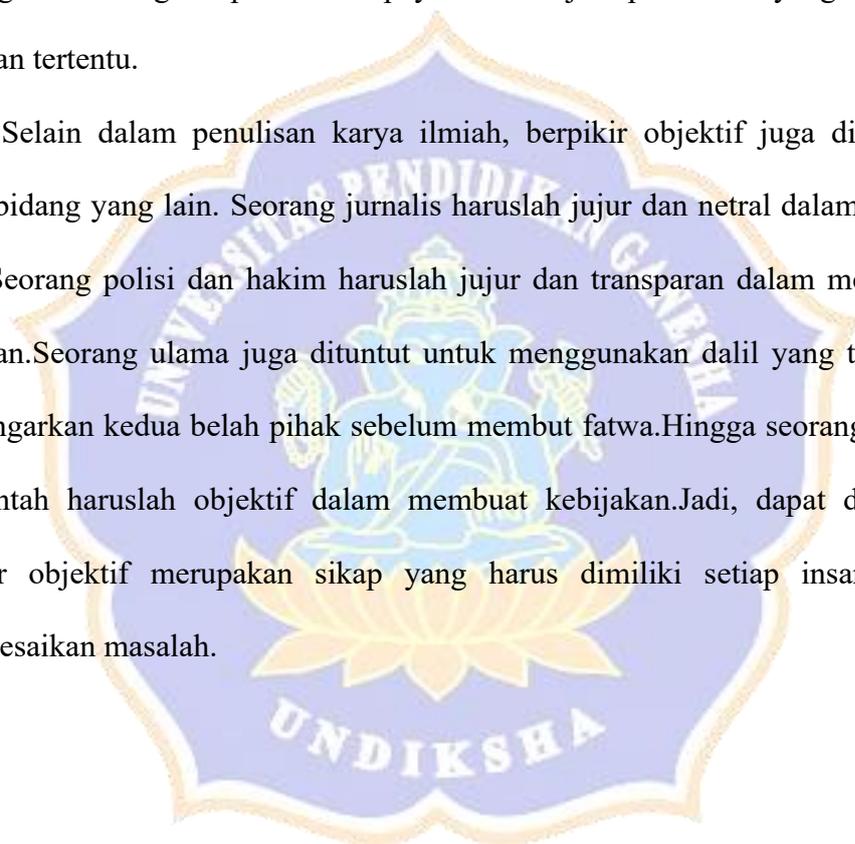
Berpikir objektif mempunyai arti berpikir melalui sudut pandang objek yang dituju. Dalam berpikir objektif, setiap penulis makalah/karya tulis harus mengesampingkan segala pendapat pribadinya. Penulis dalam menyampaikan pendapat yang diberikan haruslah sesuai dengan fakta dan kenyataan yang ada. Sesuatu akan bernilai ilmiah hanya apabila didasarkan pada fakta atau kenyataan yang ada, bukan sesuatu yang dibuat-buat, ataupun pendapat pribadi yang tidak mempunyai dasar pemikiran.

Berpikir secara objektif juga dapat mempunyai arti memandang sesuatu sesuai tempat, sifat, dan keadaannya. Dalam berpikir secara objektif, maka penulis harus melihat dan menilai objek apa adanya. Dalam sebuah penelitian yang menggunakan metode kualitatif sekalipun, segala keadaan yang ada pada objek yang diamati haruslah dilaporkan secara jujur. Tidak boleh ada fakta yang ditutup-tutupi. Apabila penelitian dilakukan terhadap suatu studi masyarakat tertentu, maka supaya keterangan yang didapat lebih obyektif, maka data dan fakta yang diperoleh haruslah dari setiap pihak yang terlibat, dan tidak hanya meng-cover satu sisi. Dalam jurnalistik, etika ini dikenal sebagai *cover each side of the story*.

Berpikir secara objektif dapat pula diartikan sebagai memandang sesuatu dari dua sudut pandang yang berlainan atau berkebalikan. Dalam berpikir objektif,

seorang penulis haruslah adil dalam memberikan pandangan. Tidak hanya memandang sesuatu hanya dari sisi positif, namun juga memandang sisi negatifnya. Sebuah penulisan ilmiah juga tidak boleh membela suatu pihak tertentu dan mengesampingkan pihak yang lain, namun sebuah penulisan haruslah dipandang dari sudut pandang yang netral. Dalam artikel sebuah ensiklopedia sekalipun, sudut pandang netral sangat diperlukan supaya tidak terjadi penafsiran yang memihak golongan tertentu.

Selain dalam penulisan karya ilmiah, berpikir objektif juga diperlukan dalam bidang yang lain. Seorang jurnalis haruslah jujur dan netral dalam meliput berita. Seorang polisi dan hakim haruslah jujur dan transparan dalam melakukan peradilan. Seorang ulama juga dituntut untuk menggunakan dalil yang tepat dan mendengarkan kedua belah pihak sebelum membuat fatwa. Hingga seorang pejabat pemerintah haruslah objektif dalam membuat kebijakan. Jadi, dapat dikatakan berpikir objektif merupakan sikap yang harus dimiliki setiap insan dalam menyelesaikan masalah.



### Sinopsis 3 : Bersikap Objektif

#### Tokoh-tokoh:

- **Maya:** Siswa pintar, tegas, tapi suka menghakimi.
- **Dika:** Siswa pendiam yang sering dianggap malas.
- **Sari:** Siswi kreatif tapi emosional.
- **Pak Rahmat:** Guru sains yang bijaksana.
- **Anggota kelas lainnya** (opsional).

Adegan 1: Ruang Kelas

*(Semua siswa sedang berkumpul, Pak Rahmat menjelaskan tugas proyek sains.)*

Pak Rahmat: Anak-anak, tugas kalian minggu ini adalah membuat sebuah alat sederhana untuk mengukur suhu. Kalian akan bekerja dalam kelompok yang sudah saya tentukan. Maya, Dika, dan Sari, kalian dalam satu kelompok.

Maya: (berbisik ke Sari) Aduh, kenapa harus sama Dika sih? Dia kan selalu malas.

Dika: (mendengar dan menunduk) Aku nggak malas...

Pak Rahmat: (melanjutkan) Saya ingin kalian bekerja sama dengan baik. Fokus pada proses, bukan hanya hasilnya, ya!

Sari: (dengan semangat) Tenang, Pak. Kami pasti bisa!

---

Adegan 2: Laboratorium Sekolah

*(Mereka mulai bekerja, tapi suasana tegang karena kurangnya komunikasi.)*

Maya: (mengambil alih) Oke, aku yang atur semuanya. Dika, kamu ambil alat ini.

Sari, kamu gambar desainnya.

Sari: Eh, tunggu. Bukannya kita harus diskusi dulu?

Dika: (berusaha membantu) Mungkin lebih baik kalau...

Maya: (memotong) Sudah, Dika. Kamu ikuti saja instruksiku.

*(Dika terdiam, sementara Sari mulai kesal.)*

Adegan 3: Hari Ketiga Proyek

*(Alat yang mereka buat tiba-tiba rusak.)*

Maya: (marah) Ini pasti salahnya Dika! Kamu nggak hati-hati, kan?

Dika: (membela diri) Aku sudah lakukan sesuai yang kamu bilang...

Sari: (ikut marah) Maya, kenapa kamu selalu menyalahkan orang lain? Bukannya kita harus mencari solusinya?

Maya: (emosi) Kalau semua kerja sesuai rencana, ini nggak akan terjadi!

*(Pak Rahmat datang dan melihat suasana tegang.)*

Pak Rahmat: Anak-anak, kenapa ribut? Apa yang terjadi?

Dika: Alatnya rusak, Pak, dan Maya bilang ini salahku.

Pak Rahmat: (tenang) Baiklah. Kalau begitu, saya beri tugas tambahan: cari tahu penyebab kerusakan ini sebelum kalian melanjutkan proyek.

Adegan 4: Ruang Perpustakaan

*(Mereka meneliti bersama untuk menemukan penyebab kerusakan.)*

Sari: (menunjukkan buku) Di sini tertulis kalau bahan yang kita pakai mudah rapuh kalau terkena panas tinggi.

Dika: Jadi, mungkin bukan salah siapa pun. Alatnya memang sudah tidak kuat.

Maya: (merasa bersalah) Maaf ya, Dika. Aku terlalu cepat menyalahkan kamu.

Dika: (tersenyum) Nggak apa-apa. Aku juga harus lebih berani bicara.

Sari: Nah, sekarang kita tahu masalahnya. Yuk, kita buat lagi alatnya.

Adegan 5: Presentasi Proyek

*(Mereka berhasil menyelesaikan proyek dan mempresentasikannya.)*

Maya: Jadi, alat ini sederhana tapi cukup efektif untuk mengukur suhu. Kami belajar bahwa kerja sama dan saling memahami sangat penting.

Pak Rahmat: Kerja bagus, anak-anak. Saya senang melihat kalian bisa menyelesaikan masalah dengan objektif. Ingat, sikap objektif adalah kunci keberhasilan.

*(Semua siswa bertepuk tangan. Maya, Dika, dan Sari tersenyum penuh semangat.)*



## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

## KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL

Nama Anggota Kelompok :

Kelas :

Topik Layanan :

Bahan diskusi Kelompok

1. Menurut Kalian seberapa pentingkah kita mengetahui tentang sikap objektif?

Jawaban :

.....

.....

.....

2. Apa saja faktor yang mempengaruhi sikap objektif?

Jawaban :

.....

.....

.....

3. Buatlah kesimpulan dari apa yang sudah dijelaskan oleh guru BK?

Jawaban :

.....

.....

.....

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

## PERTEMUAN 4

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	sikap bertanggung jawab
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi sikap bertanggung jawab
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengetahuan sikap bertanggung jawab</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi sikap bertanggung jawab</li> <li>3. Peserta didik/konseli dapat memahami arti pentingnya memiliki sikap bertanggung jawab</li> </ol>
G	Sasaran Layanan	Siswa Kelas VIII
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian sikap bertanggung jawab</li> <li>2. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap bertanggung jawab</li> <li>3. Arti pentingnya memiliki sikap bertanggung jawab</li> </ol>

I	Waktu	1x45 menit
J	Sumber Materi	1. ( <a href="https://dosenpsikologi.com/cara-bertanggung-jawab-terhadap-diri-sendiri">https://dosenpsikologi.com/cara-bertanggung-jawab-terhadap-diri-sendiri</a> )
K	Metode/Teknik	Konseling Kognitif Behavioral dengan Konseling Kognitif Behavioral dan teknik <i>Role playing</i>
L	Media / Alat	Laptop, naskah drama
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol>
	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mulai menyampaikan materi layanan dengan runtun:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian sikap bertanggung jawab</li> <li>b. Faktor yang mempengaruhi sikap bertanggung jawab</li> <li>c. Arti pentingnya memiliki sikap bertanggung jawab</li> </ol> </li> <li>2. Memulai kegiatan role playing :</li> </ol>

		<p>a. Tahap persiapan dan instruksi yaitu proses menyiapkan situasi serta tema tertentu yang akan dimainkan serta memberikan arahan kepada peserta didik sesuai dengan naskah</p> <p>b. Tahap dramatik atau merupakan tahap inti dimana peserta didik memainkan peran sesuai tema dan naskah yang sudah ditetapkan</p> <p>c. Tahap evaluasi yaitu merupakan tahap menilai sejauh mana keberhasilan serta efektivitas dari pelaksanaan drama yang sudah dimainkan</p>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya</li> <li>3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</li> <li>4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li> </ol>
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :

		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan.</li> <li>. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</li> </ul>
2. Evaluasi Hasil		<p>evaluasi setelah mengikuti kegiatan kelompok, antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</li> <li>. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ul>

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa

### 3. Instrumen penilaian

#### **Sikap Bertanggung Jawab**

Di dalam kehidupan sehari-hari, pastinya kita sering menemui apa yang disebut dengan perilaku terpuji dan perilaku tidak terpuji atau tercela. Nah, kodrat manusia sendiri tentu menginginkan dirinya untuk senantiasa berperilaku terpuji di dalam setiap kondisi yang ia temui. Namun, terkadang keadaan atau pendidikan yang kita terima baik dari lingkungan formal maupun lingkungan sehari-hari membuat kita seringkali tidak menyadari bahwa mungkin apa yang telah, sedang, atau pun akan kita lakukan merupakan perbuatan tercela. Maka dari itu, pentingnya pendidikan karakter semakin terasa di tengah kondisi zaman yang terus menggerus nilai moral ini.

Pendidikan karakter sendiri yaitu suatu proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau sekelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan untuk membangun sebuah karakter dari diri orang tersebut agar menjadi lebih baik di dalam moral dan tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan karakter mutlak dilakukan agar setiap orang senantiasa melakukan perilaku terpuji dan menjauhkan diri dari perilaku yang tidak terpuji. Pendidikan karakter di sekolah juga gencar dilakukan, terutama yang berkaitan dengan moral kewarganegaraan dalam bentuk mata pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan (PKN).

Terdapat banyak sikap terpuji yang biasa atau dapat kita lakukan dalam keseharian kita, misalnya yaitu jujur, disiplin, berani, tenggang rasa, toleransi, dan

lain sebagainya. Nah, dalam kesempatan ini kita akan lebih berfokus terhadap salah satu dari perilaku terpuji tersebut, yaitu sikap bertanggung jawab. Apa itu tanggung jawab? Tetap simak pembahasan berikutnya ya.

### **Pengertian Sikap Bertanggung Jawab dalam Kehidupan Sehari-hari**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sikap sendiri merupakan kata lain dari aksi, gerak-gerik, kelakuan, perbuatan, perilaku, tabiat, tindakan atau tingkah laku. Ia dapat juga diartikan sebagai pandangan, pendapat, pendirian, dan juga prinsip dalam mengambil langkah. Menurut KBBI pula, frasa tanggung jawab memiliki arti yaitu suatu keadaan dimana seseorang atau sekelompok orang wajib menanggung segala sesuatu yang berarti jika terjadi suatu masalah tertentu, maka seseorang atau sekelompok orang tersebut boleh dituntut, dipersalahkan, diperkarakan, dan lain sebagainya.

Dari pengertian yang telah dipaparkan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa sikap bertanggung jawab memiliki arti yaitu suatu perbuatan seseorang atau sekelompok orang yang menanggung segala sesuatu yang jika terjadi sesuatu, maka ia atau mereka dapat dituntut, dipersalahkan, diperkarakan, dan lain sebagainya. Mengetahui pengertian dari sikap ini tentunya kita merasa cukup berat untuk melakukannya. Namun, sejatinya sikap bertanggung jawab dapat kita ibaratkan sebagai jinak jinak merpati, alias mudah mudah sulit dalam **pelaksanaannya**.

### **Contoh dari Sikap Bertanggung Jawab dalam Kehidupan Sehari-hari**

Dari penjelasan makna sikap bertanggung jawab yang telah disebutkan di atas, sepertinya sulit untuk melaksanakan sikap tersebut. Namun, sebenarnya tanpa kita sadari, sesungguhnya kita telah, sedang, atau akan melakukan sikap tersebut.

Agar pembaca lebih memahami apa itu sikap bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari, di bawah ini penulis akan memaparkan beberapa contoh dari sikap bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari yang dapat kita amalkan agar kita semakin meningkatkan moral kita:

### **1. Contoh dari Sikap Bertanggung Jawab di Lingkungan Rumah**

Rumah merupakan tempat kita berpulang dari segala kesulitan hidup di luar rumah. Rumah menjadi tempat peristirahatan kita dari segala kelelahan kita menghadapi permasalahan di luar rumah. Rumah yang dimaksud adalah rumah yang di dalamnya terdapat keluarga seperti ayah, ibu, anak, kakek, nenek, dan lain sebagainya. Setiap anggota keluarga tersebut memiliki tanggung jawabnya masing-masing sebagai struktur dari keluarga tersebut.

Apabila salah satu dari anggota keluarga tidak menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap apa yang menjadi tanggung jawabnya, maka akan terjadi ketidakseimbangan fungsional di dalam keluarga tersebut yang kemungkinan besar akan menimbulkan konflik di tengah keluarga. Konflik keluarga dapat menjadi salah satu penyebab konflik sosial di tengah masyarakat yang tentunya tidak kita inginkan adanya.

Untuk lebih memahami perbuatan apa saja yang merupakan bagian dari sikap bertanggung jawab di lingkungan rumah yang dapat kita lakukan atau sedang kita lakukan, di bawah ini penulis sampaikan kepada pembaca contoh sikap bertanggung jawab di lingkungan rumah:

- Seorang ayah yang melaksanakan tanggung jawabnya untuk menafkahi keluarga agar keluarganya senantiasa berkecukupan dalam memenuhi kebutuhan hidup setiap anggota keluarga.
- Seorang ibu yang melakukan usaha terbaiknya untuk mengelola tata rumah tangga yang baik dan benar agar rumah berikut anggota keluarganya dapat berkegiatan dengan baik.
- Anak dalam keluarga yang senantiasa berusaha melakukan tanggung jawabnya untuk belajar dengan bersungguh-sungguh agar dapat berbakti pada orang tuanya.
- Seorang kakak yang melaksanakan tanggung jawabnya untuk menjaga adiknya dan menjadi teladan yang baik agar si adik dapat memiliki akhlak yang baik.

## **2. Contoh dari Sikap Bertanggung Jawab di Lingkungan Sekolah**

Sekolah merupakan salah satu tempat yang menjadi tempat kita paling banyak menghabiskan waktu di dalamnya, terlebih dengan adanya sistem full day school, setidaknya kita menghabiskan waktu sekitar delapan hingga sembilan jam di sekolah. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa sekolah merupakan rumah kedua bagi kita, dan guru adalah orang tua kedua bagi kita.

Kita ada di sekolah dengan tujuan untuk mempelajari banyak hal sehingga kita memiliki kemampuan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang sedang atau kita temui dalam hidup. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk senantiasa bersungguh-sungguh dalam setiap kegiatan di sekolah selama kegiatan itu baik bagi

kita. Serius di dalam kegiatan persekolahan merupakan salah satu sarana agar tujuan pembangunan nasional Indonesia dapat tercapai.

Apabila kita tidak bersungguh-sungguh dalam menerima pelajaran atau pun melaksanakan segala kegiatan di sekolah, maka kitalah pihak yang merugi. Dapat dikatakan bahwa kita menjadikan sekolah sebagai neraka jika kita tidak serius di sekolah. Pengembangan diri kita pun semakin terhambat. Oleh karena itu, kita harus bersungguh-sungguh dalam bertanggung jawab atas kewajiban kita di sekolah. Di bawah ini penulis sampaikan kepada pembaca apa saja contoh sikap bertanggung jawab di lingkungan sekolah:

- Siswa siswi yang secara sadar melaksanakan tanggung jawabnya untuk menaati segala tata tertib sekolah yang berlaku
- Para guru yang dengan sepenuh hati mengajarkan materi agar anak didiknya mengerti apa yang mereka ajarkan
- Para siswa yang melaksanakan kewajiban piket kebersihan kelas atau gotong royong membersihkan sekolah
- Para guru yang membimbing siswa siswinya dalam hal pengembangan diri (kegiatan ekstrakurikuler) di sekolah
- Para siswa yang dengan sungguh-sungguh mengerjakan ulangan atau pun latihan soal dengan jujur dan tanpa mencontek.
- Para guru yang dengan penuh tanggung jawab memberikan laporan hasil belajar anak didiknya kepada para wali murid.

### **3. Contoh dari Sikap Bertanggung Jawab di Lingkungan Masyarakat**

Keluarga merupakan unit atau organisasi terkecil di dalam masyarakat. Peran keluarga dalam pembentukan kepribadian merupakan salah satu unsur terpenting dalam menciptakan kondisi masyarakat yang aman, tenteram, dan tertib. Kondisi ini merupakan kondisi ideal yang akan tercipta ketika moral masyarakat baik dan kesejahteraan sosial masyarakat tercapai dengan merata.

Nah, salah satu ciri moral masyarakat yang baik yaitu tingginya sikap bertanggung jawab setiap anggota masyarakat dalam ruang lingkup kehidupan bermasyarakat itu sendiri. Di dalam masyarakat, tentunya ada kewajiban-kewajiban yang harus kita lakukan sebagai anggota masyarakat. Menjalankan kewajiban tersebut dengan penuh tanggung jawab merupakan suatu hal yang harus kita lakukan sebagai anggota masyarakat yang baik. Jika kita mengelakkan tanggung jawab itu, maka kita akan mengacaukan kondisi masyarakat. Berikut ini merupakan contoh sikap bertanggung jawab di lingkungan masyarakat:

- Bapak-bapak Siskamling (sistem keamanan lingkungan) yang melaksanakan ronda tiap malam untuk menjaga keamanan lingkungan
- Anggota masyarakat yang dengan sepenuh hati melaksanakan kerja bakti untuk membersihkan lingkungan sekitar
- Kepala keluarga yang bersedia untuk membayar iuran di tingkat RT (Rukun Tetangga), RW (Rukun Warga), atau di tingkat desa
- Keluarga yang membayar pajak dengan taat
- Setiap anggota masyarakat yang berusaha menjaga kebersihan dan kenyamanan di lingkungan sekitar

- Ketua RT, RW, atau kepala desa yang berusaha sekuat tenaga untuk mengayomi dan melayani warga yang dipimpinnya.
- Ibu-Ibu PKK yang bekerja sama dengan dinas kesehatan untuk mengadakan posyandu (pos pelayanan terpadu) di lingkungannya agar kesehatan masyarakat terjaga.

#### **Sinopsis 4 : Sikap bertanggung jawab**

Tokoh :

1. Dasep : Keras kepala, sombong.
2. Iwan : Jahil, sombong.
3. Evan : Pemberani, baik, pintar.
4. Shella : Baik, perhatian.
5. Umi : Pintar, rajin, jujur.
6. Rensi : Tomboy, baik.
7. Santoso (guru) : Bijaksana.

Di suatu ruangan kelas

Shella : Hi..... selamat pagi teman, jangan terlalu serius nanti kesambet.  
Hehehehe.....

Umi : (ekspresi kaget) kalian bikin aku kaget aja. Gimana kalau aku jantungan.?

Evan : hahahahaaaa kagetnya biasa saja, jangan lebay gitu.

Shella : (berjalan menuju tempat duduk)

ngomong-ngomong, kamu lagi baca apa.? Sampai terlihat serius dan bengong gitu.!

Evan : apa kamu lagi memikirkan sesuatu.?

Di tengah Umi, Shella, dan Evan sedang berbincang-bincang. Tidak lama kemudian Iwan dan Dasep (murid yang biasa dikenal jahil, nakal, dan sombong) dan Rensi pun ke dalam kelas.

Rensi : Hi,, teman, lagi pada ngomongin apa ni.?

Umi : ngobrol-ngobrol biasa saja.

Evan : sudah sekarang mendingan jujur saja.

Umi : iya aku akan jujur, aku lagi mikirkan bagaimana caranya bayar uang SPP.

Karena aku sudah telat membayarnya tiga bulan.

Rensi : oohh,, jadi itu yang kamu pikirkan. kamu yang sabar ya, semua masalah pasti ada jalan keluarnya.

Iwan : kamu dengar tidak pembicaraan mereka, Umi lagi terkena masalah.

Dasep : iya, aku dengar. Hari ini kita bisa ngerjain dia.

Iwan : benar, tapi gimana caranya?

Dasep : kita tuduh dia mencuri dompetnya Rensi aja, bagaimana.?

Iwan : boleh juga, nanti waktu istirahat kita mulai aksinya.

Dasep : ok, shippzz.

Lonceng tanda masukpun berbunyi. Karena guru yang bersangkutan tidak hadir jadi murid-murid belajar sendiri. Satu jam telah usai, lonceng berbunyi bertanda waktunya istirahat. Dan murid-murid semua keluar kelas. Tetapi tidak dengan Iwan dan Dasep, mereka tinggal dikelas melakukan apa yang telah direncanakannya.

Iwan : waktunya beraksi...!!!!

Dasep : iya, bergerak cepat.

Iwan : iya sabar. Perhatikan, jangan sampai ada yang lihat.

Dasep : tenang saja. Semua terkendali.

Narator : karena Dasep lengah dengan tidak sengaja Evan mreneintip aksi mereka.

Evan : ngapain mereka. Kayaknya buat masalah lagi. Tidak bisa dibiarkan.!

Iwan : ok beres. Pasti bakalan seru..hahahahhahaaaa

Dasep : hahahahahahaaaaaaa... jadi ga sabar.

Lonceng pun berbunyi

Guru : selamat pagi.

Murid : selamat pagi.

Rensi : (hendak mengambil buku catatannya, dan terkejut melihat dompetnya tidak ada) Pak, dompet saya hilang, tadi saya simpan didalam tas.

Shella : coba dicari lagi, mungkin kamu salah menyimpannya.

Guru : iya, coba dicari lagi.

Rensi : tidak mungkin, aku masih ingat menyimpannya dimana.

Iwan : pak, mungkin dikelas ini ada maling.

Guru : tidak mungkin. Memangnya disekolah ini ada mengajarkan murid jadi seorang maling.

Umi : bagaimana kalau kita periksa tas saja pak.?

Guru : (berjalan menuju meja Iwan dan Dasep)

ok, bapak akan periksa tas kalian satu persatu.

Mana tas kamu.?

Dasep : ini pak.

Guru : (berjalan ke meja Umi)

Mana tas kamu.?

Umi : ini pak.

Guru : ini dompet siapa.?

Umi : itu bukan punya saya pak.

Rensi : itu dompet saya pak.

Guru : kenapa bisa ada di tas kamu.?

Umi : saya tidak tahu pak.

Dasep : mana ada maling yang mau ngaku, penjara penuh. Hahahahaaaa

Umi : saya benerantidak mencurinya pak.

Evan : (mengangkat tangannya)

Pak saya tahu siapa yang menyimpan di dalam tas Umi.

Itu kerjanya Iwan dan Dasep.

Guru : apa benar?

Iwan : jangan asal tuduh kamu.

Evan : aku melihatnya.

Guru : sudah jangan banyak alasan lagi. sekarang juga kalian terima hukuman dari bapak.

kalian kerjakan tugas-tugas ini dan tulis kembali soal-soalnya di buku tugas kalian.

Dasep : tapi pak.!

Guru : tidak ada tawar menawar. Kerjakan sekarang dan besok kumpulkan.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL

Nama Anggota Kelompok :

Kelas :

Topik Layanan :

Bahan diskusi Kelompok

1. Menurut Kalian seberapa pentingkah kita mengetahui tentang sikap bertanggung jawab?

Jawaban :

.....

.....

.....

2. Apa saja faktor yang mempengaruhi sikap bertanggung jawab?

Jawaban :

.....

.....

.....

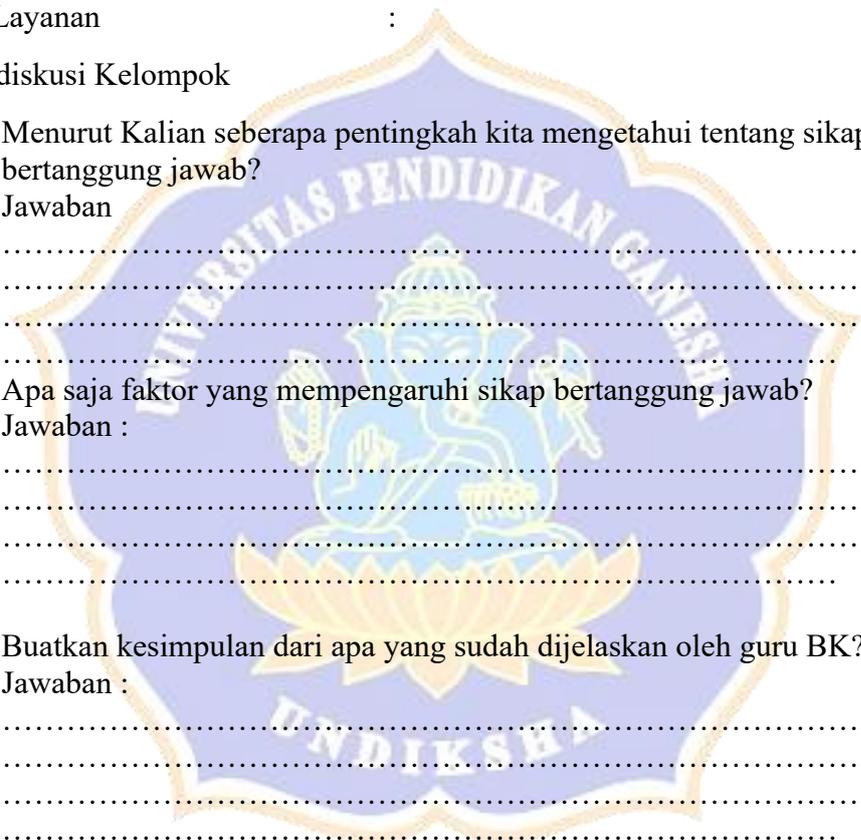
3. Buatlah kesimpulan dari apa yang sudah dijelaskan oleh guru BK?

Jawaban :

.....

.....

.....



## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

## PERTEMUAN 5

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Sikap Rasional
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi sikap rasional
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengetahuan sikap rasional</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi sikap rasional</li> <li>3. Peserta didik/konseli dapat memahami arti pentingnya memiliki sikap rasional</li> </ol>
G	Sasaran Layanan	Siswa Kelas VIII
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian sikap rasional</li> <li>2. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap rasional</li> <li>3. Arti pentingnya memiliki sikap rasional</li> </ol>
I	Waktu	1x45 menit

J	Sumber Materi	1. ( <a href="https://pendidikan.co.id/pengertian-rasional-sikap-tipe-dan-contohnya-menurut-para-ahli/">https://pendidikan.co.id/pengertian-rasional-sikap-tipe-dan-contohnya-menurut-para-ahli/</a> )
K	Metode/Teknik	Konseling kognitif behavioral dengan Konseling Kognitif Behavioral dan teknik <i>Role playing</i>
L	Media / Alat	Laptop, naskah drama
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol>
	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mulai menyampaikan materi layanan dengan runtun: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian sikap rasional</li> <li>b. Faktor yang mempengaruhi sikap rasional</li> <li>c. Arti pentingnya memiliki sikap rasional</li> </ol> </li> <li>2. Memulai kegiatan role playing : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tahap persiapan dan instruksi yaitu proses menyiapkan situasi serta tema tertentu yang akan</li> </ol> </li> </ol>

		<p>dimainkan serta memberikan arahan kepada peserta didik sesuai dengan naskah</p> <p>b. Tahap dramatik atau merupakan tahap inti dimana peserta didik memainkan peran sesuai tema dan naskah yang sudah ditetapkan</p> <p>c. Tahap evaluasi yaitu merupakan tahap menilai sejauh mana keberhasilan serta efektivitas dari pelaksanaan drama yang sudah dimainkan</p>
	<p>3.Tahap Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya</li> <li>3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</li> <li>4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li> </ol>

#### LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

## **Materi rasional**

### **Sikap rasional**

Apa yang dimaksud dengan rasional (rational)? Pengertian rasional adalah suatu pola pikir dimana seseorang bersikap dan bertindak sesuai dengan logika dan nalar manusia. Arti rasional adalah suatu konsep yang sifatnya normatif yang merujuk pada keselarasan antara keyakinan seseorang dengan alasan orang tersebut untuk yakin, atau tindakan seseorang dengan alasannya untuk melakukan tindakan tersebut.

Secara etimologi, istilah rasional berasal dari bahasa Yunani kuno, yaitu “rasio” yang artinya kemampuan kognitif untuk memilah antara yang benar dan salah dari yang ada dan dalam kenyataan. Agar lebih memahami pengertian rasional, berikut ini beberapa penjelasan singkatnya:

Rasionalitas adalah suatu tendensi yang dilakukan untuk memenuhi rencana dalam rentang waktu tertentu. Bertindak rasional adalah tindakan yang dilakukan berdasarkan pertimbangan yang baik dan untuk tujuan yang baik. Memiliki kerangka berfikir tentang hal apa yang ingin dilakukan agar tidak salah dalam bertindak. Bertindak dengan memperhitungkan segala manfaat dan risiko dari tindakan yang akan dilakukan.

### **Pengertian Rasional Menurut Para Ahli**

Agar lebih memahami apa arti rasional, maka kita dapat merujuk pada pendapat beberapa ahli berikut ini:

1. Max Weber

Max Weber adalah salah satu pencetus teori rasionalitas. Dengan teori rasionalitas yang ia cetuskan, Max Weber melakukan analisis Gejala modernitas yang terjadi di masyarakat Barat pada masa itu.

Max Weber mengatakan ada dua jenis rasionalitas manusia, yaitu:

a. Rasionalitas Tujuan (Zwekrationalitaet)

Rasionalitas yang mengakibatkan individu atau sekumpulan orang dalam satu tindakan dengan orientasi pada tujuan tindakan, cara mewujudkannya, serta akibat-akibatnya. Keunikan rasionalitas ini yaitu sifatnya yang formal, karna mengutamakan tujuan serta tidak memperdulikan pertimbangan nilai.

b. Rasionalitas Nilai (Wetrationalitaet)

Rasionalitas yang memperhitungkan nilai-nilai atau berbagai etika yang memperbolehkan atau menyalahkan pemakaian langkah tertentu untuk mewujudkan tujuan. Rasionalitas nilai mengutamakan kesadaran atas nilai-nilai estetka, etis, serta religius

2. Karl Marx

Karl Marx adalah seorang tokoh sosiologi yang sangat populer pada masanya. Ia melakukan analisis modernitas dengan menggunakan teori kapitalis.

3. John Dewey

Menurut John Dewey, pengertian rasional adalah ide-ide yang diuraikan dalam larutan rasional melalui pembentukan implikasi mengumpulkan bukti (data), memperkuat bukti tentang ide-ide dan menyimpulkan melalui kesaksian atau percobaan.

Tipe-Tipe Rasionalitas

Secara umum, ada tiga tipe rasionalitas. Mengacu pada pengertian rasional di atas, adapun tipe-tipe rasional adalah sebagai berikut:

### 1. Rasionalitas Praktis

Rasionalitas praktis adalah jalan hidup yang melihat serta menilai berbagai kesibukan duniawi dalam hubungannya dengan kebutuhan individu yang murni pragmatis serta egoistis. Type rasionalitas ini keluar bersamaan dengan longgarnya ikatan magi primitif, terdapat dalam semua peradaban serta melewati histori. Jadi dia tidak hanya sebatas pada Barat modern.

### 2. Rasionalitas Teoretis

Jenis rasionalitas ini digerakkan pada awal histori oleh tukang sihir serta pendeta ritual serta setelah itu oleh filsuf, hakim, serta lmuwan. Tidak seperti rasionalitas praktis, rasionalitas teoretis menggiring orang lain untuk melihat kenyataan keseharian dalam upayanya mengerti dunia sebagai kosmos yang memiliki kandungan arti. Rasionalitas teoretis sifatnya lintas peradaban serta lintas histori.

### 3. Rasionalitas Substantif

Inti dari rasionalitas ini mirip dengan rasionalitas praktis. Rasionalitas substantif melibatkan penentuan fasilitas untuk mewujudkan tu substantif tidak lebih rasional dari pada sistem yang lain. Tipe rasional substantif sifatnya lintas peradaban serta lintas sejarah, sepanjang ada nilai yang berkelanjutan.

### Contoh Tindakan Rasional

Pada dasarnya manusia bertindak berdasarkan pikirannya atau dilakukan secara rasional. Berikut ini adalah beberapa contoh tindakan rasional:

- Manusia harus bekerja keras jika ingin mendapatkan uang dan menjadi kaya.

- Seorang penjahat akan ditangkap dan diadili karena melakukan tindakan melanggar hukum.
- Seorang atasan memberikan bonus kepada pegawai yang menunjukkan prestasi dalam kerja.
- Seseorang lebih memilih makanan yang enak rasanya ketimbang makanan yang kurang enak



### Sinopsis 5 : Sikap rasional

Di sebuah kelas SMA, hiduplah 4 orang siswa yang sedang bahagia. Namun kondisi berubah ketika mereka mendapatkan kabar bahwa besok akan ujian.

Rena : Eh kalian udah belaja buat ulangan besok?

Roy : Belum

Zainal: Astaga, Innalillahi.

Rena : Apa? Kalau nilai ulangannya jelek bisa dihukum.

Zainal: Paling-paling hukumannya juga cuma lari keliling lapangan bola 10 kali doang.

Rena : Bukan! Kali ini hukumannya serem, harus ikut pelajaran tambahan setiap pulang sekolah. Kamu sudah belajar Rin?(Melirik ke arah Ririn).

Ririn : Sudah dong, Ririn (sambil menunjuk-nunjuk bangga ke dirinya sendiri).

Singkat cerita, kemudian mereka bertaruh. Siapa yang nilai ujiannya paling besar, maka akan dianggap menang dan bisa memerintah orang yang kalah. Ririn berusaha keras untuk belajar, sedangkan Roy berjuang keras untuk membuat contekan di kertas kecil.

(Saat Ujian)

Pak Asep : Baik anak-anak, silahkan buka lembar soalnya sekarang!

Ririn : Bismillah.

Roy : Soal ini kan gampang sekali. Kalau gini kan gak akan ketahuan. (Sambil menempelkan kertas contekan di punggung Pak Asep).

Pak Asep : Bapak keluar dulu, ingat jangan nyontek atau bertanya pada temannya ya. Dan satu lagi, jangan ribut. (keluar kelas).

Roy : Rencana B dimulai (menyilangkan kaki dan melihat kertas contekan di atas sepatunya).

Roy : Ah, bukan yang ini (bingung)

Roy : Ah yang ini nih! (sambil mengeluarkan kertas contekan dari dasi).

Roy : Selesai (sambil merebahkan diri di kursi, tersenyum puas sambil melirik teman-temannya yang lain belum selesai mengerjakan).

Akhirnya ulangan selesai, dan Pak Asep membagikan kertas hasil ujian kepada semua siswanya.

Pak Asep : Ini hasil ujian kalian (sambil membagikan kertas).

Ririn : Hore! Nilaiku 85 (tersenyum puas).

Zainal : Hahahaha, aku dapat 65. Lumayan ujian kemarin cuma 60.

Roy : Lhah Pak, kok nilai ujian saya cuma 50?

Pak Asep : Sebab soal nomor 11-20 di balik kertas gak kamu isi.

Roy : Apa? Masih ada soal lagi?

Ririn : Hahahaha, kamu kalah Roy! Dengan ini saya perintahkan kamu gak nyontek lagi waktu ujian! (sambil menunjuk-nunjuk Roy dengan tertawa lepas).

Pak Asep : Apa? Jadi kamu kemarin nyontek? Oke, kalau begitu nilai kamu saya kurangi 5 poin lagi!

Roy : Aduuuh, apes benar aku ini (mengucek-ngucek rambut)

Akhirnya, Roy menyadari kesalahannya dan berjuang keras untuk belajar. Dia tidak pernah menyontek saat ujian lagi.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL

Nama Anggota Kelompok :

Kelas :

Topik Layanan :

Bahan diskusi Kelompok

1. Menurut Kalian seberapa pentingkah kita mengetahui tentang sikap rasional?

Jawaban :

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

2. Apa saja faktor yang mempengaruhi sikap rasional?

Jawaban :

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

3. Buatlah kesimpulan dari apa yang sudah dijelaskan oleh guru BK?

Jawaban :

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

## Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Penyebaran *Pretest*Gambar 2. *Treatment 1*Gambar 3. *Treatment 2*Gambar 4. *Treatment 3*Gambar 5. *Treatment 4*Gambar 6. *Treatment 5*



Gambar 7. Pemberian *Posttest*



## Lampiran 8. Surat Tanda Telah Menyelesaikan Penelitian

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG</b> <b>DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARHAGA</b> <b>SMP NEGERI 1 SERIRIT</b> Jalan Udayana No. 25 A Seririt    Telepon ( 0362 ) 92331 email : smpnegeri01seririt@gmail.com	
<b>SURAT KETERANGAN</b> Nomor : 800/101.a/SMP.1/III/2025		
Yang bertanda tangan di bawah ini :		
N a m a	: Nyoman Armaja, S.Pd., M.Pd.	
NIP	: 19650920 199002 1 002	
Pangkat/ Gol	: Pembina Utama Muda, IV/c	
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 1 Seririt	
Dengan ini menerangkan bahwa :		
Nama	: Anastasya Dilla Tebina Br Pelawi	
Tempat/Tgl Lahir	: Kutagaloh, 10 Januari 2003	
NIM	: 2111011033	
Jurusan	: Ilmu pendidikan, psikologi dan bimbingan	
Fakultas	: Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja	
Memang benar mahasiswa di atas tersebut telah melakukan penelitian dari tanggal 6 Januari – 21 Maret 2025 dalam rangka penyusunan skripsi atau tugas akhir di SMP Negeri 1 Seririt dengan Judul " Pengaruh Konseling Kognitif Behavior dengan teknik Role Playing untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII sekolah Penggerak SMPN 1 Seririt".		
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat di pergunakan sebagai mana mestinya.		
Seririt, 21 Maret 2025 Kepala SMP Negeri 1 Seririt,  Nyoman Armaja, S.Pd., M.Pd Pembina Utama Muda IV/c NIP. 196509201990021002		