

LAMPIRAN



Lampiran 1 Surat Observasi Awal



Nomor : 3640/UN48.10.5/LT/2025
 Lampiran : -
 Hal : Observasi Awal

Singaraja, 12 Maret 2025

Yth. **SMA NEGERI 2 BUSUNGBIU**
 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 pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Desak Putu Novita Arisanti
 NIM : 2211011024
 Program Studi : Bimbingan Konseling

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

Ketua Jurusan



Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
 NIP. 198202142008121004

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116

Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id

Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 23/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 02 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMA NEGERI 2 BUSUNGBIU
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Desak Putu Novita Arisanti
NIM : 2211011024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 3 Hasil Uji Pakar I

LEMBAR PENILAIAN PAKAR I

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	



1	Saya merasa nyaman menceritakan perasaan saya kepada teman di sekolah.	✓		
2	Saya lebih suka memendam perasaan saya sendiri daripada membagikannya kepada orang lain.	✓		
3	Saya terbuka menceritakan pengalaman pribadi kepada teman yang saya percayai.	✓		
4	Saya merasa sulit mengungkapkan isi hati saya secara langsung kepada orang lain.	✓		
5	Saya dapat mengutarakan perasaan saya dengan jujur ketika sedang berdiskusi dengan teman.	✓		

6	Saya sering menghindari pembicaraan yang melibatkan perasaan pribadi saya.	✓		
7	Saya berani mengungkapkan perasaan saya meskipun berbeda dengan orang lain.	✓		
8	Saya menahan diri untuk tidak mengekspresikan perasaan karena takut dinilai negatif.	✓		
9	Saya merasa lega setelah menceritakan isi hati saya kepada orang yang bisa dipercaya.	✓		
10	Saya jarang mengungkapkan perasaan saya kepada teman saya	✓		
11	Saya bersikap terbuka ketika teman ingin tahu tentang pandangan atau pengalaman saya.	✓		

12	Saya sering menyembunyikan pendapat saya	✓		
13	Saya bersedia jujur tentang diri saya ketika situasinya mendukung.	✓		
14	Saya enggan membicarakan tentang diri saya karena merasa tidak nyaman.	✓		
15	Saya bersedia menceritakan hal-hal penting tentang diri saya jika dibutuhkan.	✓		
16	Saya menolak berbagi informasi tentang diri saya meskipun itu diperlukan dalam kerja kelompok.	✓		
17	Saya terbuka menyampaikan pendapat saya meskipun berbeda dari pandangan teman.	✓		

18	Saya memilih diam agar orang lain tidak mengetahui pandangan saya yang sebenarnya.	✓		
19	Saya menjelaskan alasan di balik pendapat atau keputusan yang saya ambil dengan jujur.	✓		
20	Saya merasa cemas ketika harus menceritakan sesuatu tentang diri saya di depan orang lain.	✓		
21	Saya sering memikirkan bagaimana cara saya mengungkapkan diri kepada orang lain.	✓		
22	Saya mengabaikan apakah saya sudah cukup terbuka terhadap orang lain.	✓		

23	Saya menyadari pentingnya bersikap terbuka agar hubungan saya dengan orang lain menjadi lebih baik.	✓		
24	Saya menyepelekan sejauh mana saya sudah berani mengungkapkan perasaan saya.	✓		
25	Saya memahami perasaan saya sebelum menceritakannya kepada orang lain.	✓		
26	Saya jarang menyadari alasan mengapa saya menutup diri dari orang lain.	✓		
27	Saya belajar dari pengalaman ketika saya berani terbuka kepada teman atau guru.	✓		
28	Saya bingung kapan sebaiknya saya bersikap terbuka.	✓		

29	Saya tahu kapan saat yang tepat untuk berbagi perasaan	✓		
30	Saya jarang memikirkan kembali bagaimana cara saya berkomunikasi dengan orang lain.	✓		
31	Saya menerima pendapat dan masukan dari orang lain dengan pikiran terbuka.	✓		
32	Saya tersinggung ketika teman menegur atau memberi saran tentang diri saya.	✓		
33	Saya memberikan tanggapan dengan sopan ketika orang lain menyampaikan pendapatnya.	✓		
34	Saya menolak saran orang lain karena merasa pendapat saya lebih benar.	✓		

35	Saya menghargai pandangan yang berbeda sebagai bentuk keterbukaan diri.	✓		
36	Saya enggan jika orang lain mengomentari diri saya.	✓		
37	Saya berusaha memahami maksud orang lain sebelum menanggapi pendapat mereka.	✓		
38	Saya menutup diri ketika ada orang yang mencoba memberi masukan kepada saya.	✓		
39	Saya menghargai setiap masukan dari teman meskipun tidak selalu saya setuju.	✓		
40	Saya merasa bingung ketika seseorang memberikan nasihat tentang sikap saya.	✓		

41	Saya meyakinkan diri bahwa bersikap terbuka dapat membantu saya berkembang.	✓		
42	Saya merasa gugup untuk menceritakan hal-hal pribadi saya kepada orang lain.	✓		
43	Saya menyemangati diri untuk lebih berani bersikap jujur dan terbuka.	✓		
44	Saya merasa takut untuk menunjukkan sisi diri saya yang sebenarnya.	✓		
45	Saya menanamkan pikiran positif agar saya lebih mudah terbuka	✓		
46	Saya sering menilai diri saya secara negatif	✓		
47	Saya memotivasi diri untuk belajar mengungkapkan pikiran	✓		

48	Saya sering merasa takut orang lain akan menolak saya	✓		
49	Saya merasa bangga ketika saya berani berbagi cerita	✓		
50	Saya sering merasa cemas untuk membuka diri kepada orang banyak	✓		



Singaraja,

Judges I

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Luh Putu Sri Lestari".

Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198605192008122003

LEMBAR PENILAIAN PAKAR II

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	



1	Saya merasa nyaman menceritakan perasaan saya kepada teman di sekolah.	✓		
2	Saya lebih suka memendam perasaan saya sendiri daripada membagikannya kepada orang lain.	✓		
3	Saya terbuka menceritakan pengalaman pribadi kepada teman yang saya percayai.	✓		
4	Saya merasa sulit mengungkapkan isi hati saya secara langsung kepada orang lain.	✓		
5	Saya dapat mengutarakan perasaan saya dengan jujur ketika sedang berdiskusi dengan teman.	✓		

6	Saya sering menghindari pembicaraan yang melibatkan perasaan pribadi saya.	✓		
7	Saya berani mengungkapkan perasaan saya meskipun berbeda dengan orang lain.	✓		
8	Saya menahan diri untuk tidak mengekspresikan perasaan karena takut dinilai negatif.	✓		
9	Saya merasa lega setelah menceritakan isi hati saya kepada orang yang bisa dipercaya.	✓		
10	Saya jarang mengungkapkan perasaan saya kepada teman saya	✓		
11	Saya bersikap terbuka ketika teman ingin tahu tentang pandangan atau pengalaman saya.	✓		

12	Saya sering menyembunyikan pendapat saya	✓		
13	Saya bersedia jujur tentang diri saya ketika situasinya mendukung.	✓		
14	Saya enggan membicarakan tentang diri saya karena merasa tidak nyaman.	✓		
15	Saya bersedia menceritakan hal-hal penting tentang diri saya jika dibutuhkan.	✓		
16	Saya menolak berbagi informasi tentang diri saya meskipun itu diperlukan dalam kerja kelompok.	✓		
17	Saya terbuka menyampaikan pendapat saya meskipun berbeda dari pandangan teman.	✓		

18	Saya memilih diam agar orang lain tidak mengetahui pandangan saya yang sebenarnya.	✓		
19	Saya menjelaskan alasan di balik pendapat atau keputusan yang saya ambil dengan jujur.	✓		
20	Saya merasa cemas ketika harus menceritakan sesuatu tentang diri saya di depan orang lain.	✓		
21	Saya sering memikirkan bagaimana cara saya mengungkapkan diri kepada orang lain.	✓		
22	Saya mengabaikan apakah saya sudah cukup terbuka terhadap orang lain.	✓		

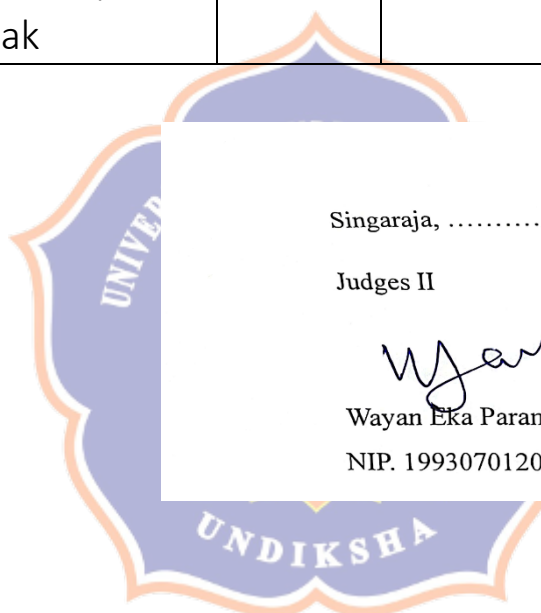
23	Saya menyadari pentingnya bersikap terbuka agar hubungan saya dengan orang lain menjadi lebih baik.	✓		
24	Saya menyepelekan sejauh mana saya sudah berani mengungkapkan perasaan saya.	✓		
25	Saya memahami perasaan saya sebelum menceritakannya kepada orang lain.	✓		
26	Saya jarang menyadari alasan mengapa saya menutup diri dari orang lain.	✓		
27	Saya belajar dari pengalaman ketika saya berani terbuka kepada teman atau guru.	✓		
28	Saya bingung kapan sebaiknya saya bersikap terbuka.	✓		

29	Saya tahu kapan saat yang tepat untuk berbagi perasaan	✓		
30	Saya jarang memikirkan kembali bagaimana cara saya berkomunikasi dengan orang lain.	✓		
31	Saya menerima pendapat dan masukan dari orang lain dengan pikiran terbuka.	✓		
32	Saya tersinggung ketika teman menegur atau memberi saran tentang diri saya.	✓		
33	Saya memberikan tanggapan dengan sopan ketika orang lain menyampaikan pendapatnya.	✓		
34	Saya menolak saran orang lain karena merasa pendapat saya lebih benar.	✓		

35	Saya menghargai pandangan yang berbeda sebagai bentuk keterbukaan diri.	✓		
36	Saya enggan jika orang lain mengomentari diri saya.	✓		
37	Saya berusaha memahami maksud orang lain sebelum menanggapi pendapat mereka.	✓		
38	Saya menutup diri ketika ada orang yang mencoba memberi masukan kepada saya.	✓		
39	Saya menghargai setiap masukan dari teman meskipun tidak selalu saya setuju.	✓		
40	Saya merasa bingung ketika seseorang memberikan nasihat tentang sikap saya.	✓		

41	Saya meyakinkan diri bahwa bersikap terbuka dapat membantu saya berkembang.	✓		
42	Saya merasa gugup untuk menceritakan hal-hal pribadi saya kepada orang lain.	✓		
43	Saya menyemangati diri untuk lebih berani bersikap jujur dan terbuka.	✓		
44	Saya merasa takut untuk menunjukkan sisi diri saya yang sebenarnya.	✓		
45	Saya menanamkan pikiran positif agar saya lebih mudah terbuka	✓		
46	Saya sering menilai diri saya secara negatif	✓		
47	Saya memotivasi diri untuk belajar mengungkapkan pikiran	✓		

48	Saya sering merasa takut orang lain akan menolak saya	✓		
49	Saya merasa bangga ketika saya berani berbagi cerita	✓		
50	Saya sering merasa cemas untuk membuka diri kepada orang banyak	✓		



Singaraja,

Judges II

Wayan

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

NIP. 199307012022031005

RPLBK LAYANAN KONSELING KELOMPOK

DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARANMENDALAM (*DEEP LEARNING*)

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 2 Busungbiu
Jenis Layanan	: Layanan Penguasaan Konten
Bidang Layanan	: Pribadi-Sosial
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Sasaran Layanan	: Kelas XI
Waktu	: 2 x 45 menit
Penyusun	: Desak Putu Novita Arisanti

Identifikasi	Profil Murid: Murid berada pada tahap remaja yang sedang berkembang kemampuan komunikasi, emosi, dan pencarian jati diri. Banyak murid memiliki keinginan mengekspresikan pandangan, namun ragu karena takut salah, takut dinilai, malu berbicara di depan teman, serta tekanan sosial. Mereka lebih banyak memendam perasaan, sehingga potensi komunikasi menjadi pasif. Di era teknologi, murid lebih nyaman berekspresi melalui media digital daripada tatap muka. Oleh karena itu, perlu bekal keterampilan ekspresi verbal dan nonverbal agar mampu berkomunikasi sehat dan percaya diri.
	Materi Layanan : Ekspresi Diri dalam Interaksi Sosial Bidang Layanan : Pribadi-sosial A. Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai • Konseptual: Pemahaman tentang pengertian ekspresi diri,bentuk verbal dan non verbal serta peran ekspresi dalam keterbukaan diri. • Prosedural: Kemampuan menerapkan teknik menyampaikan pendapat,penyusunan kalimat asertif serta latihan kontak mata,bahasa tubuh dan intonasi.

	• Metakognitif: Kesadaran diri dalam mengenali hambatan personal dalam ekspresi, menyadari pikiran negatif saat berbicara serta mampu mengevaluasi keberhasilan ekspresi. • Sosial-Emosional: Pengembangan sikap percaya diri, keberanian berbicara dan menghargai pendapat orang lain. B. Relevansi dengan Kehidupan Nyata Murid Kemampuan mengekspresikan diri sangat penting dalam kehidupan murid, seperti diskusi kelas, presentasi, meminta bantuan, menyampaikan pendapat dan menjalin pertemanan sehat Tanpa ekspresi, murid bisa terisolasi, salah paham, dan rendah percaya diri. Dengan ekspresi sehat, murid mampu tampil aktif dan komunikatif. Dimensi Profil Lulusan : Berpikir kritis & berkomunikasi
Desain Layanan	Capaian Layanan : Kematangan dalam menyampaikan pendapat dan perasaan secara jelas dan percaya diri. Tujuan Layanan : Setelah mengikuti layanan, murid diharapkan mampu: 1 Memahami: • murid memahami konsep ekspresi • mengetahui hambatan ekspresi 2 Menerapkan: • menerapkan teknik ekspresi verbal/nonverbal • menyusun pernyataan asertif • berlatih berbicara di kelompok kecil 3. Merefleksikan: • mengevaluasi keberhasilan ekspresi • mengidentifikasi perubahan emosi

- berkomitmen meningkatkan keberanian berbicara.

Praktik Pedagogis

Layanan dasar diselenggarakan dengan strategi bimbingan klasikal. Metode yang digunakan antara lain:

- Eksplorasi partisipatif melalui studi kasus: Murid diberikan contoh situasi komunikasi di kelas, misalnya seorang siswa yang ragu mengungkapkan pendapat saat diskusi karena takut salah atau diejek. Murid diajak menganalisis faktor-faktor penghambat ekspresi, seperti rasa malu, kecemasan, atau pikiran negatif yang muncul. Melalui kegiatan ini, murid mengidentifikasi konsekuensi komunikasi yang pasif dan mendiskusikan bagaimana ekspresi diri yang tepat dapat meningkatkan rasa percaya diri dan hubungan sosial.
- Pembelajaran kolaboratif dalam bentuk simulasi komunikasi asertif: Murid bekerja dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan cara menyampaikan pendapat, perasaan, atau ide dalam situasi sehari-hari, seperti menegur teman secara sopan atau menyampaikan

	ketidaksetujuan. Setiap kelompok diminta membuat dialog sederhana yang mencerminkan ekspresi verbal dan nonverbal yang tepat, seperti kontak mata, intonasi jelas, dan gesture positif. Kegiatan ini menanamkan keterampilan komunikasi nyata serta mendorong kerja sama dan saling menghargai antaranggota kelompok. • Refleksi personal terarah: Murid diajak merefleksikan pengalaman mereka dalam mengungkapkan pendapat selama ini—kapan mereka merasa yakin, kapan mereka merasa takut, serta bagaimana pikiran negatif memengaruhi ekspresi diri. Murid menuliskan refleksi dalam jurnal singkat mengenai apa yang masih menjadi hambatan dan strategi apa yang ingin mereka terapkan untuk semakin berani berbicara. Kegiatan refleksi membantu murid mengevaluasi diri dan menumbuhkan komitmen untuk membangun ekspresi diri yang sehat dan percaya diri dalam komunikasi sehari-hari.
	Kemitraan Pembelajaran • Guru BK memfasilitasi latihan ekspresi • Wali kelas mendorong komunikasi terbuka • Teman sebaya memberi umpan balik positif Semuanya
	Lingkungan Pembelajaran Lingkungan pembelajaran didesain untuk menciptakan suasana aman, bebas dari intimidasi, serta memberikan kesempatan bagi seluruh murid untuk mengekspresikan pendapat. Setiap murid diberi kesempatan berbicara secara bergiliran sehingga tidak ada dominasi atau rasa takut. Lingkungan yang inklusif mendorong murid untuk berani dalam menyampaikan ide dan perasaan.

	Pemanfaatan Digital Dalam konteks topik layanan ekspresi diri dalam interaksi sosial, pemanfaatan digital diarahkan untuk membantu murid memahami konsep ekspresi verbal dan nonverbal secara lebih praktis, visual, dan nyata. Guru BK dapat menggunakan berbagai media digital untuk memperkaya pembelajaran dan memperkuat kemampuan murid dalam melatih komunikasi, seperti video demonstrasi ekspresi, audio motivasi, dan platform digital untuk refleksi diri.
Pengalaman Belajar	AWAL (Prinsip berkesadaran) Sesi layanan diawali dengan pengenalan konsep ekspresi diri melalui penjelasan guru BK yang disampaikan secara dialogis. Guru memberikan ilustrasi situasi nyata, misalnya ketika seorang murid ingin menyampaikan pendapat dalam diskusi kelas namun ragu karena takut salah atau khawatir akan penilaian teman. Murid diminta membaca pengantar yang terdapat dalam LKPD yang memuat pengertian ekspresi diri, bentuk verbal dan nonverbal, serta berbagai contoh hambatan komunikasi. Guru kemudian mengajukan pertanyaan pemantik seperti, “Pernahkah kalian ingin berbicara tetapi justru diam karena takut salah?” untuk membangun koneksi emosional dan kesadaran murid terhadap pentingnya ekspresi diri dalam komunikasi sehari-hari. Melalui tahap awal ini, murid mulai memahami bahwa ekspresi bukan hanya soal berbicara, tetapi keberanian untuk menyampaikan pikiran dan perasaan secara sehat dan bertanggung jawab.

	INTI • Memahami (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada tahap ini, murid diarahkan untuk mengeksplorasi konsep ekspresi diri lebih mendalam melalui teks bacaan, video demonstrasi ekspresi verbal dan nonverbal, serta analisis studi kasus nyata. Murid ditugaskan menganalisis bagaimana bahasa tubuh, kontak mata, dan intonasi dapat memperkuat atau melemahkan makna komunikasi. Guru memfasilitasi diskusi kelompok untuk membangun pemahaman konseptual, aplikatif, dan nilai sikap, seperti keberanian, kejujuran, dan penghargaan terhadap pendapat orang lain. • Mengaplikasi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Murid kemudian diajak mempraktikkan kemampuan ekspresi melalui simulasi percakapan berpasangan atau berkelompok. Mereka membuat dialog dalam berbagai situasi, seperti menolak permintaan secara sopan, menyampaikan kritik membangun, atau mengungkapkan perasaan yang sedang dialami. Dalam kegiatan ini, murid menggunakan teknik asertif, memperhatikan nada suara, kontak mata, serta gesture positif. Rekaman audio atau video dapat digunakan sebagai media refleksi. • Merefleksi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada tahap akhir, murid diminta mengisi LKPD untuk merefleksikan pengalaman mereka saat mencoba mengekspresikan diri. Mereka menilai hambatan yang dialami, emosi yang muncul, serta keberhasilan strategi yang digunakan. Murid kemudian berbagi secara sukarela mengenai rencana pribadi untuk meningkatkan keberanian berbicara. Guru memberikan umpan balik dan penguatan.
	PENUTUP (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Sebagai penutup, guru memfasilitasi murid untuk menyadari kembali pentingnya kemampuan mengekspresikan diri secara terbuka, jelas, dan santun sebagai salah satu keterampilan sosial yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Guru bersama murid menyusun rangkuman inti layanan, seperti definisi ekspresi diri, hambatan yang mungkin muncul, teknik komunikasi asertif, serta manfaat keberanian berbicara. Guru kemudian memberikan kesempatan kepada murid untuk menyampaikan pesan komitmen pribadi, misalnya keberanian menyampaikan pendapat dalam diskusi, meminta bantuan saat membutuhkan, atau berlatih menggunakan intonasi dan bahasa tubuh yang

	tepat. Kegiatan penutup ini tidak hanya menekankan pemahaman konsep, tetapi memperkuat komitmen murid untuk menerapkan ekspresi diri yang positif dan bertanggung jawab dalam situasi nyata, baik di lingkungan sekolah, pertemanan, keluarga, maupun dunia digital.
Asesmen Pembelajaran	Assessment of Learning (Awal) Teknik: observasi & pertanyaan pemantik Instrumen: • pengalaman hambatan ekspresi • keberanian berbicara • tingkat kesadaran
	Assessment as Learning (Proses) Asesmen terhadap proses layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Observasi sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)
	Assessment for Learning (Akhir) Asesmen terhadap hasil layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Angket Evaluasi Hasil sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)

LAMPIRAN-LAMPIRAN :

Uraian Materi

Instrumen Asesmen Awal

Instrumen Penilaian Proses dan Hasil

Lembar Kerja Murid(LKPD)

Media Layanan Powerpoint dan Video

Singaraja 21 Desember 2025

Mengetahui

Kepala SMA N 2 Busungbiu

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Nama

Desak Putu Novita Arisanti

NIP

NIM 2211011024

EKSPRESI DIRI

Pengertian Ekspresi Diri

Ekspresi diri merupakan kemampuan seseorang dalam menyampaikan pikiran, perasaan, gagasan, serta pendapat melalui bentuk komunikasi verbal maupun nonverbal yang dapat dipahami oleh orang lain. Dalam bentuk verbal, ekspresi tampak melalui ucapan, pilihan kata, struktur kalimat, dan intonasi suara. Sedangkan dalam bentuk nonverbal, ekspresi tergambar melalui gerakan tubuh, mimik wajah, kontak mata, dan sikap tubuh saat berkomunikasi. Ekspresi diri bukan hanya berbicara atau berkata-kata, tetapi kemampuan menyampaikan pesan secara utuh sehingga lawan bicara dapat memahami apa yang dimaksud tanpa menimbulkan salah tafsir.

Dalam kehidupan sehari-hari, ekspresi diri menjadi sarana penting yang memungkinkan seseorang membangun komunikasi yang sehat, menjalin hubungan interpersonal, serta menegaskan identitas diri. Remaja, khususnya murid SMA, berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri dan kebutuhan untuk diakui. Pada tahap ini, kemampuan mengekspresikan diri membantu mereka membangun hubungan yang lebih terbuka, percaya diri, serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara efektif dalam berbagai konteks sosial.

Pentingnya Kemampuan Mengekspresikan Diri

Kemampuan mengekspresikan diri memegang peran penting dalam proses belajar, perkembangan sosial, dan kesehatan emosional murid. Dalam kegiatan akademik seperti diskusi, presentasi, atau kerja kelompok, murid yang mampu mengekspresikan pendapat dengan jelas dan percaya diri akan lebih mudah menyampaikan gagasan, bertukar pemikiran, serta menerima masukan dari teman maupun guru. Ekspresi diri juga membantu murid mengatasi hambatan komunikasi seperti rasa ragu, takut salah, dan kecemasan sosial.

Selain itu, dalam konteks sosial, kemampuan mengekspresikan diri mencegah seseorang memendam perasaan atau pikiran yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres, rasa tertekan, atau perasaan terisolasi. Dengan mampu menyampaikan kebutuhan, kekecewaan, atau kebahagiaan, murid dapat membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat, terbuka, dan saling menghargai. Ekspresi diri juga membantu murid mengembangkan kemampuan negosiasi, memahami sudut pandang orang lain, serta melatih empati sebagai bagian dari keterampilan sosial.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ekspresi Diri

Ekspresi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa percaya diri, kemampuan mengatur emosi, dan tingkat kecemasan saat berbicara. Murid yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung enggan berbicara di depan umum karena

takut dinilai atau dikritik. Emosi seperti malu, takut ditolak, atau khawatir terhadap reaksi orang lain juga dapat menjadi penghambat.

Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, budaya komunikasi di sekolah, dan bentuk dukungan dari teman sebaya maupun guru. Lingkungan belajar yang kurang suportif, penuh ejekan, atau minim ruang untuk mengemukakan pendapat dapat memperburuk kemampuan murid mengekspresikan diri secara terbuka. Media digital juga memiliki pengaruh besar. Di era teknologi, banyak remaja yang lebih nyaman berkomunikasi melalui pesan teks atau media sosial dibandingkan secara langsung, sehingga kemampuan ekspresi verbal tatap muka menurun.

Cara Mengekspresikan Diri Secara Sehat dan Asertif

Ekspresi diri yang efektif tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berbicara, tetapi juga bagaimana seseorang menyampaikan pesan dengan sopan, jujur, dan tanpa menyinggung orang lain. Salah satu metode penting adalah komunikasi asertif, yaitu kemampuan menyampaikan pendapat secara jelas tanpa memaksa, serta tetap menghargai pandangan lawan bicara.

Selain itu, ekspresi diri dapat dilatih melalui penggunaan bahasa tubuh yang tepat seperti kontak mata, posisi tubuh yang tegak, dan mimik wajah yang konsisten dengan pesan yang disampaikan. Intonasi suara yang jelas, tidak terlalu pelan atau terlalu keras, menjadi bagian penting dalam menegaskan maksud pembicaraan. Murid juga dapat dilatih menyusun kalimat sederhana namun langsung pada inti masalah, sehingga tidak menimbulkan kebingungan.

Latihan simulasi atau role-play menjadi metode efektif dalam mengembangkan ekspresi diri. Dengan berlatih dalam situasi buatan, murid dapat belajar mengendalikan emosi, menyesuaikan gaya bicara, dan mengatasi rasa gugup. Refleksi melalui rekaman audio atau video dapat membantu murid mengevaluasi aspek komunikasi yang sudah baik maupun yang masih perlu ditingkatkan.

Manfaat Ekspresi Diri bagi Kehidupan Murid

Kemampuan mengekspresikan diri secara efektif memberikan banyak manfaat bagi perkembangan murid. Dalam konteks akademik, murid akan jauh lebih aktif, berani, dan percaya diri dalam kegiatan diskusi dan presentasi sehingga dapat meningkatkan pemahaman pelajaran dan keterampilan berpikir kritis. Secara sosial, ekspresi diri membantu murid membangun hubungan pertemanan yang lebih terbuka, sehat, dan saling menghargai.

Di sisi emosional, ekspresi diri yang tepat dapat mengurangi tekanan batin, mencegah akumulasi konflik internal, serta membantu murid menyalurkan emosi secara positif. Murid tidak hanya belajar berani berbicara, tetapi juga mampu mengatur emosi, menempatkan diri, dan menghargai perasaan orang lain.

INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas :

Topik layanan :

Kelas :

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Murid terlibat aktif				
2	Murid antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Murid kreatif				
4	Murid saling menghargai				
5	Murid saling mengeluarkan pendapat				
6	Murid berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

Deskripsi Skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil: Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL**ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN****Identitas**

Topik Layanan :

Nama Murid/Kelas : /

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

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

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil: Sangat baik = 21 – 24; Baik = 17 – 20; Cukup = 13 – 16; Kurang = >13

Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

**LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama Siswa :
Kelas :
Tanggal :



Soal

1. Pernahkah kamu mengalami situasi ketika ingin menyampaikan pendapat, namun memilih diam? Ceritakan secara singkat.
2. Pikiran atau kekhawatiran apa yang menyebabkanmu ragu?
3. Bagaimana perasaanmu saat tidak bisa mengekspresikan diri?
4. Jika situasi tersebut terjadi lagi, apa strategi yang dapat kamu lakukan untuk berani berbicara?

5. Buatlah satu contoh kalimat asertif dalam menyampaikan pendapat secara sopan dan percaya diri.

Lampiran 6 RPLBK indikator 2

RPLBK LAYANAN KONSELING KELOMPOK

DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARANMENDALAM (*DEEP LEARNING*)



Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 2 Busungbiu
Jenis Layanan	: Layanan Penguasaan Konten
Bidang Layanan	: Pribadi-Sosial
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Sasaran Layanan	: Kelas XI
Waktu	: 2 x 45 menit
Penyusun	: Desak Putu Novita Arisanti

Identifikasi	Profil Murid: Murid pada jenjang SMA umumnya memiliki kebutuhan untuk diterima, dihargai, dan dipercaya dalam lingkungan sosial. Namun, proses perkembangan emosi dan identitas diri juga membawa tantangan, seperti rasa takut membuka masalah pribadi karena takut dihakimi, khawatir dianggap lemah, atau takut rahasianya tersebar. Banyak murid menunjukkan pola komunikasi tertutup, misalnya enggan meminta bantuan saat mengalami kesulitan, tidak jujur dalam menyampaikan perasaan, atau menyembunyikan kebenaran ketika terjadi konflik.
	Materi Layanan : Transparansi dalam Komunikasi Bidang Layanan : Pribadi-sosial A. Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai • Konseptual: definisi transparansi, keterbukaan, kejujuran, dan batas privasi. • Prosedural: teknik menyampaikan informasi secara terbuka, meminta maaf, klarifikasi, serta menetapkan batas keterbukaan. • Metakognitif: kesadaran menilai kapan harus terbuka, bagaimana mengelola rasa takut mengaku, serta refleksi pikiran negatif. • Sosial-Emosional: sikap jujur, empati, tanggung jawab, menjaga kepercayaan, serta menghargai privasi. B. Relevansi dengan Kehidupan Nyata Murid Transparansi bermanfaat dalam kehidupan murid, misalnya saat meminta bantuan guru, menjelaskan kesalahan kepada teman, atau menyampaikan perasaan dalam keluarga. Tanpa keterbukaan, terjadi salah paham, hilangnya kepercayaan, dan konflik sosial. Dengan transparansi sehat, murid dapat membangun komunikasi jujur, meningkatkan keamanan emosional, dan menciptakan hubungan yang saling percaya.
	Dimensi Profil Lulusan : Berkomunikasi – Berkarakter jujur – Berintegritas

Desain Layanan	Capaian Layanan : Murid mampu berkomunikasi secara terbuka, jujur, dan bertanggung jawab dengan tetap menjaga batas privasi. Tujuan Layanan : Setelah mengikuti layanan, murid diharapkan mampu: 1 Memahami: • konsep transparansi dan etika keterbukaan • hambatan keterbukaan • dampak komunikasi tertutup 2 Menerapkan: • komunikasi jujur dalam dialog • klarifikasi miskomunikasi • meminta maaf dan menyampaikan pendapat secara sopan 3. Merefleksikan: • hambatan keterbukaan • emosi saat berkomunikasi • komitmen menjaga kepercayaan
	Praktik Pedagogis Layanan dasar diselenggarakan dengan strategi bimbingan klasikal. Metode yang digunakan antara lain: • Eksplorasi partisipatif melalui studi kasus: Murid diberikan contoh konflik pertemanan akibat ketidakterbukaan, seperti menyembunyikan kesalahan, tidak mengakui fakta, atau menyampaikan informasi setengah-setengah. Murid menganalisis penyebab perilaku

	tertutup, seperti rasa malu, takut dihukum, takut kehilangan teman, atau tidak percaya. Diskusi diarahkan pada akibat yang muncul, yaitu kesalahpahaman, hubungan rusak, dan hilangnya kepercayaan. Melalui analisis ini, murid membangun kesadaran bahwa transparansi dapat menjadi solusi menjaga kepercayaan dan menyelesaikan konflik secara sehat. • Pembelajaran kolaboratif dalam bentuk simulasi komunikasi asertif: Murid berkelompok melakukan role-play komunikasi transparan dalam berbagai situasi, seperti meminta maaf, mengklarifikasi kesalahan, menyampaikan kebenaran yang sulit, atau memberi penjelasan kepada teman. Mereka diajak menggunakan bahasa jujur namun sopan, memilih kata yang tidak menyakiti, serta membedakan informasi yang boleh dibuka dan yang harus dijaga. Simulasi ini memperkuat pemahaman tentang batas keterbukaan dan etika komunikasi. • Refleksi personal terarah: Murid melakukan refleksi terhadap pengalaman pribadi saat merasa sulit terbuka. Mereka menuliskan ketakutan yang muncul, pikiran negatif yang muncul seperti “aku pasti disalahkan”, serta perasaan setelah menyembunyikan kebenaran. Melalui refleksi, murid belajar bahwa keterbukaan bukan berarti membuka semua hal, melainkan memilih keterbukaan yang benar dan bertanggung jawab.
--	--

	Kemitraan Pembelajaran • Guru BK memfasilitasi pembelajaran keterbukaan • Wali kelas membantu membangun budaya kejujuran • Teman sebaya memberikan dukungan kepercayaan Lingkungan Pembelajaran Lingkungan dibangun aman, tanpa bully, tanpa intimidasi. Semua murid mendapat hak bicara, dihargai pendapatnya, dan tidak takut dihakimi. Lingkungan positif ini mendorong murid berani jujur dan terbuka. Pemanfaatan Digital Dalam konteks layanan transparansi dalam komunikasi, pemanfaatan digital diarahkan untuk membantu murid memahami bagaimana konsep keterbukaan diterapkan bukan hanya dalam interaksi tatap muka, tetapi juga melalui media digital yang sering mereka gunakan. Guru BK dapat memanfaatkan sumber daya digital seperti video edukasi, forum diskusi daring, platform refleksi, dan simulasi komunikasi melalui aplikasi pesan untuk menunjukkan perbedaan antara keterbukaan yang etis dan keterbukaan yang tidak bertanggung jawab. Media digital memungkinkan murid mengamati contoh komunikasi transparan secara nyata, mendengar intonasi suara, membaca ekspresi wajah, dan menganalisis dampak kata-kata serta bahasa tubuh secara visual dan konkret.
Pengalaman Belajar	AWAL (Prinsip berkesadaran) Sesi layanan dimulai dengan pengenalan konsep transparansi dalam komunikasi melalui penjelasan guru BK secara dialogis dan interaktif. Murid diberikan ilustrasi kasus sederhana, misalnya ketika seseorang menyembunyikan kesalahan sehingga muncul kesalahpahaman atau konflik. Guru membacakan pengantar pada LKPD yang menjelaskan makna transparansi, contoh komunikasi jujur, serta batas keterbukaan. Guru kemudian memantik kesadaran murid melalui pertanyaan reflektif seperti, “Apakah kamu pernah menyembunyikan sesuatu karena takut disalahkan?” atau

	“Bagaimana rasanya ketika kamu jujur meskipun sulit?” Pertanyaan ini bertujuan membangun koneksi emosional murid terhadap pengalaman pribadi mereka dalam hal keterbukaan, sehingga mereka menyadari bahwa transparansi bukan sekadar kejujuran, tetapi juga keberanian dan tanggung jawab untuk menyampaikan informasi secara tepat.
	INTI • Memahami (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada tahap memahami, murid diarahkan untuk mengeksplorasi konsep transparansi melalui bacaan, video edukatif, dan analisis studi kasus. Murid menganalisis contoh situasi seperti ketika seseorang takut mengakui kesalahan atau ketika ada informasi yang disembunyikan sehingga merusak kepercayaan. Guru memfasilitasi diskusi kelompok untuk membahas sebab, dampak, serta strategi keterbukaan yang etis. Murid belajar membedakan keterbukaan yang sehat dari keterbukaan yang tidak bertanggung jawab, serta memahami batas privasi dalam komunikasi. • Mengaplikasi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Murid kemudian dipandu melakukan simulasi komunikasi jujur dalam situasi nyata, seperti mengklarifikasi kesalahpahaman, meminta maaf, atau menyampaikan fakta sulit kepada teman. Dalam simulasi ini, murid dilatih memilih kata sopan, mengatur ekspresi wajah, serta menjaga intonasi. Guru juga memfasilitasi latihan membuat pernyataan transparan dalam percakapan digital melalui pesan singkat. Kegiatan ini menekankan bahwa keterbukaan dapat dilakukan dengan bertanggung jawab baik secara langsung maupun melalui media digital. • Merefleksi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada tahap refleksi, murid mengisi LKPD dan menuliskan pengalaman pribadi mengenai momen ketika mereka sulit jujur atau ketika memilih untuk terbuka meskipun takut. Murid menilai hambatan dalam keterbukaan, seperti rasa malu atau takut kehilangan teman, serta menganalisis emosi yang muncul. Murid kemudian menyusun strategi pribadi untuk memperbaiki keterbukaan dalam komunikasi, misalnya berlatih meminta maaf atau menjelaskan kesalahan secara sopan.
	PENUTUP (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada akhir layanan, guru memfasilitasi murid untuk menyadari kembali pentingnya transparansi sebagai landasan kepercayaan dalam relasi sosial. Guru dan murid bersama-sama menyusun rangkuman inti layanan: definisi transparansi, batas

	keterbukaan, hambatan, serta dampak keterbukaan terhadap kepercayaan dan hubungan interpersonal. Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk menyampaikan komitmen pribadi seperti “Saya akan berusaha jujur dalam menjelaskan masalah kepada teman atau guru”. Kegiatan penutup ini menegaskan pemahaman konsep sekaligus mendorong internalisasi sikap keterbukaan dan tanggung jawab secara berkelanjutan dalam kehidupan nyata dan lingkungan digital.
Asesmen Pembelajaran	Assessment of Learning (Awal) Teknik: observasi & pertanyaan pemantik Instrumen: • pengalaman murid tentang keterbukaan • hambatan jujur • sikap awal terhadap kejujuran
	Assessment as Learning (Proses) Asesmen terhadap proses layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Observasi sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)
	Assessment for Learning (Akhir) Asesmen terhadap hasil layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Angket Evaluasi Hasil sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)

LAMPIRAN-LAMPIRAN :

Uraian Materi

Instrumen Asesmen Awal

Instrumen Penilaian Proses dan Hasil

Lembar Kerja Murid(LKPD)

Media Layanan Powerpoint dan Video

Singaraja 21 Desember 2025

Mengetahui

Kepala SMA N 2 Busungbiu

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Nama

Desak Putu Novita Arisanti

NIP

NIM 2211011024



TRANSPARANSI DALAM KOMUNIKASI

Pengertian Transparansi

Transparansi dalam komunikasi adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan informasi, pikiran, atau perasaan secara jujur, jelas, dan terbuka kepada orang lain dengan tetap memperhatikan batas privasi dan etika komunikasi. Transparansi bukan sekadar berbicara apa adanya, tetapi kesadaran memilih informasi yang tepat untuk disampaikan dalam waktu yang

tepat dan kepada orang yang tepat. Dalam kehidupan remaja, transparansi berperan penting dalam membangun kepercayaan, menyelesaikan masalah, dan menghindari konflik.

Pentingnya Transparansi

Kemampuan untuk terbuka menjadikan komunikasi lebih sehat, mengurangi kesalahpahaman, serta memperkuat hubungan interpersonal. Murid yang mampu terbuka kepada guru ketika mengalami kesulitan belajar akan lebih mudah mendapat bantuan. Dalam pertemanan, keterbukaan mencegah prasangka dan kecurigaan. Transparansi juga membantu murid membangun kepercayaan diri karena mereka berani menyampaikan fakta dan bertanggung jawab terhadap ucapan mereka.

Hambatan Transparansi

Hambatan keterbukaan sering muncul karena rasa takut disalahkan, malu, khawatir kehilangan teman, atau trauma dari pengalaman buruk sebelumnya. Pikiran negatif seperti “kalau jujur aku pasti dimarahi”, atau “kalau mengaku salah nanti aku ditinggalkan” merupakan contoh distorsi kognitif yang dapat diatasi melalui restrukturisasi kognitif. Murid perlu belajar membedakan keterbukaan yang sehat dari membocorkan rahasia pribadi secara berlebihan.

Transparansi dalam Dunia Digital

Era digital membawa tantangan dan peluang. Murid harus memahami batas keterbukaan di media sosial. Tidak semua hal boleh dibagikan di internet. Guru membantu murid memahami konsekuensi hukum dan sosial dari membuka informasi pribadi sembarangan.

Manfaat Transparansi

- membangun kepercayaan
- menyelesaikan konflik
- meningkatkan integritas
- memperkuat relasi sosial
- mendorong komunikasi sehat



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas :

Topik layanan :

Kelas :

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Murid terlibat aktif				
2	Murid antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Murid kreatif				
4	Murid saling menghargai				
5	Murid saling mengeluarkan pendapat				
6	Murid berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

Deskripsi Skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik



Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN

Identitas

Topik Layanan :

Nama Murid/Kelas : /

Petunjuk

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

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

**LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama Siswa :

Kelas :

Tanggal :

Soal

1. Pernahkah kamu mengalami situasi ketika kamu takut mengakui kesalahan?
Ceritakan.
2. Apa pikiran negatif yang muncul yang membuatmu ragu untuk jujur?
3. Bagaimana perasaanmu setelah tidak terbuka?
4. Jika situasi diulang, bagaimana cara kamu bersikap lebih transparan?
5. Buat satu contoh kalimat keterbukaan yang jujur namun sopan.

Lampiran 7 RPLBK indikator 3

RPLBK LAYANAN KONSELING KELOMPOK

DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENDALAM (*DEEP LEARNING*)



Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Busungbiu
Jenis Layanan : Layanan Penguasaan Konten
Bidang Layanan : Pribadi-Sosial
Komponen Layanan : Layanan Dasar
Sasaran Layanan : Kelas XI
Waktu : 2 x 45 menit
Penyusun : Desak Putu Novita Arisanti

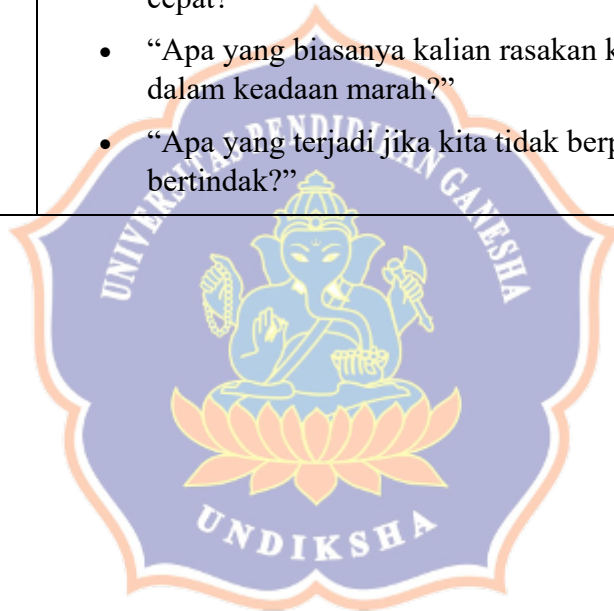
Identifikasi	Profil Murid: Murid berada pada tahap perkembangan remaja, dimana proses pencarian jati diri dan pembentukan identitas menjadi bagian penting. Pada tahap ini, kemampuan merefleksikan pikiran, perasaan, perilaku, dan pengalaman adalah keterampilan kognitif-emosional yang sangat penting. Namun, banyak murid belum terbiasa melakukan refleksi diri secara sistematis. Mereka cenderung mengikuti emosi, mengambil keputusan secara impulsif, dan kurang mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka.
---------------------	--

	Materi Layanan : Refleksi diri dalam komunikasi & interaksi sosial Bidang Layanan : Pribadi-sosial A. Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai • Konseptual: pengertian refleksi diri, distorsi kognitif, proses berpikir sebelum bertindak. • Prosedural: teknik refleksi 5W1H, journaling, self-observation & evaluasi perilaku. • Metakognitif: kesadaran menilai pikiran sebelum berbicara, mengendalikan emosi & menilai konsekuensi. • Sosial-Emosional: empati, pengendalian diri, evaluasi perasaan, kesadaran tanggung jawab sosial. B. Relevansi dengan Kehidupan Nyata Murid Refleksi adalah keterampilan penting dalam kehidupan sehari-hari murid. Dalam kegiatan belajar, refleksi membantu murid memahami kelemahan dan potensi diri untuk berkembang. Dalam pertemanan, refleksi membantu menyelesaikan konflik dengan lebih objektif. Dalam kehidupan keluarga, refleksi membantu murid memahami harapan orang tua dan mengungkapkan perasaan secara sehat. Dimensi Profil Lulusan : Berpikir Kritis – Berakhlak Mulia – Mengelola Diri
Desain Layanan	Capaian Layanan : Terbentuknya kemampuan murid untuk melakukan refleksi diri terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan sebagai dasar dalam meningkatkan keterbukaan diri secara sehat dan rasional. Tujuan Layanan : Setelah mengikuti layanan, murid diharapkan mampu: 1 Memahami:

	• murid memahami konsep refleksi • mengetahui pengaruh refleksi terhadap keterbukaan • mengenal distorsi kognitif 2 Menerapkan: • menggunakan journaling • teknik restrukturisasi • evaluasi Tindakan 3. Merefleksikan: • menilai emosi • mengidentifikasi kesalahan piker • memperbaiki rencana Tindakan
	Praktik Pedagogis Layanan dasar diselenggarakan dengan strategi bimbingan klasikal. Metode yang digunakan antara lain: • Eksplorasi partisipatif melalui studi kasus: Murid diberikan contoh konflik antara dua teman yang saling tersinggung akibat kesalahpahaman. Guru memandu murid untuk menganalisis: – apa yang sebenarnya terjadi – pikiran apa yang muncul – emosi apa yang dirasakan – bagaimana reaksi yang diberikan – dampaknya bagi hubungan Murid berdiskusi dalam kelompok untuk mencari contoh tindakan impulsif dan menilai bagaimana refleksi dapat mencegahnya. Studi kasus ini membantu murid memahami bahwa tidak semua pikiran adalah fakta dan kemampuan menunda respons dapat mencegah konflik. Pembelajaran kolaboratif dalam bentuk simulasi komunikasi asertif: Murid dalam kelompok berlatih menuliskan pengalaman: – saat marah

	– saat menyesal – saat salah menilai orang lain Kemudian mereka mempraktikkan teknik “<i>STOP-THINK-SPEAK</i>” dalam role play. Mereka melatih: – kontrol emosi – analisis pikiran – komunikasi reflektif Refleksi personal terarah: Guru meminta murid menuliskan pengalaman pribadi yang membuat mereka menyesal. Murid diminta: – menyebutkan pikiran otomatis – menganalisis distorsi – menulis alternatif tindakan – membuat komitmen perubahan Guru memberikan umpan balik untuk: – meluruskan pikiran irasional – memperkuat self-talk positif
	Kemitraan Pembelajaran • Guru BK sebagai fasilitator refleksi • Wali kelas membangun budaya reflektif di kelas. • Teman sebaya memberi evaluasi objektif
	Lingkungan Pembelajaran Lingkungan dibuat kondusif dan aman secara psikologis. Tidak ada penilaian atau ejekan. Murid diberi ruang untuk mengakui kesalahan, belajar dari pengalaman, dan menyampaikan perasaan dengan dewasa.
	Pemanfaatan Digital Dalam konteks layanan refleksi diri, pemanfaatan digital diarahkan untuk memperkuat kemampuan murid dalam meninjau kembali pikiran, emosi, dan tindakan secara lebih mendalam melalui platform digital yang interaktif, visual, serta

	relevan dengan dunia remaja. Guru BK dapat menggunakan berbagai media digital sebagai sarana pembelajaran, latihan, hingga evaluasi keterampilan refleksi diri.
Pengalaman Belajar	AWAL (Prinsip berkesadaran) Pada tahap awal layanan, guru BK mengawali sesi dengan membangun kesadaran murid mengenai pentingnya refleksi dalam kehidupan sehari-hari. Guru menayangkan sebuah video pendek video tersebut menunjukkan dampak nyata dari kurangnya refleksi, seperti konflik dengan teman, kesalahpahaman, dan penyesalan. Setelah menonton video, guru memandu diskusi ringan dengan mengajukan pertanyaan pemantik seperti: • “Pernahkah kalian menyesal setelah bereaksi terlalu cepat?” • “Apa yang biasanya kalian rasakan ketika berkata kasar dalam keadaan marah?” • “Apa yang terjadi jika kita tidak berpikir sebelum bertindak?”



	INTI · Memahami (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) ada tahap memahami, murid diarahkan untuk mengeksplorasi konsep refleksi diri melalui bacaan, penjelasan guru, dan studi kasus sederhana. Guru menayangkan contoh situasi ketika seseorang bereaksi secara impulsif misalnya mudah marah atau salah menilai teman dan kemudian menyesal setelah menyadari konsekuensinya. Murid diminta menganalisis hubungan antara pikiran otomatis, emosi yang muncul, dan tindakan yang dilakukan. Melalui diskusi kelompok, murid mempelajari bahwa tidak semua pikiran adalah fakta, serta memahami perbedaan antara tindakan spontan dan tindakan yang telah dipertimbangkan. Tahap ini membantu murid menyadari makna refleksi sebagai proses berpikir sebelum bertindak dan meninjau kembali pengalaman untuk belajar dari kesalahan. · Mengaplikasi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada tahap mengaplikasikan, murid dipandu untuk mempraktikkan teknik refleksi diri dalam situasi nyata maupun simulasi. Murid mencoba menuliskan pengalaman konflik atau kesalahpahaman yang pernah dialami, lalu menganalisisnya menggunakan pendekatan 5W1H (apa yang terjadi, siapa yang terlibat, kapan terjadi, di mana, mengapa, dan bagaimana reaksinya). Mereka melatih teknik STOP-THINK-SPEAK untuk menunda reaksi emosional dan memberi ruang berpikir sebelum merespons. Guru memfasilitasi role-play untuk melatih komunikasi reflektif, misalnya saat meminta maaf, menjelaskan kesalahan, atau memperbaiki hubungan. Dalam proses ini murid menggunakan journaling, membuat self-talk positif, serta merancang tindakan alternatif yang lebih konstruktif dibandingkan reaksi impulsif. · Merefleksi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada tahap refleksi, murid mengisi LKPD dengan menganalisis emosi, pikiran, dan tindakan mereka dalam pengalaman tertentu. Murid diminta mengidentifikasi distorsi kognitif seperti overgeneralisasi, pikiran negatif otomatis, atau penilaian berlebihan. Guru kemudian membantu murid meninjau konsekuensi tindakan mereka dan menuliskan strategi perbaikan untuk situasi serupa di masa depan. Murid menuliskan komitmen pribadi, seperti mengatur emosi, mengambil waktu jeda sebelum merespons, atau berdiskusi sebelum menyimpulkan sesuatu. Tahap ini mendorong mereka menyadari hubungan antara refleksi diri dan keterbukaan dalam komunikasi, serta bagaimana refleksi mendukung hubungan sosial yang lebih sehat dan dewasa.
--	---

	PENUTUP (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada akhir layanan, guru memfasilitasi murid menyadari kembali bahwa refleksi diri adalah keterampilan penting untuk memperbaiki komunikasi, mengelola konflik, dan mengembangkan kedewasaan emosional. Bersama murid, guru menyusun rangkuman inti layanan seperti definisi refleksi diri, teknik yang dapat digunakan, serta dampak refleksi terhadap kontrol emosi dan hubungan interpersonal. Murid diberikan kesempatan menyampaikan komitmen pribadi seperti: “Saya akan mencoba berpikir terlebih dahulu sebelum merespons saat marah atau tersinggung.” Kegiatan penutup ini menegaskan pemahaman konsep sekaligus mendorong internalisasi refleksi sebagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.
Asesmen Pembelajaran	Assessment of Learning (Awal) Teknik: observasi & pertanyaan pemantik Instrumen: • pengalaman murid mengenai penyesalan tindakan impulsive • gambaran awal kesadaran diri murid
	Assessment as Learning (Proses) Asesmen terhadap proses layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Observasi sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)
	Assessment for Learning (Akhir) Asesmen terhadap hasil layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Angket Evaluasi Hasil sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)

LAMPIRAN-LAMPIRAN :

1. Uraian Materi
2. Instrumen Asesmen Awal
3. Lembar Kerja Murid(LKPD)

Singaraja 21 Desember 2025

Mengetahui

Kepala SMA N 2 Busungbiu

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Nama

Desak Putu Novita Arisanti

NIP

NIM 2211011024

TRANSPARANSI DALAM KOMUNIKASI

Pengertian Refleksi Diri

Refleksi diri adalah kemampuan seseorang untuk meninjau kembali pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan, serta mengevaluasi dampaknya terhadap diri sendiri maupun orang lain dalam suatu situasi komunikasi. Refleksi bukan hanya mengingat apa yang terjadi, tetapi memahami alasan di balik reaksi yang muncul, mempertimbangkan persepsi pihak lain, dan menganalisis apakah tindakan yang dilakukan sudah tepat. Dalam kehidupan remaja, refleksi diri berperan penting dalam membentuk kedewasaan emosional serta membantu mereka mengembangkan kemampuan untuk berpikir sebelum bertindak, sehingga komunikasi yang terjadi menjadi lebih sehat, logis, dan bertanggung jawab.

Pentingnya Refleksi Diri

Kemampuan melakukan refleksi diri membantu murid memahami kesalahan, belajar dari pengalaman, serta memperbaiki perilaku dalam interaksi mendatang. Dengan refleksi, murid dapat mengontrol emosi, mencegah respons impulsif, serta mengurangi penyesalan akibat tindakan yang dilakukan tanpa pertimbangan. Dalam pergaulan, refleksi membantu menyelesaikan konflik dengan lebih bijak, menilai perasaan teman, dan memperkuat empati. Dalam proses belajar, refleksi membantu murid mengenali kelemahan dan kekuatan diri sehingga mereka dapat terus berkembang. Refleksi diri juga menjadi kunci bagi murid untuk meningkatkan keterbukaan dan komunikasi yang lebih efektif.

Hambatan Refleksi Diri

Hambatan dalam melakukan refleksi sering muncul karena kurangnya kesadaran diri, ketidakmampuan mengenali emosi, atau kebiasaan bertindak spontan tanpa berpikir. Pikiran otomatis seperti “aku benar” atau “dia yang salah” dapat menjadi distorsi kognitif yang menghalangi evaluasi objektif. Ego yang tinggi, rasa malu mengakui kesalahan, dan keengganan bertanggung jawab juga menjadi faktor penghambat. Selain itu, tekanan teman sebaya, lingkungan yang tidak mendukung, serta kebiasaan merespons dengan emosi membuat murid enggan mengevaluasi tindakannya. Hambatan-hambatan ini perlu dikenali agar murid mampu mengembangkan refleksi yang sehat dan dewasa.

Manfaat Refleksi Diri

- mengembangkan kesadaran diri
- meningkatkan kontrol emosi
- memperbaiki hubungan sosial
- mencegah konflik dan penyesalan
- meningkatkan keterbukaan diri
- mendukung komunikasi yang lebih matang

INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas :

Topik layanan :

Kelas :

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Murid terlibat aktif				
2	Murid antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Murid kreatif				
4	Murid saling menghargai				
5	Murid saling mengeluarkan pendapat				
6	Murid berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

Deskripsi Skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

**LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

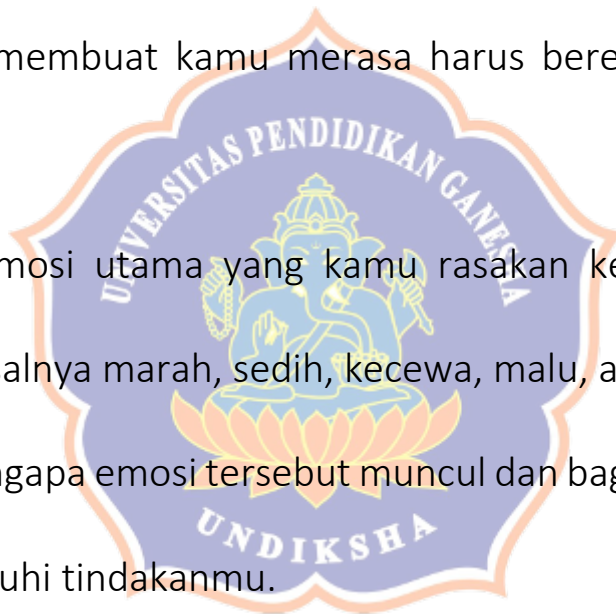
Nama Siswa :

Kelas :

Tanggal :



1. Ceritakan pengalaman ketika kamu pernah bereaksi secara spontan atau emosional dalam sebuah situasi, misalnya ketika tersinggung, marah, atau salah paham. Jelaskan secara singkat awal mula kejadian tersebut serta apa yang memicu responsmu.
2. Tuliskan pikiran otomatis atau asumsi yang muncul dalam dirimu pada saat kejadian berlangsung. Apa yang kamu yakini saat itu? Apa yang membuat kamu merasa harus bereaksi dengan cara tersebut?
3. Jelaskan emosi utama yang kamu rasakan ketika kejadian itu terjadi, misalnya marah, sedih, kecewa, malu, atau kesal. Berikan alasan mengapa emosi tersebut muncul dan bagaimana emosi itu memengaruhi tindakanmu.
4. Setelah memikirkannya kembali sekarang, tindakan alternatif apa yang sebenarnya dapat kamu pilih untuk mencegah terjadinya konflik atau penyesalan? Tuliskan minimal dua strategi atau langkah yang lebih tepat daripada respons awalmu.



5. Jelaskan pelajaran atau makna yang kamu peroleh dari kejadian tersebut. Tulislah rencana perubahan atau sikap baru yang ingin kamu terapkan agar dapat lebih bijaksana dalam merespons situasi serupa di masa depan.



Lampiran 8 RPLBK indikator 4

RPLBK LAYANAN KONSELING KELOMPOK

DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENDALAM (*DEEP LEARNING*)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Busungbiu

Jenis Layanan : Layanan Penguasaan Konten

Bidang Layanan : Pribadi-Sosial

Komponen Layanan : Layanan Dasar

Sasaran Layanan : Kelas XI

Waktu : 2 x 45 menit

Penyusun : Desak Putu Novita Arisanti

Identifikasi	Profil Murid: Murid berada pada fase remaja yang sedang berkembang dalam kemampuan komunikasi interpersonal dan pengelolaan emosi. Sebagian murid telah memiliki keberanian untuk berbicara, namun masih menunjukkan keterbatasan dalam memberikan tanggapan terhadap pendapat, perasaan, atau masukan dari orang lain. Murid cenderung pasif, menghindari respon, atau hanya mengangguk tanpa menyampaikan umpan balik secara verbal. Kondisi ini dipengaruhi oleh pikiran negatif seperti takut salah, takut menyinggung, atau khawatir dinilai tidak kompeten.
	Materi Layanan : Responsivitas dalam Keterbukaan Diri Bidang Layanan : Pribadi-sosial A. Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai • Konseptual: Pemahaman tentang pengertian responsivitas, bentuk respons verbal dan nonverbal, serta peran responsivitas dalam keterbukaan diri. • Prosedural: Kemampuan memberikan tanggapan secara tepat, menyusun respon verbal yang sopan, dan menunjukkan bahasa tubuh responsif. • Metakognitif: Kesadaran dalam mengenali pikiran negatif yang menghambat respons serta kemampuan mengevaluasi kualitas respon diri. • Sosial-Emosional: Pengembangan empati, keberanian menanggapi, dan sikap menghargai pendapat orang lain. B. Relevansi dengan Kehidupan Nyata Murid

	Responsivitas sangat dibutuhkan dalam kehidupan murid, seperti saat diskusi kelas, kerja kelompok, menanggapi pendapat teman, serta menerima dan memberikan masukan. Murid yang tidak responsif cenderung dianggap pasif dan kurang terlibat dalam interaksi sosial. Dengan kemampuan responsivitas yang baik, murid dapat membangun hubungan yang lebih terbuka, saling memahami, dan komunikatif. Dimensi Profil Lulusan : Berpikir kritis & berkomunikasi
Desain Layanan	Capaian Layanan : Murid mampu memberikan respon yang terbuka, tepat, dan konstruktif dalam interaksi sosial. Tujuan Layanan : Setelah mengikuti layanan, murid diharapkan mampu: 1 Memahami: • Konsep responsivitas dalam komunikasi • Hambatan internal dalam memberikan respon 2 Menerapkan: • Memberikan respon verbal yang sopan dan jelas • Menunjukkan bahasa tubuh responsif • Menanggapi pendapat teman secara aktif 3. Merefleksikan: • Mengevaluasi kualitas respon diri • Menyadari perubahan emosi saat merespons • Berkomitmen meningkatkan keterbukaan dalam komunikasi

	Praktik Pedagogis Layanan dasar diselenggarakan dengan strategi bimbingan kelompok. Metode yang digunakan antara lain: • Eksplorasi partisipatif melalui studi kasus: tentang murid yang tidak berani menanggapi pendapat teman karena takut salah atau menyinggung. Murid menganalisis pikiran negatif yang muncul dan dampaknya terhadap keterbukaan diri. • Pembelajaran kolaboratif dalam bentuk simulasi komunikasi asertif: di mana murid berlatih memberikan tanggapan verbal dan nonverbal secara tepat dalam kelompok kecil. • Refleksi personal terarah: murid mengevaluasi kebiasaan merespons selama ini dan merumuskan strategi perbaikan. Kemitraan Pembelajaran • Guru BK memfasilitasi latihan responsivitas • Wali kelas mendorong komunikasi dua arah • Teman sebaya memberikan umpan balik positif Lingkungan Pembelajaran Lingkungan pembelajaran dirancang aman, suportif, dan bebas intimidasi sehingga murid merasa nyaman untuk merespons secara terbuka tanpa takut disalahkan. Pemanfaatan Digital
--	--

	Pemanfaatan video simulasi komunikasi dan platform refleksi digital digunakan untuk membantu murid memahami contoh responsivitas yang tepat dan mengevaluasi diri.
Pengalaman Belajar	AWAL (Prinsip berkesadaran) Sesi layanan diawali dengan pengondisian kelas dan penciptaan suasana yang aman serta nyaman oleh guru BK. Guru mengajak murid untuk mengingat kembali pengalaman mereka dalam kegiatan diskusi kelas atau percakapan sehari-hari, khususnya saat menerima pendapat atau cerita dari teman namun tidak memberikan tanggapan secara verbal. Guru menyampaikan ilustrasi situasi nyata, misalnya seorang murid yang hanya diam atau mengganggu ketika temannya berbicara karena takut salah merespons atau khawatir menyinggung perasaan orang lain. Murid kemudian diarahkan untuk membaca pengantar pada LKPD yang berisi pengertian responsivitas, bentuk respons verbal dan nonverbal, serta contoh perilaku responsif dan tidak responsif dalam interaksi sosial. Guru mengajukan pertanyaan pemantik seperti, “Apa yang kalian rasakan ketika ingin menanggapi pendapat teman tetapi memilih diam?” dan “Apa yang biasanya muncul dalam pikiran kalian saat diminta merespons?”. Melalui kegiatan ini, murid mulai menyadari bahwa responsivitas merupakan bagian penting dari keterbukaan diri dan komunikasi dua arah yang sehat.

	INTI • Memahami (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada tahap ini, murid diajak untuk memahami konsep responsivitas secara lebih mendalam melalui paparan materi, tayangan video pendek, serta studi kasus yang berkaitan dengan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Murid diminta menganalisis contoh komunikasi yang menunjukkan respons positif dan negatif, serta mengidentifikasi perbedaan dampaknya terhadap hubungan sosial. • Mengaplikasi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Selanjutnya, murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan responsivitas melalui kegiatan simulasi dan role-play. Murid bekerja dalam kelompok kecil dan diberikan skenario komunikasi, seperti menanggapi pendapat teman saat diskusi, memberikan umpan balik terhadap cerita pribadi, atau merespons perbedaan pendapat secara sopan. • Merefleksi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Pada tahap refleksi, murid diminta mengisi LKPD untuk mengevaluasi pengalaman mereka selama mengikuti simulasi. Murid merefleksikan perasaan yang muncul saat merespons, hambatan yang masih dirasakan, serta perubahan yang dialami sebelum dan sesudah praktik.
	PENUTUP (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Sebagai penutup, guru BK bersama murid menyusun rangkuman materi layanan yang telah dipelajari, meliputi pengertian responsivitas, bentuk respon verbal dan nonverbal, hambatan internal dalam merespons, serta pentingnya responsivitas sebagai bagian dari dengan motivasi agar keterampilan responsivitas terus diterapkan dalam kehidupan sekolah, pertemanan, keluarga, maupun lingkungan digital.
	Assessment of Learning (Awal)

Asesmen Pembelajaran	Teknik: observasi & pertanyaan pemantik Instrumen
	Assessment as Learning (Proses) Asesmen terhadap proses layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Observasi sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)
	Assessment for Learning (Akhir) Asesmen terhadap hasil layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Angket Evaluasi Hasil sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)

LAMPIRAN-LAMPIRAN :

Uraian Materi
Instrumen Asesmen Awal
Instrumen Penilaian Proses dan Hasil
Lembar Kerja Murid(LKPD)
Media Layanan Powerpoint dan Video

Mengetahui

Kepala SMA N 2 Busungbiu

Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling



Nama

NIP

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

RESPONSIVITAS DALAM KETERBUKAAN DIRI

Pengertian Responsivitas

Responsivitas merupakan kemampuan individu untuk memberikan tanggapan secara aktif, tepat, dan bermakna terhadap pesan, pendapat, maupun perasaan yang disampaikan oleh orang lain. Dalam konteks keterbukaan diri, responsivitas tidak hanya berarti menjawab atau menanggapi secara verbal, tetapi juga melibatkan sikap mendengarkan, perhatian, empati, serta kesediaan memahami sudut pandang orang lain. Responsivitas mencerminkan keterlibatan seseorang dalam komunikasi dua arah yang sehat.

Bagi murid SMA, responsivitas menjadi bagian penting dalam proses perkembangan sosial dan emosional. Murid yang responsif mampu menunjukkan bahwa ia hadir secara utuh dalam interaksi, menghargai lawan bicara, dan bersedia membangun komunikasi yang terbuka. Sebaliknya, kurangnya responsivitas sering ditandai dengan sikap diam, menghindari, atau memberikan respon singkat tanpa makna, yang dapat menghambat hubungan sosial.

Bentuk-Bentuk Responsivitas

Responsivitas dapat ditunjukkan melalui dua bentuk utama, yaitu respons verbal dan respons nonverbal. Respons verbal meliputi ungkapan kata-kata seperti memberikan pendapat, mengajukan pertanyaan, menyatakan persetujuan atau ketidaksetujuan secara sopan, serta memberikan umpan balik yang relevan. Respons verbal yang baik disampaikan dengan bahasa yang jelas, intonasi yang tepat, dan pilihan kata yang tidak menyinggung perasaan orang lain.

Sementara itu, respons nonverbal ditunjukkan melalui bahasa tubuh, seperti kontak mata, anggukan kepala, ekspresi wajah, posisi tubuh yang menghadap lawan bicara, dan gesture positif lainnya. Respons nonverbal ini berperan penting dalam memperkuat pesan verbal. Murid yang mampu mengombinasikan respon verbal dan nonverbal dengan baik akan terlihat lebih terbuka, percaya diri, dan menghargai interaksi sosial.

Hambatan Responsivitas dalam Keterbukaan Diri

Banyak murid mengalami hambatan dalam bersikap responsif, terutama yang berasal dari faktor internal. Hambatan tersebut antara lain pikiran negatif seperti takut salah berbicara, takut ditertawakan, takut menyinggung perasaan orang lain, atau merasa pendapatnya tidak penting. Pikiran-pikiran ini dapat memunculkan emosi cemas dan ragu, sehingga murid memilih diam atau menghindari dari respon.

Selain faktor internal, faktor lingkungan juga memengaruhi responsivitas murid. Lingkungan yang kurang suportif, adanya ejekan, atau pengalaman negatif saat berbicara dapat membuat murid semakin tertutup. Jika kondisi ini dibiarkan, murid akan terbiasa menjadi pasif dan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan keterbukaan diri.

Peran Pikiran dalam Responsivitas (Pendekatan Kognitif)

Dalam pendekatan kognitif, perilaku responsif sangat dipengaruhi oleh cara murid memandang situasi komunikasi. Pikiran irasional seperti “kalau saya salah bicara, saya akan dipermalukan”

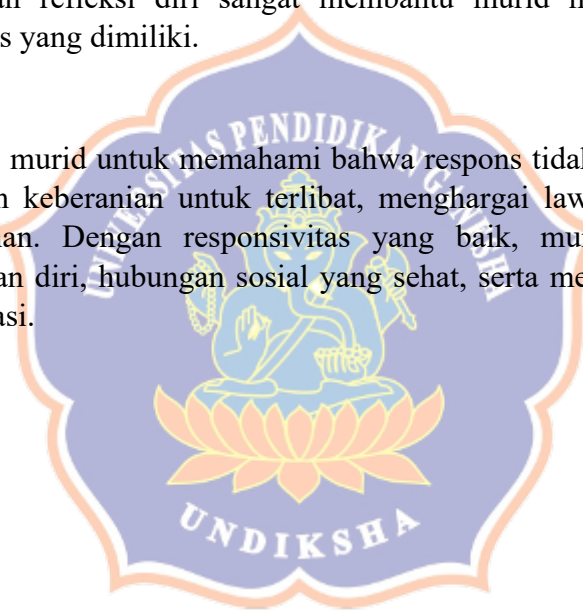
atau “lebih baik diam daripada salah” dapat menghambat responsivitas. Pikiran tersebut memicu emosi negatif dan berdampak pada perilaku menghindar.

Melalui teknik restrukturisasi kognitif, kita dilatih untuk mengenali pikiran negatif yang muncul saat berinteraksi, kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif, seperti “saya boleh mencoba menanggapi dengan sopan” atau “setiap pendapat memiliki nilai”. Perubahan cara berpikir ini membantu murid menjadi lebih berani dan terbuka dalam memberikan respon.

Cara Mengembangkan Responsivitas yang Sehat

Responsivitas dapat dikembangkan melalui latihan yang berkesadaran dan berkelanjutan. Murid dapat mulai dengan membiasakan diri mendengarkan secara aktif, memberikan respon sederhana namun relevan, serta memperhatikan bahasa tubuh saat berkomunikasi. Latihan simulasi, role-play, dan refleksi diri sangat membantu murid mengenali kekuatan dan kelemahan responsivitas yang dimiliki.

Selain itu, penting bagi murid untuk memahami bahwa respons tidak harus selalu sempurna. Yang terpenting adalah keberanian untuk terlibat, menghargai lawan bicara, dan bersedia belajar dari pengalaman. Dengan responsivitas yang baik, murid akan lebih mampu membangun keterbukaan diri, hubungan sosial yang sehat, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi.



PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas :

Topik layanan :

Kelas :

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Murid terlibat aktif				
2	Murid antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Murid kreatif				
4	Murid saling menghargai				
5	Murid saling mengeluarkan pendapat				
6	Murid berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

Deskripsi Skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL**ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN****Identitas**

Topik Layanan :

Nama Murid/Kelas : /

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

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

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

**LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama Siswa :

Kelas :

Tanggal :



Soal

1. Pernahkah kamu memilih diam ketika teman menyampaikan pendapat atau cerita. Jelaskan secara singkat
2. Apa alasan utama yang membuatmu ragu atau takut untuk memberikan tanggapan

3. Perasaan apa yang kamu rasakan saat tidak berani merespons pendapat orang lain
4. Jika situasi tersebut terjadi kembali respon apa yang akan kamu berikan kepada temanmu
5. Tuliskan satu komitmen sederhana yang akan kamu lakukan agar lebih berani merespons dalam komunikasi sehari-hari



Lampiran 9 RPLBK indikator 5

RPLBK LAYANAN KONSELING KELOMPOK

DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENDALAM (*DEEP LEARNING*)

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 2 Busungbiu
Jenis Layanan	: Layanan Penguasaan Konten
Bidang Layanan	: Pribadi-Sosial
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Sasaran Layanan	: Kelas XI
Waktu	: 2 x 45 menit
Penyusun	: Desak Putu Novita Arisanti

Identifikasi	Profil Murid: Murid berada pada fase remaja yang sedang mengembangkan konsep diri dan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Sebagian murid masih menunjukkan kesulitan dalam menyatakan pendapat, perasaan, dan keyakinan diri secara terbuka. Murid cenderung ragu, merasa tidak yakin dengan dirinya, serta takut dinilai negatif oleh orang lain ketika harus menyatakan sikap atau pendapat.
	Kondisi ini dipengaruhi oleh pikiran negatif seperti merasa tidak mampu, takut ditolak, atau merasa pendapatnya tidak penting. Akibatnya, murid kurang mampu melakukan afirmasi diri secara positif dalam komunikasi dan keterbukaan diri.
	Materi Layanan : Afirmasi dalam Keterbukaan Diri Bidang Layanan : Pribadi-sosial A. Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai • Konseptual: Pemahaman tentang pengertian afirmasi diri, bentuk afirmasi positif, serta peran afirmasi dalam keterbukaan diri dan komunikasi interpersonal. • Prosedural: Kemampuan menyatakan pendapat, perasaan, dan keyakinan diri secara positif, sopan, dan bertanggung jawab.

	• Metakognitif: Kesadaran dalam mengenali pikiran negatif tentang diri sendiri serta kemampuan menggantinya dengan afirmasi positif. • Sosial-Emosional: Pengembangan kepercayaan diri, penerimaan diri, dan keberanian mengekspresikan diri secara terbuka. B. Relevansi dengan Kehidupan Nyata Murid Afirmasi sangat dibutuhkan murid dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat menyampaikan pendapat di kelas, menyatakan perasaan kepada teman, menolak ajakan negatif, serta mempertahankan keyakinan diri secara sehat. Murid yang tidak mampu melakukan afirmasi diri cenderung pasif, mudah terpengaruh, dan kurang percaya diri. Dengan kemampuan afirmasi yang baik, murid dapat lebih terbuka dalam menyampaikan pikiran dan perasaan, menghargai diri sendiri, serta membangun hubungan sosial yang sehat dan saling menghormati. Dimensi Profil Lulusan : Berpikir kritis & berkomunikasi
Desain Layanan	Capaian Layanan : Murid mampu menyatakan pendapat, perasaan, dan keyakinan diri secara positif sebagai bentuk afirmasi dalam keterbukaan diri. Tujuan Layanan : Setelah mengikuti layanan, murid diharapkan mampu: 1 Memahami: • Konsep afirmasi diri dalam keterbukaan diri • Dampak pikiran negatif terhadap kepercayaan diri 2 Menerapkan: • Menyatakan pendapat secara percaya diri • Menggunakan afirmasi positif dalam komunikasi

	• Mengungkapkan perasaan dengan sikap menghargai diri 3. Merefleksikan: • Mengevaluasi cara menyatakan diri selama ini • Menyadari perubahan keyakinan diri • Berkomitmen membangun afirmasi diri positif
	Praktik Pedagogis Layanan dasar diselenggarakan dengan strategi bimbingan kelompok. Metode yang digunakan antara lain: • Eksplorasi partisipatif melalui studi kasus: Tentang murid yang tidak berani menyatakan pendapat karena merasa dirinya tidak penting. Murid menganalisis pikiran negatif yang muncul dan dampaknya terhadap keterbukaan diri. • Pembelajaran kolaboratif dalam bentuk simulasi afirmasi diri: Murid berlatih menyatakan pendapat dan perasaan secara positif dalam kelompok kecil. • Refleksi personal terarah: Murid mengevaluasi keyakinan diri dan merumuskan afirmasi positif yang akan diterapkan.

	Kemitraan Pembelajaran • Guru BK memfasilitasi latihan afirmasi diri • Wali kelas mendukung penguatan kepercayaan diri murid • Teman sebaya memberikan umpan balik positif Lingkungan Pembelajaran Lingkungan pembelajaran dirancang aman, suportif, dan bebas penilaian negatif agar murid merasa nyaman dalam menyatakan diri secara terbuka. Pemanfaatan Digital Pemanfaatan video motivasi dan media refleksi digital digunakan untuk membantu murid memahami contoh afirmasi diri yang positif.
Pengalaman Belajar	AWAL (Prinsip berkesadaran) Sesi layanan diawali dengan pengondisian kelas dan penciptaan suasana yang aman dan nyaman. Guru BK mengajak murid mengingat pengalaman saat ingin menyampaikan pendapat namun ragu karena merasa tidak percaya diri. Guru mengajukan pertanyaan pemantik seperti, “Apa yang biasanya kalian katakan pada diri sendiri saat merasa ragu berbicara?” dan “Bagaimana perasaan kalian ketika tidak berani menyatakan pendapat?”. Murid diarahkan membaca pengantar LKPD mengenai afirmasi diri dan keterbukaan diri.

	INTI • Memahami (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Murid mempelajari konsep afirmasi diri melalui paparan materi, video, dan studi kasus. Murid mengidentifikasi perbedaan afirmasi positif dan negatif. • Mengaplikasi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Murid melakukan simulasi menyatakan pendapat, perasaan, dan keyakinan diri secara positif melalui role-play. • Merefleksi (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Murid mengisi LKPD untuk merefleksikan perubahan cara pandang terhadap diri sendiri.
	PENUTUP (Prinsip: Berkesadaran dan Bermakna) Guru BK dan murid menyimpulkan materi tentang pengertian afirmasi diri, bentuk afirmasi positif, hambatan afirmasi, serta pentingnya afirmasi dalam keterbukaan diri. Layanan ditutup dengan motivasi agar murid terus membangun afirmasi diri dalam kehidupan sehari-hari.
	Assessment of Learning (Awal) Teknik: observasi & pertanyaan pemantik Instrumen
	Assessment as Learning (Proses) Asesmen terhadap proses layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Observasi sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir) Assessment for Learning (Akhir) Asesmen terhadap hasil layanan bimbingan klasikal menggunakan Instrumen Angket Evaluasi Hasil sesuai contoh pada Lampiran POP BK (instrumen terlampir)

LAMPIRAN-LAMPIRAN :

Uraian Materi
 Instrumen Asesmen Awal
 Instrumen Penilaian Proses dan Hasil
 Lembar Kerja Murid(LKPD)
 Media Layanan Powerpoint dan Video

Singaraja 21 Desember 2025

Mengetahui

Kepala SMA N 2 Busungbiu

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Nama

NIP

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024



AFIRMASI DALAM KETERBUKAAN DIRI

Pengertian Afiriasi

Afirmasi merupakan kemampuan individu untuk menyatakan, mengakui, dan menerima pikiran, perasaan, serta keyakinan diri secara positif dan sadar. Dalam konteks keterbukaan diri, afirmasi tidak hanya berarti berkata baik tentang diri sendiri, tetapi juga keberanian untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan sikap secara jujur tanpa merendahkan diri maupun orang lain. afirmasi berperan penting dalam pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri. Murid yang mampu melakukan afirmasi diri akan lebih terbuka dalam berkomunikasi, tidak mudah ragu, serta mampu menempatkan diri secara sehat dalam interaksi sosial. Sebaliknya, kurangnya afirmasi diri sering membuat murid merasa tidak berharga, takut ditolak, dan memilih diam meskipun memiliki pendapat.

Bentuk-Bentuk Afiriasi dalam Keterbukaan Diri

Afirmasi dalam keterbukaan diri dapat ditunjukkan melalui afirmasi verbal dan afirmasi nonverbal. Afirmasi verbal ditunjukkan melalui pernyataan positif tentang diri sendiri, seperti mengungkapkan pendapat dengan yakin, menyampaikan perasaan secara jujur, serta

mengatakan “saya mampu”, “pendapat saya penting”, atau “saya berhak menyampaikan perasaan saya”. Afiriasi nonverbal terlihat dari sikap tubuh yang tegap, kontak mata yang wajar, intonasi suara yang jelas, serta ekspresi wajah yang menunjukkan keyakinan diri. Perilaku nonverbal ini memperkuat pesan verbal dan membantu murid tampil lebih percaya diri. Kombinasi afiriasi verbal dan nonverbal yang tepat akan mendukung keterbukaan diri secara sehat.

Hambatan Afiriasi dalam Keterbukaan Diri

Hambatan afiriasi diri pada murid umumnya berasal dari faktor internal, seperti pikiran negatif tentang diri sendiri. Murid sering berpikir bahwa dirinya tidak cukup pintar, takut salah, takut ditertawakan, atau merasa pendapatnya tidak penting. Pikiran-pikiran ini menimbulkan emosi cemas, minder, dan ragu, sehingga murid menghindari untuk menyatakan diri secara terbuka. Selain itu, pengalaman masa lalu seperti pernah diejek, diabaikan, atau tidak dihargai saat berbicara juga dapat menghambat kemampuan afiriasi. Lingkungan yang kurang suportif akan memperkuat keyakinan negatif tersebut. Jika tidak ditangani, murid akan terbiasa memendam perasaan dan sulit mengembangkan keterbukaan diri.

Peran Pikiran dalam Afiriasi Diri (Pendekatan Kognitif)

Dalam pendekatan kognitif, afiriasi diri sangat dipengaruhi oleh cara murid memandang dirinya sendiri. Pikiran irasional seperti “pendapat saya pasti salah” atau “lebih baik diam daripada mempermalukan diri” dapat melemahkan afiriasi diri. Pikiran ini memicu emosi negatif dan berdampak pada perilaku menarik diri. Mengenali pikiran negatif tersebut dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif, seperti “saya boleh mencoba menyampaikan pendapat” atau “setiap orang berhak didengar”. Perubahan cara berpikir ini membantu murid membangun afiriasi diri yang positif dan keterbukaan diri yang lebih sehat.

Cara Mengembangkan Afiriasi Diri yang Sehat

Afiriasi diri dapat dikembangkan melalui latihan yang berkesadaran dan berkelanjutan. Murid dapat mulai dengan mengenali kelebihan diri, melatih pernyataan positif tentang diri sendiri, serta berani menyampaikan pendapat dalam situasi sederhana terlebih dahulu. Latihan simulasi, role-play, dan refleksi diri sangat membantu murid membangun keyakinan diri secara bertahap.

Selain itu, penting bagi individu untuk memahami bahwa menyatakan diri tidak harus selalu sempurna. Kesalahan adalah bagian dari proses belajar. Dengan afiriasi diri yang positif, murid akan lebih terbuka, percaya diri, dan mampu membangun hubungan sosial yang sehat.



Identitas :

Topik layanan :

Kelas :

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Murid terlibat aktif				
2	Murid antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Murid kreatif				
4	Murid saling menghargai				
5	Murid saling mengeluarkan pendapat				

6	Murid berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

Deskripsi Skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling



Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN

Identitas

Topik Layanan :

Nama Murid/Kelas : /

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

		Skor
--	--	-------------

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan.				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik



Singaraja 21 Desember 2025

Mahasiswa Bimbingan Konseling

Desak Putu Novita Arisanti

NIM 2211011024

**LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama Siswa :

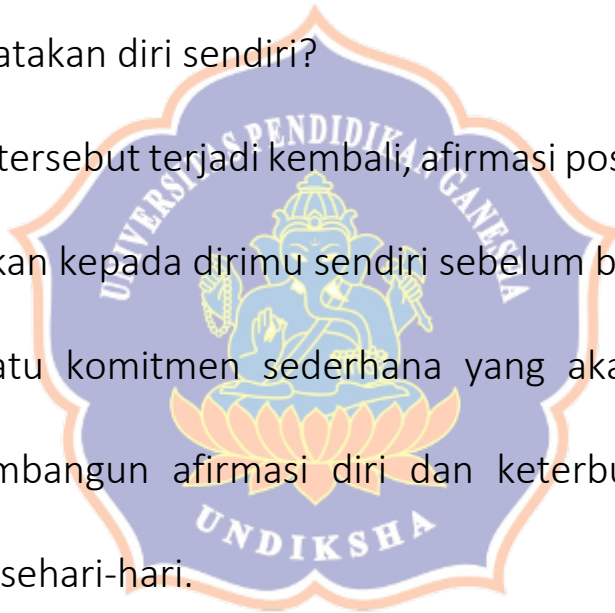
Kelas :

Tanggal :

Soal



1. Pernahkah kamu merasa ragu atau takut menyampaikan pendapat atau perasaanmu di depan orang lain? Jelaskan secara singkat.
2. Pikiran apa yang biasanya muncul saat kamu ingin menyatakan pendapat atau perasaan, tetapi memilih diam?
3. Perasaan apa yang kamu rasakan ketika tidak berani menegaskan atau menyatakan diri sendiri?
4. Jika situasi tersebut terjadi kembali, afirmasi positif apa yang akan kamu katakan kepada dirimu sendiri sebelum berbicara?
5. Tuliskan satu komitmen sederhana yang akan kamu lakukan untuk membangun afirmasi diri dan keterbukaan diri dalam kehidupan sehari-hari.



Lampiran 10 Tugas Rumah Siswa (Homework)



konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan keterbukaan diri



homework siswa

nama :

kelas :

no absen :



PERTEMUAN 1 — “Ekspresi Diri dalam Keterbukaan Diri”

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa mampu mengenali dan mengekspresikan pikiran serta perasaan secara jujur dan tepat.

B. Tugas Rumah

1. Dalam situasi apa kamu biasanya ingin mengungkapkan perasaan atau pendapat, tetapi memilih diam?

.....

2. Pikiran apa yang muncul saat kamu ingin mengekspresikan perasaan tersebut?

(Contoh: “Takut salah bicara”, “Takut ditertawakan”)

.....

3. Gantilah pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih membantu. (Contoh: “Aku boleh menyampaikan pendapat dengan sopan”)

.....

4. Bagaimana perasaanmu setelah mencoba mengubah cara berpikir tersebut?

.....

5. Ekspresi apa yang akhirnya kamu sampaikan setelah berpikir lebih positif?

.....

6. Apa perubahan kecil dalam caramu mengekspresikan diri setelah itu?

.....

Refleksi Singkat:

Apa hal penting yang kamu pelajari tentang mengekspresikan diri hari ini?

.....

PERTEMUAN 2 — “Transparansi dalam Komunikasi”

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa menyadari pentingnya bersikap jujur dan terbuka dalam menyampaikan pikiran dan perasaan.

B. Tugas Rumah

1. Dalam situasi apa kamu merasa sulit bersikap jujur atau terbuka kepada orang lain?
.....
.....
.....
2. Pikiran negatif apa yang biasanya muncul saat kamu ingin bersikap terbuka?
(Contoh: “Nanti disalahpahami”, “Lebih baik dipendam”)
.....
.....
.....
3. Gantilah pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih rasional dan positif.
.....
.....
.....
4. Bagaimana perasaanmu setelah mencoba bersikap lebih transparan?
.....
.....
.....
5. Tindakan apa yang kamu lakukan untuk menyampaikan kejujuran secara tepat?
.....
.....
.....
6. Apa perubahan dalam hubunganmu setelah bersikap lebih terbuka?
.....
.....
.....

Refleksi Singkat:

Apa manfaat transparansi yang kamu rasakan dalam komunikasi?

.....
.....

PERTEMUAN 3 — “Refleksi Diri dalam Keterbukaan Diri”

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa mampu memahami pengalaman diri dan belajar dari perasaan serta pikiran yang dialami.

B. Tugas Rumah

1. Pengalaman apa yang akhir-akhir ini sering kamu pikirkan kembali?

.....

.....

.....

2. Pikiran negatif apa yang muncul saat mengingat pengalaman tersebut?

.....

.....

.....

3. Gantilah pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih membantu.

.....

.....

.....

4. Perasaan apa yang muncul setelah kamu merefleksikan pengalaman tersebut secara positif?

.....

.....

.....

5. Pelajaran apa yang kamu ambil dari pengalaman itu?

.....

.....

.....

6. Apa perubahan sikap atau perilaku yang ingin kamu lakukan setelah refleksi diri?

.....

.....

.....

Refleksi Singkat:

Apa manfaat refleksi diri bagi keterbukaan dirimu?

.....

.....

PERTEMUAN 4 — “Responsivitas dalam Interaksi Sosial”

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa mampu memberikan tanggapan secara aktif dan tepat dalam komunikasi.

B. Tugas Rumah

1. Pernahkah kamu ingin menanggapi pendapat teman, tetapi memilih diam? Jelaskan.

.....

2. Pikiran negatif apa yang muncul saat itu?

.....

3. Gantilah pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih mendukung.

.....

4. Bagaimana perasaanmu setelah mencoba memberikan respons?

.....

5. Respons apa yang akhirnya kamu berikan kepada orang lain?

.....

6. Apa perubahan dalam cara berkomunikasi setelah itu?

.....

Refleksi Singkat:

Apa arti responsivitas bagi keterbukaan diri kamu?

.....

PERTEMUAN 5 — “Afiriasi Diri dalam Keterbukaan Diri”

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa mampu menyatakan pendapat, perasaan, dan keyakinan diri secara positif.

B. Tugas Rumah

1. Dalam situasi apa kamu merasa tidak percaya diri untuk menyatakan pendapat atau perasaan?

.....

2. Pikiran negatif apa yang biasanya muncul tentang dirimu sendiri?
(Contoh: "Pendapatku tidak penting", "Aku tidak mampu")

.....

3. Gantilah pikiran tersebut dengan afirmasi positif tentang dirimu.
(Contoh: "Pendapatku berharga", "Aku mampu belajar")

.....

4. Bagaimana perasaanmu setelah menggunakan afirmasi positif tersebut?

.....

5. Tindakan apa yang kamu lakukan setelah meyakini diri sendiri?

.....

6. Apa perubahan kepercayaan diri yang kamu rasakan?

.....

Refleksi Singkat:

Apa hal penting yang kamu sadari tentang dirimu setelah melakukan afirmasi diri?

.....

Kelas : X

B. Petunjuk

- a) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- b) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

STS : Jika anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan

TS : Jika anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan

KS : Jika anda merasa **Kurang Sesuai** dengan pernyataan

S : Jika anda merasa **Sesuai** dengan pernyataan

SS : Jika anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan

No	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya merasa nyaman menceritakan perasaan saya kepada teman di sekolah.				✓	
2	Saya lebih suka memendam perasaan saya sendiri daripada membagikannya kepada orang lain.				✓	
3	Saya terbuka menceritakan pengalaman pribadi kepada teman yang saya percayai.					✓
4	Saya merasa sulit mengungkapkan isi hati saya secara langsung kepada orang lain.			✓		
5	Saya dapat mengutarakan perasaan saya dengan jujur ketika sedang berdiskusi dengan teman.					✓
6	Saya sering menghindari pembicaraan yang melibatkan perasaan pribadi saya.				✓	
7	Saya berani mengungkapkan perasaan saya meskipun berbeda dengan orang lain.					✓
8	Saya menahan diri untuk tidak mengekspresikan perasaan karena takut dinilai negatif.				✓	
9	Saya merasa lega setelah menceritakan isi hati saya kepada orang yang bisa dipercaya.					✓
10	Saya jarang mengungkapkan perasaan saya kepada teman saya			✓		
11	Saya bersikap terbuka ketika teman ingin tahu tentang pandangan atau pengalaman saya.					✓



12	Saya sering menyembunyikan pendapat saya				✓	
13	Saya bersedia jujur tentang diri saya ketika situasinya mendukung.					✓
14	Saya enggan membicarakan tentang diri saya karena merasa tidak nyaman.	✓				
15	Saya bersedia menceritakan hal-hal penting tentang diri saya jika dibutuhkan.			✓		
16	Saya menolak berbagi informasi tentang diri saya meskipun itu diperlukan dalam kerja kelompok.			✓		
17	Saya terbuka menyampaikan pendapat saya meskipun berbeda dari pandangan teman.					✓
18	Saya memilih diam agar orang lain tidak mengetahui pandangan saya yang sebenarnya.				✓	
19	Saya menjelaskan alasan di balik pendapat atau keputusan yang saya ambil dengan jujur.				✓	
20	Saya merasa cemas ketika harus menceritakan sesuatu tentang diri saya di depan orang lain.				✓	
21	Saya sering memikirkan bagaimana cara saya mengungkapkan diri kepada orang lain.	✓				
22	Saya mengabaikan apakah saya sudah cukup terbuka terhadap orang lain.				✓	
23	Saya menyadari pentingnya bersikap terbuka agar hubungan saya dengan orang lain menjadi lebih baik.					✓
24	Saya menyepelekan sejauh mana saya sudah berani mengungkapkan perasaan saya.	✓				
25	Saya memahami perasaan saya sebelum menceritakannya kepada orang lain.				✓	
26	Saya jarang menyadari alasan mengapa saya menutup diri dari orang lain.				✓	
27	Saya belajar dari pengalaman ketika saya berani terbuka kepada teman atau guru.				✓	
28	Saya bingung kapan sebaiknya saya bersikap terbuka.					✓
29	Saya tahu kapan saat yang tepat untuk berbagi perasaan					✓
30	Saya jarang memikirkan kembali bagaimana cara saya berkomunikasi dengan orang lain.					✓
31	Saya menerima pendapat dan masukan dari orang lain dengan pikiran terbuka.	✓				
32	Saya tersinggung ketika teman menegur atau memberi saran tentang diri saya.					✓
33	Saya memberikan tanggapan dengan sopan ketika orang lain menyampaikan pendapatnya.	✓				
34	Saya menolak saran orang lain karena merasa pendapat saya lebih benar.		✓			

35	Saya menghargai pandangan yang berbeda sebagai bentuk keterbukaan diri.		√			
36	Saya enggan jika orang lain mengomentari diri saya.				√	
37	Saya berusaha memahami maksud orang lain sebelum menanggapi pendapat mereka.				√	
38	Saya menutup diri ketika ada orang yang mencoba memberi masukan kepada saya.				√	
39	Saya menghargai setiap masukan dari teman meskipun tidak selalu saya setuju.					√
40	Saya merasa bingung ketika seseorang memberikan nasihat tentang sikap saya.		√			
41	Saya meyakinkan diri bahwa bersikap terbuka dapat membantu saya berkembang.		√			
42	Saya merasa gugup untuk menceritakan hal-hal pribadi saya kepada orang lain.				√	
43	Saya menyemangati diri untuk lebih berani bersikap jujur dan terbuka.				√	
44	Saya merasa takut untuk menunjukkan sisi diri saya yang sebenarnya.	√				
45	Saya menanamkan pikiran positif agar saya lebih mudah terbuka.		√			
46	Saya sering menilai diri saya secara negatif.				√	
47	Saya memotivasi diri untuk belajar mengungkapkan pikiran.				√	
48	Saya sering merasa takut orang lain akan menolak saya.				√	
49	Saya merasa bangga ketika saya berani berbagi cerita.					√
50	Saya sering merasa cemas untuk membuka diri kepada orang banyak.				√	

Lampiran 12 Hasil Pretest

KUESIONER KETERBUKAAN DIRI

A. Identitas Siswa

Nama : *Kadek Dwi Artania Putri*Kelas : *X1.2*

B. Petunjuk

- a) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- b) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

STS : Jika anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataanTS : Jika anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataanKS : Jika anda merasa **Kurang Sesuai** dengan pernyataanS : Jika anda merasa **Sesuai** dengan pernyataanSS : Jika anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan

No	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya merasa nyaman menceritakan perasaan saya kepada teman di sekolah.	✓				
2	Saya lebih suka memendam perasaan saya sendiri daripada membagikannya kepada orang lain.					✓
3	Saya terbuka menceritakan pengalaman pribadi kepada teman yang saya percayai.		✓			
4	Saya dapat mengutarakan perasaan saya dengan jujur ketika sedang berdiskusi dengan teman.		✓			
5	Saya sering menghindari pembicaraan yang melibatkan perasaan pribadi saya.			✓		
6	Saya berani mengungkapkan perasaan saya meskipun berbeda dengan orang lain.			✓		
7	Saya merasa lega setelah menceritakan isi hati saya kepada orang yang bisa dipercaya.				✓	
8	Saya sering menyembunyikan pendapat saya					✓
9	Saya bersedia jujur tentang diri saya ketika situasinya mendukung.				✓	
10	Saya memilih diam agar orang lain tidak mengetahui pandangan saya yang sebenarnya.			✓		
11	Saya menjelaskan alasan di balik pendapat atau keputusan yang saya ambil dengan jujur.				✓	

12	Saya merasa cemas ketika harus menceritakan sesuatu tentang diri saya di depan orang lain.				✓	
13	Saya mengabaikan apakah saya sudah cukup terbuka terhadap orang lain.				✓	
14	Saya menyadari pentingnya bersikap terbuka agar hubungan saya dengan orang lain menjadi lebih baik.				✓	
15	Saya belajar dari pengalaman ketika saya berani terbuka kepada teman atau guru.				✓	
16	Saya bingung kapan sebaiknya saya bersikap terbuka.					✓
17	Saya tahu kapan saat yang tepat untuk berbagi perasaan					✓
18	Saya jarang memikirkan kembali bagaimana cara saya berkomunikasi dengan orang lain.		✓			
19	Saya tersinggung ketika teman mengur atau memberi saran tentang diri saya.	✓				
20	Saya enggan jika orang lain mengomentari diri saya.		✓			
21	Saya berusaha memahami maksud orang lain sebelum menanggapi pendapat mereka.					✓
22	Saya menanamkan pikiran positif agar saya lebih mudah terbuka				✓	
23	Saya sering menilai diri saya secara negatif		✓			
24	Saya memotivasi diri untuk belajar mengungkapkan pikiran				✓	
25	Saya sering merasa cemas untuk membuka diri kepada orang banyak				✓	

Lampiran 13 hasil posttest

KUESIONER KETERBUKAAN DIRI

A. Identitas Siswa

Nama : Gede Pingga Satya Narendra
Kelas : XI²

B. Petunjuk

- a) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- b) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

STS : Jika anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan
TS : Jika anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan
KS : Jika anda merasa **Kurang Sesuai** dengan pernyataan
S : Jika anda merasa **Sesuai** dengan pernyataan
SS : Jika anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan

No	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya merasa nyaman menceritakan perasaan saya kepada teman di sekolah.				✓	
2	Saya lebih suka memendam perasaan saya sendiri daripada membagikannya kepada orang lain.		✓			
3	Saya terbuka menceritakan pengalaman pribadi kepada teman yang saya percayai.					✓
4	Saya dapat mengutarakan perasaan saya dengan jujur ketika sedang berdiskusi dengan teman.					✓
5	Saya sering menghindari pembicaraan yang melibatkan perasaan pribadi saya.		✓			
6	Saya berani mengungkapkan perasaan saya meskipun berbeda dengan orang lain.					✓
7	Saya merasa lega setelah menceritakan isi hati saya kepada orang yang bisa dipercaya.				✓	
8	Saya sering menyembunyikan pendapat saya		✓			
9	Saya bersedia jujur tentang diri saya ketika situasinya mendukung.				✓	
10	Saya memilih diam agar orang lain tidak mengetahui pandangan saya yang sebenarnya.		✓			
11	Saya menjelaskan alasan di balik pendapat atau keputusan yang saya ambil dengan jujur.				✓	

12	Saya merasa cemas ketika harus menceritakan sesuatu tentang diri saya di depan orang lain.		✓			
13	Saya mengabaikan apakah saya sudah cukup terbuka terhadap orang lain.		✓			
14	Saya menyadari pentingnya bersikap terbuka agar hubungan saya dengan orang lain menjadi lebih baik.				✓	
15	Saya belajar dari pengalaman ketika saya berani terbuka kepada teman atau guru.				✓	
16	Saya bingung kapan sebaiknya saya bersikap terbuka.		✓			
17	Saya tahu kapan saat yang tepat untuk berbagi perasaan					✓
18	Saya jarang memikirkan kembali bagaimana cara saya berkomunikasi dengan orang lain.					✓
19	Saya tersinggung ketika teman menegur atau memberi saran tentang diri saya.	✓				
20	Saya enggan jika orang lain mengomentari diri saya.		✓			
21	Saya berusaha memahami maksud orang lain sebelum menanggapi pendapat mereka.					✓
22	Saya menanamkan pikiran positif agar saya lebih mudah terbuka					✓
23	Saya sering menilai diri saya secara negatif			✓		
24	Saya memotivasi diri untuk belajar mengungkapkan pikiran				✓	
25	Saya sering merasa cemas untuk membuka diri kepada orang banyak	✓				

Lampiran 14 Dokumentasi Pelaksanaan Pretest kelas XI IPA I



Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan Pretest kelas XI IPA II



Lampiran 16 Dokumentasi Intervensi Indikator 1



Lampiran 17 Dokumentasi Intervensi Indikator 2 dan 3



Lampiran 18 Dokumentasi Intervensi Indikator 4 dan 5



Lampiran 19 Dokumentasi Pelaksanaan Posttest kelas kontrol



Lampiran 20 Dokumentasi Pelaksanaan Posttest kelas eksperimen



Lampiran 21 Sampel Homework Yang dikerjakan

PERTEMUAN 1 — "Ekspresi Diri dalam Keterbukaan Diri"

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa mampu mengenali dan mengekspresikan pikiran serta perasaan secara jujur dan tepat.

B. Tugas Rumah

1. Dalam situasi apa kamu biasanya ingin mengungkapkan perasaan atau pendapat, tetapi memilih diam?
di saat ramai
2. Pikiran apa yang muncul saat kamu ingin mengekspresikan perasaan tersebut?
 (Contoh: "Takut salah bicara", "Takut ditertawakan")
ya, takut ditertawakan
3. Gantilah pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih membantu.
 (Contoh: "Aku boleh menyampaikan pendapat dengan sopan")
Saya bisa menyampaikan apa yang ingin saya bicarakan
4. Bagaimana perasaanmu setelah mencoba mengubah cara berpikir tersebut?
Sedikit lebih berani
5. Ekspresi apa yang akhirnya kamu sampaikan setelah berpikir lebih positif?
lebih senang dan berani
6. Apa perubahan kecil dalam caramu mengekspresikan diri setelah itu?
lebih berani berbicara saat ada kesempatan

Refleksi Singkat:
 Apa hal penting yang kamu pelajari tentang mengekspresikan diri hari ini?

PERTEMUAN 2 — "Transparansi dalam Komunikasi"

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa menyadari pentingnya bersikap jujur dan terbuka dalam menyampaikan pikiran dan perasaan.

B. Tugas Rumah

1. Dalam situasi apa kamu merasa sulit bersikap jujur atau terbuka kepada orang lain?

Saat merasa takut mengecewakan orang tua

2. Pikiran negatif apa yang biasanya muncul saat kamu ingin bersikap terbuka?

(Contoh: "Nanti disalahpahami", "Lebih baik dipendam")

Nanti merata bisa marah

3. Gantilah pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih rasional dan positif.

Jujur akan mencegah masalah yg lebih besar

4. Bagaimana perasaanmu setelah mencoba bersikap lebih transparan?

Merasa lebih lega

5. Tindakan apa yang kamu lakukan untuk menyampaikan kejujuran secara tepat?

Berbicara saat suasana tenang

6. Apa perubahan dalam hubunganmu setelah bersikap lebih terbuka?

Komunikasi lebih lancar

Refleksi Singkat:

Apa manfaat transparansi yang kamu rasakan dalam komunikasi?

Membangun Kepercayaan

PERTEMUAN 3 — "Refleksi Diri dalam Keterbukaan Diri"

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa mampu memahami pengalaman diri dan belajar dari perasaan serta pikiran yang dialami.

B. Tugas Rumah

1. Pengalaman apa yang akhir-akhir ini sering kamu pikirkan kembali?

berpendapat karna tidak salah

2. Pikiran negatif apa yang muncul saat mengingat pengalaman tersebut?

karena ada tidak seperti mereka

3. Gantilah pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih membantu.

tidak ada salahnya mencoba

4. Perasaan apa yang muncul setelah kamu merefleksikan pengalaman tersebut secara positif?

lebih percaya diri

5. Pelajaran apa yang kamu ambil dari pengalaman itu?

menghargai diri sendiri

6. Apa perubahan sikap atau perilaku yang ingin kamu lakukan setelah refleksi diri?

saya ingin lebih berani

Refleksi Singkat:

Apa manfaat refleksi diri bagi keterbukaan dirimu?

Mengenal rasa takut

PERTEMUAN 4 — "Responsivitas dalam Interaksi Sosial"

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa mampu memberikan tanggapan secara aktif dan tepat dalam komunikasi.

B. Tugas Rumah

1. Pernahkah kamu ingin menanggapi pendapat teman, tetapi memilih diam? Jelaskan.
 pernah. takut menyinggung.....
2. Pikiran negatif apa yang muncul saat itu?
 nanti jika saya berbicara nanti
 saya ditanggapi negatif.....
3. Gantilah pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih mendukung.
 dia pasti sehat jika dia mampu
 menemukan solusi.....
4. Bagaimana perasaanmu setelah mencoba memberikan respons?
 merasa di dengarkan.....
5. Respons apa yang akhirnya kamu berikan kepada orang lain?
 memberi jawaban ya.....
6. Apa perubahan dalam cara berkomunikasi setelah itu?
 tidak ragu lagi untuk
 berbicara.....

Refleksi Singkat:

Apa arti responsivitas bagi keterbukaan diri kamu?

membantu lebih terbuka.....

PERTEMUAN 5 — "Afirmasi Diri dalam Keterbukaan Diri"

Hari pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa mampu menyatakan pendapat, perasaan, dan keyakinan diri secara positif.

B. Tugas Rumah

1. Dalam situasi apa kamu merasa tidak percaya diri untuk menyatakan pendapat atau perasaan?

Lingkungan baru

2. Pikiran negatif apa yang biasanya muncul tentang dirimu sendiri? (Contoh: "Pendapatku tidak penting", "Aku tidak mampu")

Lebih baik jadi saja apa kata orang lain

3. Gantilah pikiran tersebut dengan afirmasi positif tentang dirimu. (Contoh: "Pendapatku berharga", "Aku mampu belajar")

Pendapatku layak didengar

4. Bagaimana perasaanmu setelah menggunakan afirmasi positif tersebut?

Lebih berani berpendapat

5. Tindakan apa yang kamu lakukan setelah meyakini diri sendiri?

Mulai berani berpendapat

6. Apa perubahan kepercayaan diri yang kamu rasakan?

Merasa bangga

Refleksi Singkat:

Apa hal penting yang kamu sadari tentang dirimu setelah melakukan afirmasi diri?

pendapatku layak didengarkan

Lampiran 22 Uji Validitas Butir

Pernyataan**r-Hitung****r-Tabel****Keterangan**

P1	0,86	0,361	Valid
P2	0,79	0,361	Valid
P3	0,78	0,361	Valid
P4	-0,18	0,361	Tidak Valid
P5	0,85	0,361	Valid
P6	0,87	0,361	Valid
P7	0,83	0,361	Valid
P8	0,19	0,361	Tidak Valid
P9	0,79	0,361	Valid
P10	0,05	0,361	Tidak Valid
P11	0,31	0,361	Tidak Valid
P12	0,75	0,361	Valid
P13	0,83	0,361	Valid
P14	-0,04	0,361	Tidak Valid
P15	0,08	0,361	Tidak Valid
P16	0,05	0,361	Tidak Valid
P17	0,31	0,361	Tidak Valid

P18	0,82	0,361	Valid
P19	0,85	0,361	Valid
P20	0,79	0,361	Valid
P21	0,14	0,361	Tidak Valid
P22	0,82	0,361	Valid
P23	0,77	0,361	Valid
P24	0,08	0,361	Tidak Valid
P25	0,17	0,361	Tidak Valid
P26	-0,16	0,361	Tidak Valid
P27	0,73	0,361	Valid
P28	0,82	0,361	Valid
P29	0,89	0,361	Valid
P30	0,85	0,361	Valid
P31	-0,11	0,361	Tidak Valid
P32	0,44	0,361	Valid
P33	0,08	0,361	Tidak Valid
P34	0,04	0,361	Tidak Valid

P35	0,01	0,361	Tidak Valid
P36	0,85	0,361	Valid
P37	0,85	0,361	Valid
P38	0,24	0,361	Tidak Valid
P39	0,17	0,361	Tidak Valid
P40	-0,03	0,361	Tidak Valid
P41	-0,13	0,361	Tidak Valid
P42	0,2	0,361	Tidak Valid
P43	-0,27	0,361	Tidak Valid
P44	0,26	0,361	Tidak Valid
P45	0,75	0,361	Valid
P46	0,84	0,361	Valid
P47	0,87	0,361	Valid
P48	0	0,361	Tidak Valid
P49	-0,8	0,361	Tidak Valid
P50	0,83	0,361	Valid

Lampiran 23 Uji Validitas Butir yang Valid
Pernyataan

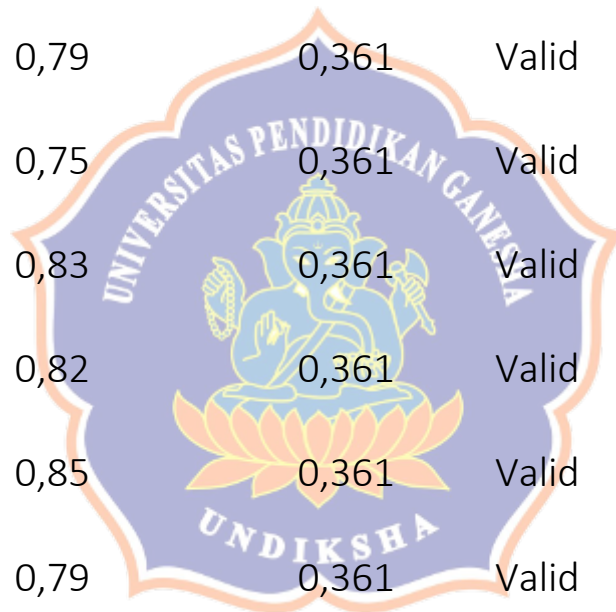
r-Hitung

r-Tabel

Keterangan



P1	0,86	0,361	Valid
P2	0,79	0,361	Valid
P3	0,78	0,361	Valid
P5	0,85	0,361	Valid
P6	0,87	0,361	Valid
P7	0,83	0,361	Valid
P9	0,79	0,361	Valid
P12	0,75	0,361	Valid
P13	0,83	0,361	Valid
P18	0,82	0,361	Valid
P19	0,85	0,361	Valid
P20	0,79	0,361	Valid
P22	0,82	0,361	Valid
P23	0,77	0,361	Valid
P27	0,73	0,361	Valid
P28	0,82	0,361	Valid
P29	0,89	0,361	Valid



P30	0,85	0,361	Valid
P32	0,44	0,361	Valid
P36	0,85	0,361	Valid
P37	0,85	0,361	Valid
P45	0,75	0,361	Valid
P46	0,84	0,361	Valid
P47	0,87	0,361	Valid
P50	0,83	0,361	Valid

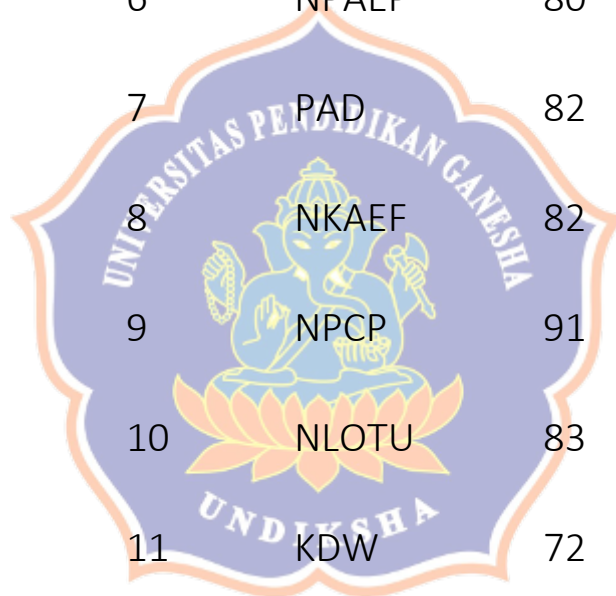
Lampiran 24 Tabel Kisi Kisi Instrument

No	Indikator	Kompetensi Dasar	Jumlah Butir	Favorable	Unfavorable
1	Ekspresi	Mengungkapkan perasaan dan pikiran secara verbal	7 item	5 item	2 item
2	Transparansi	Menyampaikan informasi pribadi yang relevan	5 item	2 item	3 item
3	Refleksi	Merefleksikan perasaan dan pengalaman pribadi	6 item	3 item	3 item
4	Responsivitas	Merrespons masukan dan pendapat dari orang lain	3 item	1 item	2 item
5	Afirmasi	Memberikan dukungan positif kepada diri sendiri	4 item	2 item	2 item

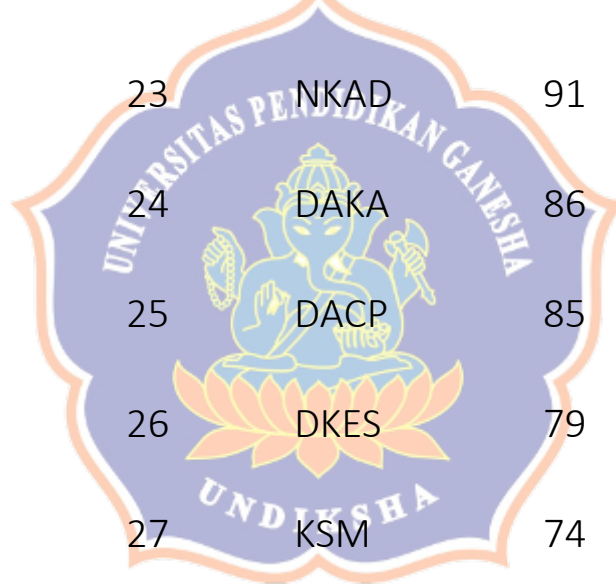
Lampiran 25 Tabel Butir Soal

No	Indikator	Pernyataan	Kategori
1	Ekspresi	Saya merasa nyaman menceritakan perasaan saya kepada teman di sekolah.	<i>Favorable</i>
2	Ekspresi	Saya lebih suka memendam perasaan saya sendiri daripada membagikannya kepada orang lain.	<i>Unfavorable</i>
3	Ekspresi	Saya terbuka menceritakan pengalaman pribadi kepada teman yang saya percayai.	<i>Favorable</i>
4	Ekspresi	Saya dapat mengutarakan perasaan saya dengan jujur ketika sedang berdiskusi dengan teman.	<i>Favorable</i>
5	Ekspresi	Saya sering menghindari pembicaraan yang melibatkan perasaan pribadi saya.	<i>Unfavorable</i>
6	Ekspresi	Saya berani mengungkapkan perasaan saya meskipun berbeda dengan orang lain.	<i>Favorable</i>
7	Ekspresi	Saya merasa lega setelah menceritakan isi hati saya kepada orang yang bisa dipercaya.	<i>Favorable</i>
8	Transparansi	Saya sering menyembunyikan pendapat saya	<i>Unfavorable</i>
9	Transparansi	Saya bersedia jujur tentang diri saya ketika situasinya mendukung.	<i>Favorable</i>
10	Transparansi	Saya memilih diam agar orang lain tidak mengetahui pandangan saya yang sebenarnya.	<i>Unfavorable</i>
11	Transparansi	Saya menjelaskan alasan di balik pendapat atau keputusan yang saya ambil dengan jujur.	<i>Favorable</i>
12	Transparansi	Saya merasa cemas ketika harus menceritakan sesuatu tentang diri saya di depan orang lain.	<i>Unfavorable</i>

1	DMPW	86
2	IBPPP	81
3	AAGDP	77
4	IPAPSU	79
5	NKDAP	78
6	NPAEP	80
7	PAD	82
8	NKAEF	82
9	NPCP	91
10	NLOTU	83
11	KDW	72
12	KWA	71
13	PLPD	90
14	PPS	77
15	GSA	94
16	IKNBT	100



17	IDPPA	84
18	GASN	77
19	DKM	87
20	KWS	86
21	KNP	71
22	KAW	78
23	NKAD	91
24	DAKA	86
25	DACP	85
26	DKES	79
27	KSM	74
28	KAS	84
29	KDO	87
30	NNIGK	87
31	NWDU	83
32	NLSA	86



33	IDGPP	91
----	-------	----

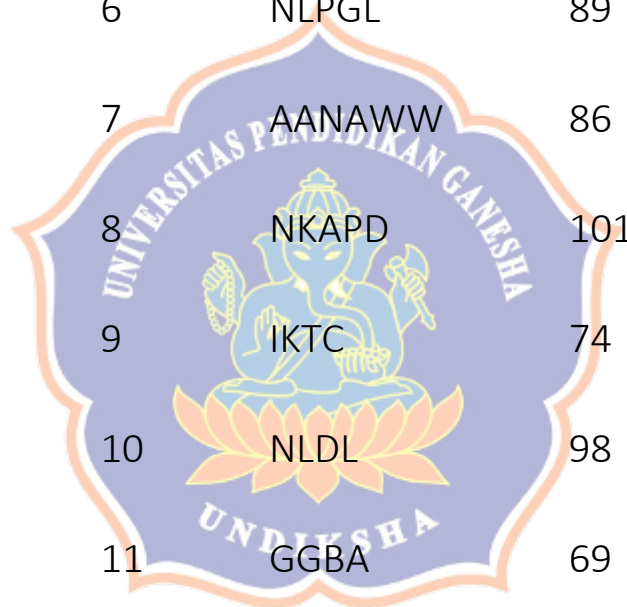
34	KDMP	94
----	------	----

Lampiran 27 Tabel Hasil Data Pre-test Kelas Kontrol

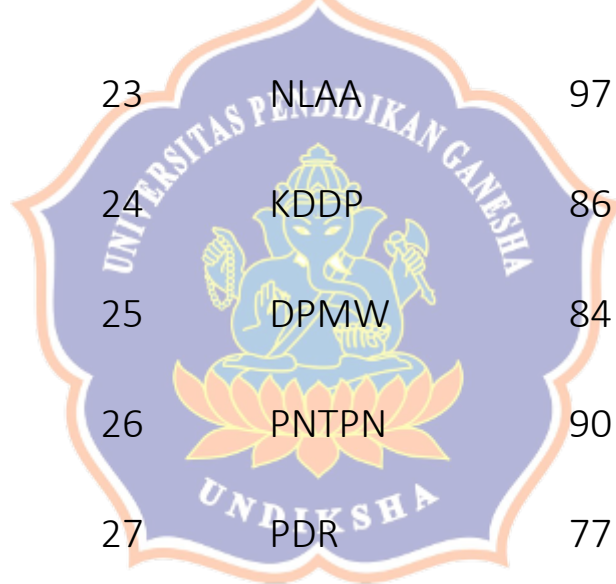
No	Nama Siswa	Skor
----	------------	------



1	NPD	79
2	LP	83
3	DAJD	88
4	NKRN	90
5	NKSW	80
6	NLPGL	89
7	AANAWW	86
8	NKAPD	101
9	IKTC	74
10	NLDL	98
11	GGBA	69
12	KWY	78
13	KARP	70
14	PAS	86
15	NLS	64
16	KYA	79



17	GAS	96
18	KNDS	85
19	IPBAW	76
20	KRA	96
21	INBKAW	99
22	KTA	93
23	NLAA	97
24	KDDP	86
25	DPMW	84
26	PNTPN	90
27	PDR	77
28	IDKWS	79
29	IWDNW	86
30	PSA	80
31	IWSP	76
32	KAMR	81



Lampiran 28 Tabel Hasil Data Kelompok Eksperimen

No	Nama	Skor	
		Pre-test	Post-test

1	KWA	71	110
2	KNP	71	98
3	KDW	72	111
4	KSM	74	121
5	GASN	77	116
6	PPS	77	111
7	NKDAP	78	123
8	KAW	78	104



Lampiran 29 Tabel Hasil Data Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor	
		Pre-test	Post-test

1	NLS	64	71
2	GBA	69	81
3	KARP	70	77

4	IKTC	74	89
5	IPBAW	76	88
6	IWSP	76	88
7	PDR	77	86
8	KWY	78	92

Lampiran 30 Surat Pencatatan Ciptaan





REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026052655, 22 April 2026

Pencipta

Nama : Desak Putu Novita Arisanti, Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog dkk

Alamat : Banjar Dinas Pangkung Kunyit Desa Bongancina, Busungbiu, Kab. Buleleng, Bali, 81154

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Desak Putu Novita Arisanti, Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog dkk

Alamat : Banjar Dinas Pangkung Kunyit Desa Bongancina, Busungbiu, Kab. Buleleng, Bali, 81154

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Karya Ilmiah

Judul Ciptaan : Instrumen Keterbukaan Diri

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 6 Januari 2026, di Singaraja

jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001204113

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



Balai Besar Sertifikasi Elektronik

The screenshot shows the homepage of the Al-Zayn Journal website. The header features the journal's logo, name "Al-Zayn Jurnal Ilmu Sosial & Hukum", and ISSN numbers (P-ISSN 3026-2925, E-ISSN 3026-2917). Navigation links include HOME, CURRENT, REGISTER, LOGIN, ARCHIVES, and ABOUT. A search bar is located on the right. The main content area displays the article title "Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu" by Desak Putu Novita Arisanti, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, and Kadek Sathya Gita Rismawan. A sidebar on the right shows accreditation from SINTA S5 and a collaboration with STITUT AGAMA ISLAM.

The screenshot shows the abstract and citation information for the article. The abstract text describes the study's purpose and findings. The citation information includes the authors' names, the journal title, volume, issue, and page numbers. The abstract text is as follows:

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada siswa yang dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional serta mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal di lingkungan sekolah. Data awal menunjukkan bahwa sebagian siswa masih merasa takut, malu, dan khawatir dinilai negatif ketika menyampaikan perasaan atau permasalahan pribadi kepada orang lain. Riset ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan konseling kognitif behavioral melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Busungbiu. Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (*quasi-experimental research*) serta menggunakan rancangan *pretest-posttest* control group design. Subjek penelitian berjumlah 16 siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental research*) yang menerapkan rancangan *pretest-posttest* control group design. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $<0,001$ dengan nilai t sebesar 7,184 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai effect size sebesar 3,592 menunjukkan bahwa perlakuan berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, penerapan konseling kognitif behavioral melalui teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam

PUBLISHED

2026-03-27

HOW TO CITE

Arisanti, D. P. N., Putri, D. A. W. M., & Rismawan, K. S. G. (2026). Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu. *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(2), 5869-5881. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i2.5038>

ISSUE

INDEX COPERNICUS INTERNATIONAL

People

- Editorial Team
- Reviewers
- Contact

Policies

- Focus and Scope
- Peer Review Process
- Publication Frequency
- Open Access Policy
- Archiving
- Posting Article Policy
- Publication Ethics
- Screening for Plagiarism
- Withdrawal of Manuscript
- Correction and Retraction
- Article Processing Charge



Desak Putu Novita Arisanti, Lahir di Bongancina pada tanggal 13 November 2003. Anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan suami istri Dewa Putu Arimbawa dan Ni Wayan Sumantari yang beralamat di desa Bongancina, Kecamatan Busungbiu, Kabupaten Buleleng, Singaraja, Bali. Penulis menempuh jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Busungbiu dan lulus pada tahun 2022. Penulis saat ini melanjutkan Pendidikan di perguruan tinggi negeri Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2022 dan mengambil program studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan.

