**Lampiran 1**

1. **Pengantar**

Pernyataan di dalam skala self esteem ini disusun untuk mengetahui gambaran *self esteem* yang terdapat dalam diri anda saat ini. Jawaban ini tidak berpengaruh terhadap prestasi anda, oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang menggambarkan bagaimana keadaan anda yang sebenarnya dengan jujur. Atas perhatian dan kerja sama yang telah anda berikan, kami ucapkan terimah kasih.

1. **Identitas**

Nama :

Kelas/No. Absen :

1. **Petunjuk Pengisian**

Di bawah ini ada pernyataan cara menjawab skala self esteem dengan memberikan tanda cek ($√$) pada kolom yang sesuai dengan pendapat anda atau keadaan anda. Alternatif jawabannya ialah :

SS = Jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi yang anda alami

S = Jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi yang anda alami

TS = Jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami

STS = Jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO** | **Pernyataan** | **Jawaban** |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidak-tidaknya sama dengan orang lain |  |  |  |  |
| 2. | Saya berharap saya dapat lebih dihargai |  |  |  |  |
| 3. | Saya tidak berani tampil didepan orang banyak |  |  |  |  |
| 4. | Saya mengerjakan tugas tepat waktu |  |  |  |  |
| 5. | Saya bangga dengan prestasi yang saya miliki |  |  |  |  |
| 6. | Saya berani tampil didepan orang banyak |  |  |  |  |
| 7. | Saya senang saat orang-orang memuji saya karena prestasi yang saya miliki |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak dapat mengerjakan tugas, tanpa bantuan orang lain |  |  |  |  |
| 9. | Saya takut mencoba sesuatu yang baru |  |  |  |  |
| 10. | Kegagalan membuat saya patah semangat |  |  |  |  |
| 11. | Saya malu apabila gagal |  |  |  |  |
| 12. | Saya orang yang gagal |  |  |  |  |
| 13. | Ketika guru tidak masuk, saya dapat belajar sendiri |  |  |  |  |
| 14. | Ketika guru terlambat masuk kelas, saya akan pergi kekantin |  |  |  |  |
| 15. | Saya suka mencoba sesuatu yang belum tentu berhasil |  |  |  |  |
| 16. | Ketika baris berbaris, saya langsung mencari barisan tanpa diatur-atur |  |  |  |  |
| 17. | Saya menghargai pendapat orang lain |  |  |  |  |
| 18. | Saya menghargai perbedaan orang lain |  |  |  |  |
| 19. | Saya mudah bergaul dengan orang baru kenal |  |  |  |  |
| 20. | Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasakan banyak kekurangan pada diri saya |  |  |  |  |
| 22. | Saya sangat bangga terhadap diri saya, karena saya dapat menyelesaikan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 23. | Saya selalu mendapat prestasi yang buruk |  |  |  |  |
| 24. | Saya memperluas pengetahuan saya dengan membaca buku diperpustakaan |  |  |  |  |
| 25. | Saya memanfaatkan waktu luang saya dengan berkumpul dengan teman-teman |  |  |  |  |
| 26. | Saya memandang sesuatu kegagalan sebagai pelajaran baru |  |  |  |  |
| 27. | Hambatan membawa saya pada semangat baru |  |  |  |  |
| 28.  | Saya yakin dengan tugas yang saya kerjakan |  |  |  |  |
| 29. | Orang senang dengan saya |  |  |  |  |
| 30.  | Saya selalu membandingkan diri saya dengan kelebihan saya |  |  |  |  |
| 31. | Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya |  |  |  |  |
| 32. | Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya |  |  |  |  |
| 33.  | Saya sering merasa tidak berguna |  |  |  |  |
| 34.  | Saya kecewa terhadap diri saya, karena saya sulit untuk mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 35.  | Saya tidak pernah berusaha untuk memperoleh nilai yang baik |  |  |  |  |
| 36.  | Saya rasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya |  |  |  |  |
| 37. | Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik |  |  |  |  |
| 38. | Saya tidak menempati janji |  |  |  |  |
| 39. | Saya tidak suka melakukan diskusi |  |  |  |  |
| 40. | Saya merasa senang melakukan sesuatu yang dilarang |  |  |  |  |

**Lampiran 3**

**Perhitungan Validitas Item Variabel Perubahan *Self Estemm* Positif**

Untuk mencari validitas soal digunakan rumus produck moment yaitu:

$$r\_{xy}=\frac{N\sum\_{}^{}xy-\left(\sum\_{}^{}x\right)\left(\sum\_{}^{}y\right)}{\sqrt{\left\{N\sum\_{}^{}x^{2}-(\sum\_{}^{}x)^{2}\right\}}\left\{N\sum\_{}^{}y^{2}- (\sum\_{}^{}y)^{2}\right\}}$$

Contoh penggunaan rumus dapat dilihat pada soal nomor 1 dari instrumen yang di validasi :

 ΣX : 98 ΣY : 3925

 ΣX2 : 320 ΣY2 : 485819

 ΣXY : 12160 N : 32

Maka diperoleh

**rxy**$=\frac{32\left(12160\right)-\left(98\right)(3925)}{\sqrt{\left\{32\left(320\right)-(98)²\right\}}\left\{32\left(486619\right)-(3925)²\right\}}$

**rxy**$=\frac{4470}{9455,72}$

**rxy = 0. 473**

Dengan perbandingan rtabel untuk N : 32 pada taraf signipikan 5%, didapat rtabel = 0.473. Berdasarkan criteria rhitung > rtabel atau 0.473 > 0.349 yang berarti untuk soal nomor 1adalah valid. Secara lengkapnya disajikan perhitungan validitas angket *Self Esteem* Positif pada siswa

**PERHITUNGAN VALIDITAS *SELF ESTEEM* POSITIF**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **r hitung** | **r table** | **Ket** | **No** | **r hitung** | **r table** | **Ket** |
| **1** | **0,473** | **0.349** | **Valid** | **21** | **-0,089** | **0.349** | **T.valid** |
| **2** | **0,617** | **0.349** | **Valid** | **22** | **0,31** | **0.349** | **T.valid** |
| **3** | **0,495** | **0.349** | **Valid** | **23** | **0,012** | **0.349** | **T.valid** |
| **4** | **0,37** | **0.349** | **Valid** | **24** | **0,63** | **0.349** | **Valid** |
| **5** | **0,547** | **0.349** | **Valid** | **25** | **-0,053** | **0.349** | **T.valid** |
| **6** | **0,493** | **0.349** | **Valid** | **26** | **0,211** | **0.349** | **T.valid** |
| **7** | **0,418** | **0.349** | **Valid** | **27** | **0,384**  | **0.349** | **Valid** |
| **8** | **0,627** | **0.349** | **Valid** | **28** | **-0,033** | **0.349** | **T.valid** |
| **9** | **0,551** | **0.349** | **Valid** | **29** | **0,224** | **0.349** | **T.valid** |
| **10** | **0,562** | **0.349** | **Valid** | **30** | **0,085** | **0.349** | **T.valid** |
| **11** | **0,42** | **0.349** | **Valid** | **31** | **0,021** | **0.349** | **T.valid** |
| **12** | **0,537** | **0.349** | **Valid** | **32** | **0,15** | **0.349** | **T.valid** |
| **13** | **0,664** | **0.349** | **Valid** | **33** | **0,364** | **0.349** | **Valid** |
| **14** | **0,504** | **0.349** | **Valid** | **34** | **0,216** | **0.349** | **T.valid** |
| **15** | **0,555** | **0.349** | **Valid** | **35** | **-0,035** | **0.349** | **T.valid** |
| **16** | **0,573** | **0.349** | **Valid** | **36** | **-0,083** | **0.349** | **T.valid** |
| **17** | **0.537** | **0.349** | **Valid** | **37** | **0,425** | **0.349** | **Valid** |
| **18** | **0,375** | **0.349** | **Valid** | **38** | **0,16** | **0.349** | **T.valid** |
| **19** | **0,63** | **0.349** | **Valid** | **39** | **0,364** | **0.349** | **Valid** |
| **20** | **0,634** | **0.349** | **Valid** | **40** | **0,397** | **0.349** | **Valid** |

Setelah rhitung dibandingkan rtabel pada taraf signifikan 5% dan N=32 maka dari 40 angket yang diuji cobakan 14 butir yang tidak valid, sehingga 26 item yang valid digunakan untuk menjaring data penelitian.

**Lampiran 4**

**Perhitungan Reabilitas Item Variabel Sikap Self Esteem Positif**

Reabilitas (keterandalan) angket self esteem positif siswa dihitung menggunakan rumus Alpha:

$$r\_{11}=\left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1-\frac{Σσь^{2}}{σ^{2}t}\right)$$

Untuk menghitung Varians butir dihitung dengan rumus:

$$σь²=\frac{Σx²-\frac{(Σx)²}{N}}{N}$$

Dari data uji coba angket sikap *self esteem* positif untuk item nomor 1 diperoleh data-data sebagai berikut:

Σx = 98 N = 32

Σx² = 320

Sehingga diperoleh Varians item :

$$σь²=\frac{320-\frac{(98)²}{32}}{32}$$

$$σь²=0,621$$

Dibawah ini dijelaskan secara lengkap hasil perhitungan varians setiap butir angket.

**TABEL IX**

**RINGKASAN HASIL PERHITUNGAN VARIANS ITEM ANGKET SIKAP *SELF ESTEEM* POSITIF**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Butir |  Sb2  | Butir |  Sb2  |
| 1 | 0,62 | **21** | 0,647 |
| 2 | 0,625 | **22** | 0,527 |
| 3 | 0,585 | **23** | 0,687 |
| 4 | 0,48 | **24** | 0,87 |
| 5 | 0,647 | **25** | 0,62 |
| 6 | 0,714 | **26** | 1,0 |
| 7 | 0,609 | **27** | 2,631 |
| 8 | 0,67 | **28** | 0,608 |
| 9 | 0,413 | **29** | 0,746 |
| 10 | 0,71 | **30** | 0,808 |
| 11 | 0,562 | **31** | 0,65 |
| 12 | 1,23 | **32** | 0,905 |
| 13 | 0,94 | **33** | 0,842 |
| 14 | 1 | **34** | 0,671 |
| 15 | 0,75 | **35** | 1,069 |
| 16 | 1,277 | **36** | 0,67 |
| 17 | 1,23 | **37** | 1,20 |
| 18 | 0,808 | **38** | 0,73 |
| 19 | 1,35 | **39** | 0,77 |
| 20 | 0,65 | **40** | 0,41 |
| Jumlah | 32,81 |

Untuk menghitung Varians total digunakan rumus:

$$σt²=\frac{Σy²-\frac{(Σy)²}{N}}{N}$$

Dimana :

Σy = 3925 N = 32

Σy² = 485819 $σt²=\frac{485819-\frac{(3925)²}{32}}{32}$

$$σt²=137,28$$

Maka Reabilitas Angket :

$$r\_{11}=\left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1-\frac{Σσь^{2}}{σ^{2}t}\right)r\_{11}=\left(\frac{40}{40-1}\right)\left(1-\frac{22,53}{610,4}\right)r\_{11}=\left(\frac{40}{39}\right)\left(1-0,036\right)$$

$$r\_{11}=\left(1,025\right)\left(0,964\right)r\_{11}=0,988$$

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai r11 = 0,988

**Lampiran 5**

1. **Pengantar**

Pernyataan di dalam skala self esteem ini disusun untuk mengetahui gambaran *self esteem* yang terdapat dalam diri anda saat ini. Jawaban ini tidak berpengaruh terhadap prestasi anda, oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang menggambarkan bagaimana keadaan anda yang sebenarnya dengan jujur. Atas perhatian dan kerja sama yang telah anda berikan, kami ucapkan terimah kasih.

1. **Identitas**

Nama :

Kelas/No. Absen :

1. **Petunjuk Pengisian**

Di bawah ini ada pernyataan cara menjawab skala self esteem dengan memberikan tanda cek ($√$) pada kolom yang sesuai dengan pendapat anda atau keadaan anda. Alternatif jawabannya ialah :

SS = Jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi yang anda alami

S = Jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi yang anda alami

TS = Jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami

STS = Jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO** | **Pernyataan** | **Jawaban** |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidak-tidaknya sama dengan orang lain |  |  |  |  |
| 2. | Saya berharap saya dapat lebih dihargai |  |  |  |  |
| 3. | Saya tidak berani tampil didepan orang banyak |  |  |  |  |
| 4. | Saya mengerjakan tugas tepat waktu |  |  |  |  |
| 5. | Saya bangga dengan prestasi yang saya miliki |  |  |  |  |
| 6. | Saya berani tampil didepan orang banyak |  |  |  |  |
| 7. | Saya senang saat orang-orang memuji saya karena prestasi yang saya miliki |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak dapat mengerjakan tugas, tanpa bantuan orang lain |  |  |  |  |
| 9. | Saya takut mencoba sesuatu yang baru |  |  |  |  |
| 10. | Kegagalan membuat saya patah semangat |  |  |  |  |
| 11. | Saya malu apabila gagal |  |  |  |  |
| 12. | Saya orang yang gagal |  |  |  |  |
| 13. | Ketika guru tidak masuk, saya dapat belajar sendiri |  |  |  |  |
| 14. | Ketika guru terlambat masuk kelas, saya akan pergi kekantin |  |  |  |  |
| 15. | Saya suka mencoba sesuatu yang belum tentu berhasil |  |  |  |  |
| 16. | Ketika baris berbaris, saya langsung mencari barisan tanpa diatur-atur |  |  |  |  |
| 17. | Saya menghargai pendapat orang lain |  |  |  |  |
| 18. | Saya menghargai perbedaan orang lain |  |  |  |  |
| 19. | Saya mudah bergaul dengan orang baru kenal |  |  |  |  |
| 20. | Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasakan banyak kekurangan pada diri saya |  |  |  |  |
| 22. | Saya sangat bangga terhadap diri saya, karena saya dapat menyelesaikan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 23. | Saya selalu mendapat prestasi yang buruk |  |  |  |  |
| 24. | Saya memperluas pengetahuan saya dengan membaca buku diperpustakaan |  |  |  |  |
| 25. | Saya memanfaatkan waktu luang saya dengan berkumpul dengan teman-teman |  |  |  |  |
| 26. | Saya memandang sesuatu kegagalan sebagai pelajaran baru |  |  |  |  |
| 27. | Hambatan membawa saya pada semangat baru |  |  |  |  |
| 28.  | Saya yakin dengan tugas yang saya kerjakan |  |  |  |  |
| 29. | Orang senang dengan saya |  |  |  |  |
| 30.  | Saya selalu membandingkan diri saya dengan kelebihan saya |  |  |  |  |
| 31. | Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya |  |  |  |  |
| 32. | Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya |  |  |  |  |
| 33.  | Saya sering merasa tidak berguna |  |  |  |  |
| 34.  | Saya kecewa terhadap diri saya, karena saya sulit untuk mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 35.  | Saya tidak pernah berusaha untuk memperoleh nilai yang baik |  |  |  |  |
| 36.  | Saya rasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya |  |  |  |  |
| 37. | Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik |  |  |  |  |
| 38. | Saya tidak menempati janji |  |  |  |  |
| 39. | Saya tidak suka melakukan diskusi |  |  |  |  |
| 40. | Saya merasa senang melakukan sesuatu yang dilarang |  |  |  |  |

**Lampiran 6**

**TABEL X**

TABULASI DATA PRE TEST ANGKET *SELF ESTEEM* POSITIF

**Lampiran 7**

**Perhitungan harga rata-rata (M), Standart Deviasi (SD) Pre test**

* + - 1. Rata-rata (M)

Harga rata-rata dihitung dengan rumus :

$\overbar{x}$ = $\frac{Σx}{N}$

Keterangan :

 $\overbar{x}$ = Harga rata-rata

 Σx = Jumlah aljabar x

 N = Jumlah sampel

Dari lampiran 6 diperoleh

Σx = 1919 N = 32

$\overbar{x}$ = $\frac{Σx}{N}$

$\overbar{x}$ = $\frac{1919}{32}$

$\overbar{x}$ = 59,96

* + - 1. Standart Deviasi (SD)

Untuk menghitung standart deviasi dari variabel penelitian digunakan rumus $SD²= \frac{nΣx²-(Σx)²}{n(n-1)}$

Keterangan :

 Σx² = Jumlah aljabar kuadrat dari data pre test

 N = Jumlah sampel

 $SD^{2} = \frac{32\left(115757\right)-\left(1919\right)^{2}}{32\left(32-1\right)}$

$$ SD^{2} = \frac{21663}{992}$$

$$ SD^{2} = 21,83$$

$$ SD² =4,67$$

**Lampiran 8**

TABELXI

TABULASI DATA POST TEST ANGKET *SELF ESTEEM* POSITIF

**Lampiran 9**

**Perhitungan harga rata-rata (M), Standart Deviasi (SD) Post test**

1. Rata-rata (M)

Harga rata-rata dihitung dengan rumus :

$\overbar{x}$ = $\frac{Σx}{N}$

Keterangan :

 $\overbar{x}$ = Harga rata-rata

 Σx = Jumlah aljabar x

 N = Jumlah sampel

Dari tabel no lampiran 8 diperoleh

Σx = 2883 N = 32

$\overbar{x}$ = $\frac{Σx}{N}$

$\overbar{x}$ = $\frac{2883}{32}$

$\overbar{x}$ = 90,09

1. Standart Deviasi (SD)

Untuk menghitung standart deviasi dari variabel penelitian digunakan rumus $SD²= \frac{nΣx²-(Σx)²}{n(n-1)}$

Keterangan :

 Σx² = Jumlah aljabar kuadrat dari data post test

 N = Jumlah sampel

 $SD^{2} = \frac{32\left(260353\right)-\left(2883\right)^{2}}{32\left(32-1\right)}$

$$ SD^{2} = \frac{19607}{992}$$

$$ SD^{2} = 19,76$$

$$ SD = 4,44$$

**Lampiran 10**

**Uji Homogenitas Varians SikapSelf Esteem Positif**

Sesuai lampiran 7 diperoleh data pre test *self esteem* positif

ΣXA = 1919 N = 32 V = 32

ΣX² = 115757 Σx̄ = 59,96 S² = 21,83

Sesuai lampiran 9 diperoleh data post test *self esteem* positif

ΣXA = 2883 N = 32 V = 32

ΣX² = 260353 Σx̄ = 90,09 S² = 19,76

Maka

f = $\frac{varians terbesar}{varians terkecil}$

f = $\frac{21,83}{19,76}$

f = 1,10

Harga Fhitung dibandingkan dengan Ftabel = (Fhitung < Ftabel) atau (1,10< 2,97). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tersebut adalah homogeny atau populasi memiliki varians yang homogeny.

**Lampiran 11**

**Pengujian Hipotesis**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dicari mean beda dan simpangan baku beda yaitu membuat tabulasi data pre test dan post test.

**TABEL XII**

**TABULASI DATA PRE TEST DAN POST TEST**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PRETEST X A** | **POST TEST XB** | **XB-XA(D)** | **Xd(d-md)** | **ax²d** |
| 1 | 47 | 99 | 52 | 21,875 | 478,52 |
| 2 | 66 | 95 | 29 | -1,125 | 1,2656 |
| 3 | 65 | 84 | 19 | -11,125 | 123,77 |
| 4 | 70 | 88 | 18 | -12,125 | 147,02 |
| 5 | 58 | 95 | 37 | 6,875 | 47,266 |
| 6 | 58 | 92 | 34 | 3,875 | 15,016 |
| 7 | 53 | 89 | 36 | 5,875 | 34,516 |
| 8 | 58 | 89 | 31 | 0,875 | 0,7656 |
| 9 | 61 | 86 | 25 | -5,125 | 26,266 |
| 10 | 65 | 93 | 28 | -2,125 | 4,5156 |
| 11 | 55 | 92 | 37 | 6,875 | 47,266 |
| 12 | 59 | 88 | 29 | -1,125 | 1,2656 |
| 13 | 60 | 83 | 23 | -7,125 | 50,766 |
| 14 | 64 | 89 | 25 | -5,125 | 26,266 |
| 15 | 62 | 94 | 32 | 1,875 | 3,5156 |
| 16 | 64 | 83 | 19 | -11,125 | 123,77 |
| 17 | 59 | 89 | 30 | -0,125 | 0,0156 |
| 18 | 60 | 94 | 34 | 3,875 | 15,016 |
| 19 | 64 | 85 | 21 | -9,125 | 83,266 |
| 20 | 54 | 89 | 35 | 4,875 | 23,766 |
| 21 | 60 | 88 | 28 | -2,125 | 4,5156 |
| 22 | 56 | 90 | 34 | 3,875 | 15,016 |
| 23 | 65 | 85 | 20 | -10,125 | 102,52 |
| 24 | 61 | 98 | 37 | 6,875 | 47,266 |
| 25 | 60 | 88 | 28 | -2,125 | 4,5156 |
| 26 | 65 | 84 | 19 | -11,125 | 123,77 |
| 27 | 62 | 89 | 27 | -3,125 | 9,7656 |
| 28 | 58 | 91 | 33 | 2,875 | 8,2656 |
| 29 | 59 | 91 | 32 | 1,875 | 3,5156 |
| 30 | 62 | 90 | 28 | -2,125 | 4,5156 |
| 31 | 56 | 93 | 37 | 6,875 | 47,266 |
| 31 | 53 | 100 | 47 | 16,875 | 284,77 |
| **Jumlah** | **1919** | **2883** | **964** |  | **1909,5** |

Diperoleh :

Mean Beda (Md) = $\frac{Σ(XB-XA)}{N}$

 Md = $\frac{964}{32}$

 Md = 30,12

Jumlah kuadrat deviasi Σx²d = 1909,5

Maka harga thitung =

t = $\frac{Md}{\sqrt{\frac{Σx²d}{N(N-1)}}}$

t = $\frac{30,12}{\sqrt{\frac{1909,5}{32(32-1)}}}$

t = $\frac{30,12}{\sqrt{1,924}}$

t = $\frac{30,12}{1,387}$

t = 21,71

Harga ttabel dengan d.b = n-1=32-1=31 pada taraf nyata α = 0,05 diperoleh sebesar 1,671. Maka thitung> ttabel = 21,71> 1,671. Maka hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pemberian layanan informasi teknik diskusi terhadap sikap *self esteem* positif dapat diterima.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

1. **IDENTITAS**
2. **Satuan Pendidikan** : SMA Swasta Sumatera
3. **Tahun Ajaran** : 2016/2017
4. **Sasaran Pelayanan** : Kelas X
5. **Pelaksana** : Weny Rahayu(Peneliti)
6. **Pihak Terkait**  : Gudu BK dan Siswa
7. **WAKTU DAN TEMPAT**
8. **Tanggal** :Mei 2017
9. **Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Sesuai Jadwal
10. **Volume Waktu (JP)** : 2 x 45 menit
11. **Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas
12. **MATERI PEMBELAJARAN**
13. **Tema/Subtema** : 1. Tema : *Self Esteem* Positif

2. Subtema : Memahami sikap self esteem positif pada siswa.

1. **Sumber Materi** : Media Bimbingan dan Konseling atau internet
2. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
3. **Pengembangan KES** : Agar siswa mampu merubah sikap lebih positif lagi
4. **Penanganan KES-T** : Untuk melihat siswa yang memiliki sikap *self esteem* negatif
5. **METODE DAN TEKNIK**
6. **Jenis Layanan** : Layanan : informasi
7. **Kegiatan Pendukung** :
	* + 1. Melakukan persentase dikelas
			2. Menerangkan pelayanan
			3. Memberikan pemahaman
			4. Memberikan contoh
8. **SARANA :**

Buku pelayanan konseling

Proyektor

Laptop

1. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

1. **KES**
2. *Acuan* ( A ) : kegiatan belajar yang mengemukakan pemahaman tentang *self esteem*
3. *Kompetensi* ( K ) : kemampuan memahami dengan sebaik-baiknya arti sikap *self esteem* yang positif
4. *Usaha* ( U ) : Mengurangi sikap *self esteem* yang negatif
5. *Rasa* ( R ) : berperasaan positif dan aktif dalam memahami materi sikap *self esteem* positif
6. *Sungguh*-*sungguh* ( S ) : kesungguhan dalam kehendak untuk meningkatkan pemahaman melalui informasi yang diberikan guru.
7. **KES-T**, yaitu terhindarkannya *kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu*, dalam hal mengurangi sikap *self esteem* negatif
8. **Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah**:

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam menjauhi sikap *self esteem* yang negatif.

1. **LANGKAH KEGIATAN**
2. ***LANGKAH PENGANTARAN***
3. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
4. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati keadaan siswa yang tidak hadir.
5. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
6. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul **“Sikap *Self Esteem* Positif “.**
7. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu: Agar peserta didik menyadari pentingnya pemahaman mengenai sikap *self esteem* positif dengan baik pada remaja
8. ***LANGKAH PENJAJAKAN***
9. Menanyakan kepada siswa tentang sikap *self esteem* yang positif
10. Meminta respon siswa tentang sikap *self esteem* positif yang baik bagaimana
11. Memberikan ulasan umum dan penegasan-penegasan berkenaan dengan masukan/ respon/ pengalaman siswa untuk nomor 1, dan 2 di atas
12. ***LANGKAH PENAFSIRAN***
13. Membahas kondisi/ materi yang dikemukakan siswa pada langkah penjajakan dengan penekanan-penekanan tertentu mengarah pada materi pokok.
14. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberikan ulasan serta penegasan-penegasan yang diperlukan.
15. ***LANGKAH PEMBINAAN***

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

* + 1. Peserta didik diminta untuk menetapkan apa yang ingin mereka (masing-masing) bisa melakukannya mengenai sikap *self esteem* positif
		2. Membahas tentang:
* Bagaimana sikap *self esteem* yang positif
* Memberikan pemahaman tentang sikap *self esteem* yang positif
* Menanyakan apa kendala dan hambatan yang ada
	+ 1. Materi bahasan tersebut dicarikan AKURS-nya.
		2. Peserta didik ditugaskan membicarakan materi “**Memahami sikap self esteem positif**”
1. ***LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT***
2. **Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

1. *Berfikir:* Bagaimana siswa berpikir tentangsikap *self esteem* yang positif
2. *Merasa:* Bagaimana perasaan siswa setelah Memahami sikap *self esteem* yang positif
3. *Bersikap:* Apa yang siswa inginkan dan hendak lakukan berkenaan dengan sikap *self esteem* yang positif
4. *Bertindak:* Apa yang akan dilakukan siswa yang memiliki sikap *self esteem* yang positif
5. *Bertanggung Jawab:* Bagaimana siswa bersunguh-sungguh dalam memahami sikap *self esteem* yang positif
6. **Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

1. **LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

 Peneliti (Guru BK),

**(Weny Rahayu)**

 **NPM. 131484051**

**Memahami Sikap *Self Esteem* Positif Bagi Siswa**

Self esteem atau lebih sering kita dengar dalam keseharian kita dengan istilah “harga diri” jadi *self esteem* adalah nama lain dari harga diri. Kenapa sih dengan harga diri sampai kita harus mengulasnya? Apa sih pentingnya harga diri itu ?

*Self esteem* (harga diri) ini sangat penting dimiliki oleh seseorang manusia dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.seperti yang diungkapkan oleh Coopersmith (1967) bahwa *self esteem* (harga diri) merupakan penilaian diberikan individu terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif yang kemudian diekspresikan dalam sikap terhadap dirinya tersebut apakah individu menerima atau menolak diri. Secara sederhana *self esteem* (harga diri) ini merupakan kemampuan diri kita dalam menilai siapa kita, darimana kita, dan kemampuan apa yang kita miliki baik yang bersifat positif ataupun negatif.

Penting kita ketahui kalau *self esteem* (harga diri) ini juga ada yang positif dan negatif.

***Self Esteem* (Harga Diri) Positif**

Ciri-ciri individu/orang yang memiliki *self esteem* (harga diri) positif memiliki ciri-ciri :

* + - 1. Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan merasa sama baiknya dengan teman-teman yang sebaya/seumuran
			2. Bisa menghargai orang lain (siapapun orangnya)
			3. Bisa mengotrol diri
			4. Senang melakukan tindakan/kegiatan baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya
			5. Tidak cepat bingung dan menyerah kalau mengalami kesulitan
			6. Berusaha untuk berprestasi dibidang akademik dan mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakulikuler
			7. Tidak menganggap dirinya sempurna
			8. Harus bisa menyadari kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

***Self Esteem* (Harga Diri) Negatif)**

Ciri-ciri individu/orang yang memiliki *self esteem* (harga diri) negatif memiliki ciri-ciri :

Menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga

Meremehkan dan tidak yakin sama kemampuannya sendiri

Bawaannya emosi terus sama orang lain/teman

Pesimis dan mudah menyerah dan tidak punya rencana hidup kedepan.

Individu/orang yang mempunyai *self esteem* (harga diri) negatif pada umumnya disebut sebagai individu yang harga dirinya rendah

Contoh Self Esteem Rendah (negatif)

Contoh Self Esteem Rendah (negatif) yaitu hipersensitif, kurang percaya diri, takut mengambil resiko, mudah putus asa, pesimis, merasa kesepian dan terasing. Orang yang memiliki self esteem rendah ketahanan dirinya dalam menghadapi kesengsaraan hidup berkurang.

Contoh Self Esteem Tinggi (Positif)

Self esteem positif berperan untuk menjalankan pengaruh dari immune system of concsciousness (sistem kekebalan kesadaran) yang dapat memberikan perlawanan, kekuatan dan kapasitas untuk regenerasi. Komponen harga diri anatara lain :

* + - 1. Perasaan akan kompetensi pribadi
			2. Perasaan akan penghargaan diri pribadi

Tokoh-tokoh dalam self esteem , antara lain :

Nathaniel Brandon

Coopersmith

Kids Healts

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**BIMBINGAN KONSELING**

1. **IDENTITAS**
2. Satuan Pendidikan : SMA Swasta Sumatera
3. Tahun Pelajaran : 2016/2017, Semester I
4. Sasaran Pelayanan : Siswa kelas X
5. Pihak Terkait : Siswa
6. Pelaksana : Weny Rahayu
7. **WAKTU DAN TEMPAT**
8. Tanggal : -
9. Jam Pembelajaran/Pelayanan : -
10. Volume Waktu : 1x45 menit
11. Spesifikasi Tempat : Diruang kelas X
12. **MATERI PEMBELAJARAN/LAYANAN**
13. Tema/Topik
14. Tema : Sulit mengendalikan Emosi
15. Sub Tema :Bagaimana cara mengendalikan emosi terhadap self esteem yang positif
16. Sumber Materi Pembelajaran : Pengalaman peserta didik
17. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
18. Pengembangan KES :Agar siswa mengetahui cara mengendalikan emosi yang positif
19. Pengembangan KES-T :Untuk mencegah agar siswa tidak mudah emosi
20. **METODE DAN TEKNIK**
21. Jenis layanan : Layanan Informasi teknik diskusi
22. Kegiatan Pendukung : -
23. **SARANA**
24. Media : Internet
25. **SASARAN DAN PENILAIAN HASIL**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif sehari-hari) dengan unsure AKURS( Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa dan Sungguh-sungguh).

1. KES
2. Acuan (A) : Perlunya siswa mengetahui cara mengendalikan emosi
3. Kompetensi (K) : Kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi
4. Usaha (U) : Siswa mampu mengendalikan emosi
5. Rasa (R) : Siswa mengetahui bagaimana perasaannya saat mengendalikan emosi
6. Sungguh-sungguh (S) : Siswa bersungguh-sungguh dalam mengendalikan emosinya
7. KES-T, yaitu terhindarnya kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu, dalam hal:
8. Mencegah agar tidak mudah emosi
9. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam berlatih dan mempratikkan bagaimana menyusun jadwal dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan produktif

1. **LANGKAH KEGIATAN**
2. ***LANGKAH PENGANTARAN***
	* + 1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
			2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati keadaan siswa yang tidak hadir.
			3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
			4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul **“Cara mengendalikan emosi terhadap *self esteem* positif“.**
			5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu: Agar peserta didik menyadari pentingnya pemahaman mengenai cara mengendalikan emosi
3. ***LANGKAH PENJAJAKAN***
4. Menanyakan kepada siswa tentang bagaimana cara mereka mengendalikan emosi
5. Meminta respon siswa tentang mengendalikan emosi
6. Memberikan ulasan umum dan penegasan-penegasan berkenaan dengan masukan/ respon/ pengalaman siswa untuk nomor 1, dan 2 di atas
7. ***LANGKAH PENAFSIRAN***
	* + 1. Membahas kondisi/ materi yang dikemukakan siswa pada langkah penjajakan dengan penekanan-penekanan tertentu mengarah pada materi pokok.
			2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberikan ulasan serta penegasan-penegasan yang diperlukan.
8. ***LANGKAH PEMBINAAN***

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

* + - 1. Peserta didik diminta untuk menetapkan apa yang ingin mereka (masing-masing) bisa melakukannya mengenai mengendalikan emosi pada siswa
			2. Membahas tentang:
* Bagaimana cara mengendalikan emosi terhadap harga diri
* Memberikan pemahaman tentang dampak emosi yang berlebihan
* Menanyakan apa kendala dan hambatan yang ada
	+ - 1. Materi bahasan tersebut dicarikan AKURS-nya.
			2. Peserta didik ditugaskan membicarakan materi “**cara mengendalikan emosi**”
1. ***LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT***

**Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

* 1. *Berfikir:* Bagaimana siswa berpikir tentang mengendalikan emosi yang tidak berlebihan terhadap harga diri agar tidak berdampak negatif
	2. *Merasa:* Bagaimana perasaan siswa setelah Memahami cara mengendalikan emosi tersebut
	3. *Bersikap:* Apa yang siswa inginkan dan hendak lakukan setelah mengetahui dari mengatasi masalah tersebut
	4. *Bertindak:* Apa yang akan dilakukan siswa yang memiliki emosi yang berlebihan
	5. *Bertanggung Jawab:* Bagaimana siswa bersunguh-sungguh dalam memahami dan mengurangi dari emosi yang berlebihan

**Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

**LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya

 Peneliti (Guru BK),

**(Weny Rahayu)**

 **NPM. 131484051**

**CARA MENGENDALIKAN EMOSI**

Dalam keadaan tertentu kita kadang sulit untuk mengendalikan diri sendiri di mana banyak hal yang sangat membuat kita ingin marah dan berontak terhadap sesuatu hal yang membuat kita ingin marah. Semua itu timbul karena emosi yaitu perasaan yang timbul dalam diri kita sendiri secara alamiah, yaitu bisa berupa amarah, sedih, senang, benci, cinta, bosan, dan sebagainya yang merupakan efek atau respon yang terjadi dari sesuatu yang kita alami. Berbicara soal emosi maka kita harus tahu kecerdasan emosi itu sendiri dimana merupakan kemampuan manusia untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadap frustasi, mengendalikan dorongan hati (kegembiraan, kesedihan, kemarahan, dan lain-lain), mengatur suasana hati dan mampu mengendalikan stres serta keadaan yang melanda kita.

       Kecerdasan emosional juga mencakup kesadaran diri sendiri dan mengendalikan dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan kecakapan sosial. Ketrampilan yang berkaitan dengan kecerdasan emosi antara lain misalnya kemampuan untuk memahami orang lain, kepemimpinan, kemampuan membina hubungan dengan orang lain, kemampuan berkomunikasi, kerjasama tim, membentuk citra diri positif, memotivasi dan memberi inspirasi dan sebagainya.

      Meluapkan amarah merupakan hal wajar. Namun terkadang, emosi yang terlalu meluap buat Anda jadi tak terkendali. Menurut penelitian terbaru yang telah dimuat dalam *Journal of Experimental Social Psychology*, perasaan marah sebenarnya dikarenakan adanya pikiran negatif terhadap suatu hal. Pikiran itu terus berkelanjutan, sehingga tidak bisa mengontrol diri sendiri. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh *Dominik Mischkowski*, mahasiswa psikologi sosial setingkat doktor di *Ohio State University*, menunjukkan jika menjaga jarak dengan situasi yang membuat Anda marah bisa membantu redakan rasa emosi yang meluap, seperti kemarahan atau kesedihan yang sedang dirasakan.

     Akan tetapi, mereka tidak dapat menjelaskan secara pasti apakah teknik menjaga jarak benar-benar menghilangkan rasa marah atau hanya menghilangkannya untuk sesaat? Mischkowski dan tim penelitiannya menemukan bahwa peserta yang mengikuti penelitian dengan menjaga jarak dari '*gangguan*', lebih bisa mengendalikan emosi sehingga tidak ada keinginanan untuk *'menyerang'* orang lain."Kedengarannya memang sepele karena cara ini begitu mudah, tapi pikiran seperti itulah yang dapat mencegah amarah menjadi berlebihan.

Disini ada tiga langkah yang dapat dicoba untuk mengendalikan diri :

1. **Kembali melihat situasi**
Untuk mengontrol marah yang berlebihan, coba kembali melihat situasi yang membuat Anda marah. Pikirkan apa penyebabnya. Hal ini membantu seseorang dalam mengendalikan diri mereka.
2. **AnalisisMasalahnya**

Tanyakan kepada diri sendiri mengapa Anda bisa merasakan marah yang begitu besar dan apa penyebabnya. Dengan mengetahui secara jelas masalah yang ada, Anda bisa memiliki kemampuan untuk mengontrol amarah yang meledak.

1. **Selesaikan Masalah**

Bagi sebagian orang, menonton film atau video lucu dapat membuat perasaan lebih tenang. Namun, hasilnya hanya bertahan beberapa waktu saja. "Karena Anda selalu berinteraksi dengan orang lain, terutama orang yang telah membuat Anda sangat marah, maka perasaan itu bisa kembali lagi suatu saat jika tidak diselesaikan.

Ada juga beberapa cara untuk dapat mengendalikan diri sendiri antara lain :

* Mengenali diri kita sendiri dan mengidentifikasi apa yang sesungguhnya Anda rasakan. Setiap kali suatu emosi tertentu muncul dalam pikiran, Anda harus dapat menangkap pesan apa yang ingin disampaikan dan di rasakan oleh kita apakah marah, senang, sedih atau hal lainnya.
* Memahami dampak dari emosi yang timbul dari diri kita sendiri apakah itu berdampak negatif atau positif ??? Jika kita dapat memahami dampak dari emosi yang timbul itu maka kita bisa mengetahui apa yang akan terjadi dari emosi yang ada tersebut. Jadi emosi hanyalah awal dari respon manusia dalam sebuah peristiwa atau kejadian. Kemampuan kita untuk mengendalikan dan mengelola emosi dapat membantu Anda mencapai kesuksesan.
* Tenangkan dan buang emosi negatif yang timbul dan berpikirlah secara netral dan lebih berpikir ke dampak dari pelampiasan emosi negatif itu sendiri. Sadarilah hidup kita tidak sendiri dan masih banyak orang lain di sekitar kita dan buang ego mu.
* Berpikirlah dari sudut orang yang terkena dampak dari emosi dan ego kita dan kita bisa melihat mengapa orang itu bertindak seperti itu, tenangkan dan berpikirlah secara dingin untuk menangani hal seperti ini
* Berusaha mengetahui pesan yang disampaikan emosi, dan meyakini bahwa kita bisa berhasil menangani emosi ini sebelumnya dan dengan bergembira kita mengambil tindakan untuk menanganinya.
* Lakukan terus dan ingatlah kegagalan adalah pengalaman terbaik di mana kita bisa belajar untuk menutupi kekurangan yang ada dalam kita sendiri dan itu adalah kemampuan kita dalam mengelola emosi, karena kitalah sesungguhnya yang mengendalikan emosi atau perasaan kita, bukan sebaliknya. Dan sadarilah bahwa hidup masih panjang dan kita masih membutuhkan orang lain dalam hidup kita. Ingat anda bukan siapa siapa.

Oleh karena itu, sebaiknya kembali *'menoleh kebelakang*' agar mengetahui masalah, cari inti dari permasalahan tersebut, dan segera menyelesaikannya. Maka akan membuat perasaan lepas dari emosi berlebihan.

Marah adalah suatu keadaan dimana otak tidak lagi bisa mengontrolnya. untuk anda yang sering marah jangan takut dengan niat yang tulus maka dapat berubah. karena semua itu berasal dari kebiasaan kita yang menjadi sebuah karakter yang kemudian menjadi sebuah watak. inilah yang dapat menurun ke anak-anak kita nanti. tuk kita baca artikel di bawah ini tentang Cara mengontrol diri agar tidak mudah marah. Berikut ini adalah 10 Cara mengontrol diri agar tidak mudah marah :

1. **Ambil waktu sebentar**

Mengambil waktu sebentar dan cobalahtenangkan diri anda. Jika perlu, istirahat dan menjauhlah dari orang atau situasi sampai amarah Anda mereda sedikit.

1. **Ekspresikan kemarahan anda**

Begitu Anda berpikir jernih, ungkapkan amarah Anda dengan cara yang tegas tapi tidak konfrontatif.Tanpa menyakiti orang lain atau mencoba untuk memprovokasi mereka.

1. **Berolahraga sedikit**

Olahraga dapat meredakan emosi Anda. Olahraga merangsang berbagai bahan kimia otak yang dapat membuat Anda merasa lebih bahagia dan lebih santai.

1. **Berpikirlah sebelum Anda berbicara**

Dalam keadaan marah, mudah untuk mengatakan sesuatu yang nanti akan anda sesali. Ambil beberapa saat untuk mengumpulkan pikiran Anda sebelum mengatakan sesuatu dan mengizinkan orang lain yang terlibat dalam situasi untuk melakukan hal yang sama.

1. **Berpikir tentang solusi jangan asal marah**

Apakah kamar yang berantakan anak Anda membuat Anda gila? Apakah pasangan Anda terlambat untuk makan malam setiap malam? Alih-alih berfokus pada apa yang membuat Anda marah. Ingatkan diri Anda, kemarahan tidak akan memperbaiki apa pun, dan hanya membuat situasilebih buruk.

1. **Gunakan pernyataan 'saya'**

Untuk menghindari mengkritik, atau menyalahkan orang lain yang mungkin hanya meningkatkan amarah gunakan pernyataan "saya" untuk menggambarkan masalah. Jadilah hormat dan jaga harga diri anda.

1. **Jangan menyimpan dendam**

Jika Anda melampiaskan kemarahan dan perasaan negatif Anda kepada orang banyak, Anda mungkin akan menemukan diri Anda sendiri ditelan oleh rasa bersalah Anda sendiri. Tapi jika Anda dapat memaafkan seseorang yang membuat marah, anda mungkin mendapat pelajaran dari situasi ini.

1. **Gunakan humor untuk melepaskan ketegangan**

Humor dapat membantu meredakan amarah. Jangan menggunakan sindiran, karena itu bisa melukai perasaan orang lain dan membuat situasi semakin buruk.

1. **Praktek keterampilan relaksasi**

Ketika amarah naik, tempatkan relaksasi untuk bekerja. Praktek latihan pernafasan, membayangkan adegan santai, atau mengulangi kata yang menenangkan, seperti, "Tenang" atau "Sabar". Anda juga dapat relax dengan mendengarkan musik, menulis cerita di jurnal atau melakukan yoga dan apa pun yang membuat anda relax

1. **Tahu kapan untuk mencari bantuan**

Belajar untuk mengendalikan amarah adalah tantangan bagi semua orang di dunia. Pertimbangkan mencari bantuan untuk masalah anda jika kemarahan Anda tampaknya di luar kendali dan menyebabkan Anda menyakiti orang di sekitar Anda.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

1. **IDENTITAS**
2. **Satuan Pendidikan** : SMA Swasta Sumatera
3. **Tahun Ajaran** : 2016/2017
4. **Sasaran Pelayanan** : Kelas X
5. **Pelaksana** : Weny Rahayu(Peneliti)
6. **Pihak Terkait**  : Gudu BK dan Siswa
7. **WAKTU DAN TEMPAT**
8. **Tanggal** :Mei 2017
9. **Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Sesuai Jadwal
10. **Volume Waktu (JP)** : 2 x 45 menit
11. **Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas
12. **MATERI PEMBELAJARAN**
13. **Tema/Subtema** : 1. Tema : Perbedaan self esteem rendah dengan self esteem tinggi

2. Subtema : Memahami dampak yang diperoleh dari self esteem rendah

1. **Sumber Materi** : Media Bimbingan dan Konseling atau internet
2. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
3. **Pengembangan KES** : Agar siswa mampu membedakan contoh dari self esteem rendah dengan self esteem tinggi
4. **Penanganan KES-T** : Untuk melihat siswa yang memiliki sikap *self esteem* negatif dan positif
5. **METODE DAN TEKNIK**
6. **Jenis Layanan** : Layanan : informasi
7. **Kegiatan Pendukung** :
	* + 1. Melakukan persentase dikelas
			2. Menerangkan pelayanan
			3. Memberikan pemahaman
			4. Memberikan contoh
8. **SARANA :**

Buku pelayanan konseling

Proyektor

Laptop

1. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

1. **KES**
	* + 1. *Acuan* ( A ) : kegiatan belajar yang mengemukakan pemahaman tentang *self esteem*tinggi dan rendah
			2. *Kompetensi* ( K ) : kemampuan memahami dengan sebaik-baiknya arti sikap *self esteem* yang positif dan negatif
			3. *Usaha* ( U ) : Mengurangi sikap *self esteem* yang negatif
			4. *Rasa* ( R ) : berperasaan positif dan aktif dalam memahami materi sikap *self esteem* positif
			5. *Sungguh*-*sungguh* ( S ) : kesungguhan dalam kehendak untuk meningkatkan pemahaman melalui informasi yang diberikan guru dan menghilangkan sifat self esteem yang bersifat negatif.
2. **KES-T**, yaitu terhindarkannya *kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu*, dalam hal mengurangi sikap *self esteem* negatif
3. **Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah**:

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam menjauhi sikap *self esteem* yang negatif.

1. **LANGKAH KEGIATAN**
2. ***LANGKAH PENGANTARAN***

Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.

Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati keadaan siswa yang tidak hadir.

1. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
2. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul **“Perbedaan *Self Esteem* Positif dan Self Esteem Negatif “.**
3. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu: Agar peserta didik menyadari pentingnya pemahaman mengenai *self esteem* positif dengan baik pada remaja
4. ***LANGKAH PENJAJAKAN***
	* + 1. Menanyakan kepada siswa tentang *self esteem* yang positif dan dampak yang didapat
			2. Meminta respon siswa tentang *self esteem* positif yang baik bagaimana dan *self esteem*negatif yang tidak baik bagaimana
			3. Memberikan ulasan umum dan penegasan-penegasan berkenaan dengan masukan/ respon/ pengalaman siswa untuk nomor 1, dan 2 di atas
5. ***LANGKAH PENAFSIRAN***
	* + 1. Membahas kondisi/ materi yang dikemukakan siswa pada langkah penjajakan dengan penekanan-penekanan tertentu mengarah pada materi pokok.
			2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberikan ulasan serta penegasan-penegasan yang diperlukan.
6. ***LANGKAH PEMBINAAN***

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

Peserta didik diminta untuk menetapkan apa yang ingin mereka (masing-masing) bisa melakukannya mengenai sikap *self esteem* positif

Membahas tentang:

* Bagaimana dampak *self esteem* yang positif dan negatif
* Memberikan pemahaman tentang perbedaan dari *self esteem* yang positif dan negatif
* Menanyakan apa kendala dan hambatan yang ada
	+ - 1. Materi bahasan tersebut dicarikan AKURS-nya.
			2. Peserta didik ditugaskan membicarakan materi “**perbedaan self esteem tinggi dan rendah**”
1. ***LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT***

**Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

* + - 1. *Berfikir:* Bagaimana siswa berpikir tentangsikap *self esteem* yang positif
			2. *Merasa:* Bagaimana perasaan siswa setelah Memahami sikap *self esteem* yang positif
			3. *Bersikap:* Apa yang siswa inginkan dan hendak lakukan berkenaan dengan sikap *self esteem* yang positif
			4. *Bertindak:* Apa yang akan dilakukan siswa yang memiliki sikap *self esteem* yang positif
			5. *Bertanggung Jawab:* Bagaimana siswa bersunguh-sungguh dalam memahami sikap *self esteem* yang positif

**Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

**LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

 Peneliti (Guru BK),

**(Weny Rahayu)**

 **NPM. 131484051**

**Perbedaan self esteem tinggi dan self esteem rendah**

Harga diri adalah bagaimana seseorang memandang, menilai, suka, dan menghargai dirinya sendiri. Harga diri yang sehat tentu sangat berpengaruh positif terhadap kualitas hidup seseorang, demikian pula sebaiknya. Individu denganharga diri yang sehat (tinggi) dapat bersikap sabar, pengertian, menghargai orang lain dengan tulus, dan renda hati. Individu dengan harga diri yang tidak sehat (rendah)akan sangat sulit menghargai orang lain dan akan mengalami sindroma rendah diri (bukan renda hati). Untuk mengetahui harga diri sehat atau tidak sehat dapat dilihat dari ucapan atau pernyataan seseorang. Saat seseorang sering menjelekkan atau merendakan orang lain maka iniadalah sehat/buruk/rendah.

Orang dengan harga diri rendah, untuk meninggikan dirinya, karena tidak ada cara atau jalan lain maka akan merendahkan orang lainagar bisa menjadi tinggi dan berharga. Salah satu indikasiorang dengan harga diri rendah adalah sifat iri dan dengki. Ia tidak suka atau sulit menerima bila ada rekannya membuat ia semakin merasa tidak nyaman karena ia merasa dirinya kecil dan dan tidak berharga. Agar merasa nyaman maka ia perlu meninggikan dirinya, bukan dengan meningkatkan prestasi atau kinerja, dengan menjelekkan atau merendakan orang lain.

Indikasi lain adalah orang dengan harga dirirendah sangat suka bergosip ria. Dan biasanya bila kita dekat dengan orang lain, cepat atau lambat, kita akan merasa lelah. Sedangkan orang dengan harga diri yang sehat akan turut bahagia atas keberhasilan orang lain. Ia tidak memandang suksese orang lain sebagai ancaman namun justru sebagai hal positif dan menyenangkan. Ia memandang hidup dengan positif dan berkelimpahan, bahwa ada begitubanyak peluang dan sumber daya tersedia untuk masing-masing individu mencapai sukses.