**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**Lampiran III**

 **INFORMASI TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Oleh : Hasnan Batubara (Peneliti)**

**IDENTITAS**

1. **Satuan Pendidikan** : SMK Taruna Tekno Nusantara Medan
2. **Tahun Ajaran** : 2016 / 2017, Semester II
3. **Sasaran Pelayanan** : Siswa Kelas XI
4. **Pihak Terkait** : Siswa
5. **Pelaksana** : Hasnan Batubara (Penelit
6. **WAKTU DAN TEMPAT**
7. **Tanggal** : ............................................
8. **Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Diselenggarakan di luar jam pembelajaran.
9. **Volume Waktu (JP)** : 2 x pertemuan (1 x 45 menit).
10. **Spesifikasi Tempat Belajar** : ..........................................
11. **MATERI PEMBELAJARAN**
	1. **Tema/Subtema** :

 1. Tema/Subtema :Kurangnya Kesadaran Sikap Berpikri positif Siswa

* 1. **Sumber Materi** : Buku, Internet.
1. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
	1. **Pengembangan KES** :
2. Agar siswa bisa memahami pentingnya sikap berpikir positif
3. Agar siswa lebih mudah mengaktualisasikan prestasi maupun bakatnya.
	1. **Penanganan KES-T** :

Untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang sikap berpikir positif

1. **METODE DAN TEKNIK**
2. **Jenis Layanan** : Layanan informasi (Teknik Ceramah).
3. **Kegiatan Pendukung** : Angket/quesioner
4. **SARANA**
5. **Media** : Ruang kelas, laptop, dan infokus.
6. **Perlengkapan** : Disesuaikan dengan kebutuhan.
7. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

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

* 1. **KES** :
1. *Acuan (A)* : Siswa agar lebih merealisasikan sikap berpikir positif bagi dirinya dan juga dengan lingkungannya.
2. *Kompetensi* (K) : Meningkatkan pemahaman siswa tentang Sikap berpikir Positif dan berusaha dan meminimalisir sikap berpikir negatifnya.
3. *Rasa (R)*: Siswa merasakan Informasi yang diberikan dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan siswa (bisa berperilaku dan bertindak dengan lebih baik ).
4. *Sungguh-sungguh (S)*: Siswa bersungguh-sungguh dalam menjalankan materi yang disampaikan.
	1. **KES-T** :

Menghindari pikiran negatif terhadap dirinya, maupun teman di lingkungan sekolahnya.

1. **Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah** :

Memohon ridho dan rahmat Tuhan Yang Maha Esa untuk dapat memenuhi diri sendiri sesuai dengan kondisi keluarga, bersikap dan berperan untuk kebahagiaan keluarga.

1. **LANGKAH KEGIATAN**

Langkah kegiatan dalam layanan Informasi ini, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Menetapkan tujuan dan isi informasi termasuk alasannya

* Untuk siapa informasi disiapkan
* Apakah informasi dibutuhkan siswa
* Apakah berharga bagi siswa
* Apakah cukup akurat dan up todate
* Apakah ada hubungannya dengan hal-hal diketahui siswa

Mengidentifikasi sasaran (siswa) yang menerima informasi

* Berapa jumlahnya
* Bagaimana karakteristiknya

Mengetahui sumber-sumber informasi

* Apakah sumber-sumber itu mudah dicapai dan digunakan.

Menetapkan tekhnik penyampaian informasi

* Cocokkah dengan tujuan, isi dan sumber.
* Dapatkah menarik perhatian siswa.
* Bagaimana konsekuensi waktu, biaya dan pengorganisasiannya.

Menetapkan tanggal dan waktu kegiatan

* Kapan, berapa kali, dimana.
* Berapa lama pemberian informasi dilaksanakan

Menetapkan keberhasilan

* Apa kriterianya bahwa pemberian informasi berjalan dengan baik.
* Bagaimana cara mengukur keberhasilan itu.
1. Tahap Pelaksanaan

Hal-hal yang diperlukan dalam pelaksanaan layanan informasi :

1. Usaha menarik minat dan perhatian siswa.
2. Siapkan peran siswa secara sistematis dan sederhana sehingga jelas isi dan manfaatnya.
3. Berikan contoh yang berhubungan dengan kehidupan siswa sehari-hari.
4. Penyajian informasi harus direncanakan sesuai dengan kebutuhan siswa.
5. Pemberian informasi di sesuaikan dengan kualitas personil staf bimbingan.
6. Penilaian
7. Penilaian hasil

Di akhir proses pembelajaran peserta didik diminta merefleksikan apa yang diperoleh dari hasil pembelajaran yang berlangsung dengan pola ;

* Apa yang difikirkan
* Apa yang dirasakan
* Bagaimana cara menyikapi
* Apa yang hendak dilakukan
* Bagaimana mereka bertanggung jawab dalam melakukannya

Refleksi tersebut dilakukan secara tulisan, siswa menuliskan refleksi BMB3 terhadap proses belajar yang sudah berlangsung dan dikumpul kepada guru BK.

1. Penilaian proses

Melalui penilaian pedoman observasi. Penilaian proses pembelajaran dilakukan untuk mengukur efektifitas proses pelayanan.

 Medan, Juni 2017

Diketahui

Kepala Sekolah SMK TTN Medan Guru BK Peneliti

 **Khuwailid, S.P.d.I** **Hasnan Batubara**

**NIP. NPM. 131484037**

**Materi Sikap Berpikir Positif**

1. Kekuatan Berpikir positif

Seperti yang Anda ketahui, banyak manfaat yang bisa Anda peroleh dengan berpikir positif. Berpikir positif mampu membuat Anda merasa lebih baik. Penelitian para ahli menemukan bahwa berpikir positif memiliki kekuatan untuk mengurangi resiko penuaan. Selain itu, kekuatan berpikir positif mampu membuat hidup lebih berkualitas dan terhindar dari masalah kesehatan yang berkaitan dengan faktor usia.

Jika Anda perhatikan, ada orang yang semakin tua justru terlihat semakin bersemangat dan semakin aktif. Sedangakan pada beberapa orang yang lain justru proses penuaan terlihat sangat cepat. Jika Anda telusuri faktor yang menyebabkan perbedaan ini adalah kemampuan berpikir positif yang dimiliki oleh orang-orang tersebut.

Berpikir positif memiliki kekuatan untuk melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang lebih baik sehingga masalah-masalah yang dihadapai dapat dengan mudah diselesaikan. Hal ini berdampak pada kesehatan, kebahagiaan dan kesuksesan hidup seseorang sehingga mempengaruhi daya hidup dan memperpanjang usia seseorang. Sedangkan pada orang yang tidak memiliki kebiasaan berpikir positif, maka ia akan terlarut-larut dalam masalah yang mengakibatkan stress dan depresi sehingga mempercepat proses penuaan dan memperburuk kondisi kesehatan.

1. Keajaiban Berpikir Positif

Tahukah Anda bahwa berpikir positif memiliki sebuah keajaiban? Keajaiban apakah dibalik kemampuan berpikir positif? Berpikir positif memiliki keajaiban untuk membawa Anda menuju kesuksesan Anda. Dengan berpikir positif Anda akan mudah mencapai dan meraih kesuksesan Anda. Bagaimana bisa demikian?

Percaya atau tidak berpikir positif mampu menarik berbagai hal positif. Jika Anda berpikir positif, orang-orang akan tertarik dengan Anda sehingga hal-hal positif akan datang pada kehidupan Anda. Namun yang perlu Anda ingat untuk meraih kesuksesan tidak hanya cukup hanya dengan berpikir positif saja. Perlu tindakan atau action untuk mewujudkan pikiran positif Anda. Keajaiban berpikir positif bisa Anda dapatkan jika Anda mampu berpikir positif. Selanjutnya pikiran positif akan mempengaruhi keyakinan dan sikap Anda, sehingga Anda mampu melakukan hal yang menakjubkan sebagai magnet untuk melakukan apapun yang Anda inginkan dalam hidup Anda.

Jika Anda ingin membuktikan hal ini, Anda bisa mencoba untuk mempraktekkannya. Praktek yang pertama bisa Anda lakukan dengan berpikir negatif. Pikirkan sesuatu yang negatif dalam pikiran Anda selama kurang lebih dua menit, misalkan Anda memikirkan akan merasakan gatal pada tubuh Anda. Pikirkan secara mendalam pikiran negatif itu. Jika sudah, apa yang Anda rasakan sekarang? Pasti tubuh Anda benar-benar merasa gatal.

Sekarang coba Anda buang jauh-jauh pikiran negatif Anda dan gantikan dengan pikiran positif. Katakan pada diri Anda sendiri kalau rasa gatal pada tubuh Anda akan hilang dan Anda akan baik-baik saja. Pikirkan hal ini secara mendalam selama kurang lebih dua menit. Apa yang Anda rasakan sekarang? Pasti gatal-gatal di tubuh Anda akan hilang. Berpikir positif akan membuat Anda merasa lebih ringan, nyaman, terlepas dari beban sehingga Anda akan mampu tersenyum bahagia. Intinya berpikir positif akan membuat Anda merasa lebih baik.

Keajaiban berpikir positif selanjutnya adalah mampu menarik orang-orang disekitar Anda untuk menyukai Anda. Jika Anda bertanya bagaimana mungkin hal ini bisa terjadi? Berikut penjelasaanya. Berpikir positif akan membuat Anda merasa lebih baik dalam hal apapun sehingga Anda akan selalu bahagia. Kebahagiaan yang Anda rasakan akan terpancar dari tubuh Anda sehingga mampu menarik orang-orang disekitar Anda untuk mendekat pada Anda. Orang-orang yang merasakan pancaran kebahagian dari Anda juga akan ikut merasakan kebahagiaan yang tertular dari Anda.

Jika Anda mampu membangun dan membiasakan berpikir positif, hal ini akan menjadi magnet bagi Anda untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan termasuk kesuksesan hidup yang Anda cita-citakan. Dalam pola pikir positif juga terkandung kekuatan dan keajaiban untuk mewujudkan impian, tujuan dan apa yang Anda inginkan untuk mencapai kesuksesan hidup Anda.

Membangun kebiasaan berpikir positif bisa Anda lakukan dengan bantuan Terapi Gelombang Otak. Jika Anda bertanya kenapa harus dengan Terapi Gelombang Otak? Seperti yang Anda ketahui bahwa kebiasaan berpikir positif tidak turuna begitu saja dari langit. Perlu tekat dan keyakinan yang kuat agar Anda mampu memiliki kebiasaan berpikir positif sehingga Anda mampu melihat segala persoalan hidup Anda dari sisi atau sudut pandang positif yang lebih baik. Terapi Gelombang Otak adalah solusi yang sangat cocok untuk itu. Hal ini dikarenakan Terapi Gelombang Otak bekerja langsung pada otak Anda sehingga akan mempengaruhi alam bawah sadar Anda untuk melakukan apa yang diberikan oleh Terapi Gelombang Otak.

Terapi Gelombang Otak yang bisa Anda gunakan untuk membantu Anda memiliki kebiasaan berpikir positif adalah Terapi Gelombang Otak Possitive Thinking. Terapi Gelombang Otak Possitive Thinking adalah terapi yang dirancang secara khusus untuk membantu meningkatkan kemampuan berpikir positif Anda sehingga Anda akan memiliki kebiasaan untuk selalu berpikir positif yang akan memberikan manfaat yang luar biasa pada hidup Anda.

Cara kerja Terapi Gelombang Otak Possitive Thinking adalah dengan memberikan stimulus pada otak Anda melalui gelombang otak Anda sehingga alam bawah sadar Anda akan memberikan respon dengan melaksanakan stimulus yang diberikan. Selain dapat Anda gunakan untuk membantu untuk memiliki kebiasaan berpikir positif, Terapi Gelombang Otak Possitive Thinking juga memiliki banyak manfaat lain seperti:

* Membantu memecahkan masalah yang Anda hadapai
* Membantu menyikapi masalah dari berbagai sisi
* Menghilangkan kebiasaan berpikir negatif yang dapat merusak hidup Anda
* Menghilangkan rasa pesimis dalam diri Anda
* Menghilangkan sikap takut gagal dalam diri Anda.

Manfaat yang diberikan oleh Terapi Gelombang Otak Possitive Thinking akan memperbaiki hidup Anda menuju kebahagian dan kesuksesan hidup yang Anda cita-citakan. Terapi Gelombang Otak Possitive Thinking berbentuk CD musik terapi sehingga sangat mudah dan praktis untuk Anda gunakan. Terapi Gelombang Otak Positive Thinking bisa Anda gunakan kapan saja dan dimana saja.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**Lampiran IV**

 **INFORMASI TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Oleh : Hasnan Batubara (Peneliti)**

**IDENTITAS**

1. **Satuan Pendidikan** : SMK Taruna Tekno Nusantara Medan
2. **Tahun Ajaran** : 2016 / 2017, Semester II
3. **Sasaran Pelayanan** : Siswa Kelas XI
4. **Pihak Terkait** : Siswa
5. **Pelaksana** : Hasnan Batubara (Penelit
6. **WAKTU DAN TEMPAT**
7. **Tanggal** : ............................................
8. **Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Diselenggarakan di luar jam pembelajaran.
9. **Volume Waktu (JP)** : 2 x pertemuan (1 x 45 menit).
10. **Spesifikasi Tempat Belajar** : ..........................................
11. **MATERI PEMBELAJARAN**
	1. **Tema/Subtema** :

 1. Tema/Subtema : Kurangnya Kesadaran tentang bersyukur

* 1. **Sumber Materi** : Buku, Internet.
1. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
	1. **Pengembangan KES** :
2. Agar siswa bisa memahami pentingnya tentang bersyukur
3. Agar siswa lebih mudah mengaktualisasikan prestasi maupun bakatnya.
	1. **Penanganan KES-T** :

Untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang bersyukur

1. **METODE DAN TEKNIK**
2. **Jenis Layanan** : Layanan informasi (Teknik Ceramah).
3. **Kegiatan Pendukung** : Angket/quesioner
4. **SARANA**
5. **Media** : Ruang kelas, laptop, dan infokus.
6. **Perlengkapan** : Disesuaikan dengan kebutuhan.
7. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

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

* 1. **KES** :
1. *Acuan (A)* : Siswa agar lebih merealisasikan tentang bersyukur bagi dirinya dan juga dengan lingkungannya.
2. *Kompetensi* (K) : Meningkatkan pemahaman siswa tentang tentang bersyukur dan berusaha dan meminimalisir sikap berpikir negatifnya.
3. *Rasa (R)*: Siswa merasakan Informasi yang diberikan dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan siswa (bisa berperilaku dan bertindak dengan lebih baik ).
4. *Sungguh-sungguh (S)*: Siswa bersungguh-sungguh dalam menjalankan materi yang disampaikan.
	1. **KES-T** :

Menghindari pikiran negatif terhadap dirinya, maupun teman di lingkungan sekolahnya.

1. **Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah** :

Memohon ridho dan rahmat Tuhan Yang Maha Esa untuk dapat memenuhi diri sendiri sesuai dengan kondisi keluarga, bersikap dan berperan untuk kebahagiaan keluarga.

1. **LANGKAH KEGIATAN**

Langkah kegiatan dalam layanan Informasi ini, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Menetapkan tujuan dan isi informasi termasuk alasannya

* Untuk siapa informasi disiapkan
* Apakah informasi dibutuhkan siswa
* Apakah berharga bagi siswa
* Apakah cukup akurat dan up todate
* Apakah ada hubungannya dengan hal-hal diketahui siswa

Mengidentifikasi sasaran (siswa) yang menerima informasi

* Berapa jumlahnya
* Bagaimana karakteristiknya

Mengetahui sumber-sumber informasi

* Apakah sumber-sumber itu mudah dicapai dan digunakan.

Menetapkan tekhnik penyampaian informasi

* Cocokkah dengan tujuan, isi dan sumber.
* Dapatkah menarik perhatian siswa.
* Bagaimana konsekuensi waktu, biaya dan pengorganisasiannya.

Menetapkan tanggal dan waktu kegiatan

* Kapan, berapa kali, dimana.
* Berapa lama pemberian informasi dilaksanakan

Menetapkan keberhasilan

* Apa kriterianya bahwa pemberian informasi berjalan dengan baik.
* Bagaimana cara mengukur keberhasilan itu.
1. Tahap Pelaksanaan

Hal-hal yang diperlukan dalam pelaksanaan layanan informasi :

1. Usaha menarik minat dan perhatian siswa.
2. Siapkan peran siswa secara sistematis dan sederhana sehingga jelas isi dan manfaatnya.
3. Berikan contoh yang berhubungan dengan kehidupan siswa sehari-hari.
4. Penyajian informasi harus direncanakan sesuai dengan kebutuhan siswa.
5. Pemberian informasi di sesuaikan dengan kualitas personil staf bimbingan.
6. Penilaian
7. Penilaian hasil

Di akhir proses pembelajaran peserta didik diminta merefleksikan apa yang diperoleh dari hasil pembelajaran yang berlangsung dengan pola ;

* Apa yang difikirkan
* Apa yang dirasakan
* Bagaimana cara menyikapi
* Apa yang hendak dilakukan
* Bagaimana mereka bertanggung jawab dalam melakukannya

Refleksi tersebut dilakukan secara tulisan, siswa menuliskan refleksi BMB3 terhadap proses belajar yang sudah berlangsung dan dikumpul kepada guru BK.

1. Penilaian proses

Melalui penilaian pedoman observasi. Penilaian proses pembelajaran dilakukan untuk mengukur efektifitas proses pelayanan.

 Medan, Juni 2017

Diketahui

Kepala Sekolah SMK TTN Medan Guru BK Peneliti

 **Khuwailid, S.P.d.I** **Hasnan Batubara**

**NIP. NPM. 131484037**

[Materi](http://haryantokandani.com/artikel-motivasi/berhenti-mengeluh-a-mulai-bersyukur.html) Bersyukur

Mengeluh adalah hal yang sangat mudah dilakukan dan bagi beberapa orang hal ini telah menjadi suatu kebiasaan. Kalau Anda termasuk orang yang suka mengeluh maka ketahuilah bahwa kebiasaan mengeluh tidak akan membuat situasi yang Anda hadapi menjadi lebih baik, malahan hanya akan menguras energi Anda dan menciptakan perasaan negatif yang tidak memberdayakan diri Anda.

Coba tanyakan diri Anda apabila seandainya, Anda memiliki dua orang teman, yang pertama selalu mengucapkan kata-kata positif dan yang kedua selalu mengeluh, Anda akan lebih senang berhubungan dengan yang mana? Saya yakin jawaban Anda adalah teman yang pertama, karena pada dasarnya semua orang senang berhubungan dengan orang-orang positif yang kata-katanya membangun, menghibur, menguatkan.

Yang menjadi pertanyaan adalah mengapa kita sering mengeluh? Kita mengeluh karena kita kecewa bahwa realitas yang terjadi tidak sesuai dengan harapan atau keinginan kita. Dan Anda perlu sadari bahwa hal ini akan terjadi hampir setiap hari dalam kehidupan yaitu kenyataan yang terjadi seringkali tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan.

Jadi cara mengatasinya sebenarnya mudah kita hanya perlu belajar bersyukur dalam segala keadaan yang kita hadapi.

Sebagai contoh, jika Anda sering mengeluh dengan pekerjaan Anda, Anda perlu tahu berapa banyak jumlah pengangguran yang ada di Indonesia saat ini? Menurut informasi hampir 60% orang pada usia kerja produktif tidak punya pekerjaan, jadi bersyukurlah Anda masih memiliki pekerjaan dan penghasilan. Atau Anda mengeluh karena jalanan sering macet saat Anda mengemudi, untuk hal ini ketahuilah bahwa ada jutaan orang yang tidak memiliki kendaraan pribadi seperti Anda.

Ada cerita menarik mengenai dua pasien rumah sakit jiwa. Pasien pertama sedang duduk termenung sambil menggumam, ''Sinta, Sinta''. Seorang pengunjung yang keheranan menanyakan masalah yang dihadapi orang ini. Si dokter menjawab, ''Orang ini jadi gila setelah cintanya ditolak oleh Sinta'.' Si pengunjung manggut-manggut, tapi begitu lewat sel lain ia terkejut melihat penghuni lain itu terus menerus memukulkan kepalanya di tembok dan berteriak, ''Sinta, Sinta". Orang ini juga punya masalah dengan Sinta? '' tanyanya keheranan. Dokter kemudian menjawab, '' Ya, dialah yang akhirnya menikah dengan Lulu''.

Percayalah bahwa di balik semua hal yang kita sering keluhkan pasti ada hal yang dapat kita syukuri. Para ahli psikologi mengatakan "Sikap bersyukur adalah emosi yang tersehat". Seorang pakar stress bernama Hans Seyle juga berkata, "Sikap bersyukur menghasilkan energi emosional lebih daripada sikap yang lain dalam hidup ini". Yang menarik adalah Anda selalu dapat memilih dalam setiap kejadian yang dihadapi apakah Anda akan mengeluh atau bersyukur.

Ada cerita mengenai seorang pengusaha yang terbangun di sebuah rumah sakit dan istrinya yang setia sedang mendampinginya menjalani perawatan. Pria ini berkata pada Istrinya, "Kamu tahu waktu pertama kali kita menikah usaha kita bangkrut dan Engkau ada di sisiku, setelah itu di tahun kedua pernikahan kita harta benda yang telah aku kumpul buat masa depan keluarga kita lenyap dicuri orang namun Kamu masih tetap setia menemaniku. Selanjutnya lagi saat rumah yang telah kita cicil mengalami kebakaran Engkau pun di sisiku juga. Melalui semua itu Kamu selalu di sisiku".

Istrinya menjawab, "Ya aku akan selamanya setia berada di sisimu suamiku dalam keadaan apapun". Pengusaha ini berkata, "Sekarang aku terbaring lemah di rumah sakit, Kamu tetap ada di sisiku".

Ia menjawab, "Pasti, aku selalu bersedia ada di sisimu". Kemudian pengusaha ini berkata lagi, "Makanya sekarang aku mulai berpikir bahwa kehadiranmulah yang menjadi pembawa semua kesialan ini".

Herannya ada orang-orang tertentu yang memang tidak paham bagaimana cara bersyukur dan orang-orang seperti ini kelihatannya tidak pernah dapat melihat sesuatu hal yang baik ataupun positif karena pandangannya cuma tertuju pada hal yang buruk.

Mulai ambil waktu untuk bersyukur setiap hari. Bersyukurlah atas pekerjaan Anda, kesehatan Anda, keluarga Anda atau apapun yang dapat Anda syukuri. Bersyukurlah lebih banyak dan percayalah hidup Anda akan lebih mudah dan keberuntungan senantiasa selalu bersama Anda, karena Anda dapat melihat hal-hal yang selama ini mungkin luput dari pandangan Anda karena Anda terlalu sibuk mengeluh.

Kalau semakin banyak kita bersyukur atas apa yang kita miliki, maka semakin banyak hal yang akan kita miliki untuk disyukuri. Berarti semakin banyak kita mengeluh atas masalah yang Anda alami, maka jangan heran jika rasanya semakin banyak masalah yang kita alami untuk dikeluhkan.

Jangan mengeluh bila Anda menghadapi kesulitan tetapi lakukanlah hal berikut ini. Tutuplah mata Anda, tarik nafas panjang, tahan sebentar dan kemudian hembuskan pelan-pelan dari mulut Anda, buka mata Anda, tersenyumlah dan pikirkanlah bahwa suatu saat nanti Anda akan bersyukur atas semua yang terjadi pada saat ini.

Biasakan diri untuk tidak ikut-ikutan mengeluh bila Anda sedang bersama teman-teman yang sedang mengeluh, coba beri tanggapan yang positif atau tidak sama sekali. Selalu berpikir positif dan kembangkan sikap penuh syukur lalu lihatlah perubahan dalam hidup Anda.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**Lampiran V**

 **INFORMASI TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Oleh : Hasnan Batubara (Peneliti)**

**IDENTITAS**

1. **Satuan Pendidikan** : SMK Taruna Tekno Nusantara Medan
2. **Tahun Ajaran** : 2016 / 2017, Semester II
3. **Sasaran Pelayanan** : Siswa Kelas XI
4. **Pihak Terkait** : Siswa
5. **Pelaksana** : Hasnan Batubara (Penelit
6. **WAKTU DAN TEMPAT**
7. **Tanggal** : ............................................
8. **Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Diselenggarakan di luar jam pembelajaran.
9. **Volume Waktu (JP)** : 2 x pertemuan (1 x 45 menit).
10. **Spesifikasi Tempat Belajar** : ..........................................
11. **MATERI PEMBELAJARAN**
	1. **Tema/Subtema** :

 1. Tema/Subtema : Kurangnya Kepercayaan diri

* 1. **Sumber Materi** : Buku, Internet.
1. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
	1. **Pengembangan KES** :
2. Agar siswa bisa memahami pentingnya Sikap Percaya diri
3. Agar siswa lebih mudah mengaktualisasikan prestasi maupun bakatnya.
	1. **Penanganan KES-T** :

Untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang sikap percaya diri

1. **METODE DAN TEKNIK**
2. **Jenis Layanan** : Layanan informasi (Teknik Ceramah).
3. **Kegiatan Pendukung** : Angket/quesioner
4. **SARANA**
5. **Media** : Ruang kelas, laptop, dan infokus.
6. **Perlengkapan** : Disesuaikan dengan kebutuhan.
7. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

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

* 1. **KES** :
1. *Acuan (A)* : Siswa agar lebih merealisasikan sikap percaya diri bagi dirinya dan juga dengan lingkungannya.
2. *Kompetensi* (K) : Meningkatkan pemahaman siswa tentang Sikap percaya diri dan berusaha dan meminimalisir sikap berpikir negatifnya.
3. *Rasa (R)*: Siswa merasakan Informasi yang diberikan dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan siswa (bisa berperilaku dan bertindak dengan lebih baik ).
4. *Sungguh-sungguh (S)*: Siswa bersungguh-sungguh dalam menjalankan materi yang disampaikan.
	1. **KES-T** :

Menghindari pikiran negatif terhadap dirinya, maupun teman di lingkungan sekolahnya.

1. **Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah** :

Memohon ridho dan rahmat Tuhan Yang Maha Esa untuk dapat memenuhi diri sendiri sesuai dengan kondisi keluarga, bersikap dan berperan untuk kebahagiaan keluarga.

1. **LANGKAH KEGIATAN**

Langkah kegiatan dalam layanan Informasi ini, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Menetapkan tujuan dan isi informasi termasuk alasannya

* Untuk siapa informasi disiapkan
* Apakah informasi dibutuhkan siswa
* Apakah berharga bagi siswa
* Apakah cukup akurat dan up todate
* Apakah ada hubungannya dengan hal-hal diketahui siswa

Mengidentifikasi sasaran (siswa) yang menerima informasi

* Berapa jumlahnya
* Bagaimana karakteristiknya

Mengetahui sumber-sumber informasi

* Apakah sumber-sumber itu mudah dicapai dan digunakan.

Menetapkan tekhnik penyampaian informasi

* Cocokkah dengan tujuan, isi dan sumber.
* Dapatkah menarik perhatian siswa.
* Bagaimana konsekuensi waktu, biaya dan pengorganisasiannya.

Menetapkan tanggal dan waktu kegiatan

* Kapan, berapa kali, dimana.
* Berapa lama pemberian informasi dilaksanakan

Menetapkan keberhasilan

* Apa kriterianya bahwa pemberian informasi berjalan dengan baik.
* Bagaimana cara mengukur keberhasilan itu.
1. Tahap Pelaksanaan

Hal-hal yang diperlukan dalam pelaksanaan layanan informasi :

1. Usaha menarik minat dan perhatian siswa.
2. Siapkan peran siswa secara sistematis dan sederhana sehingga jelas isi dan manfaatnya.
3. Berikan contoh yang berhubungan dengan kehidupan siswa sehari-hari.
4. Penyajian informasi harus direncanakan sesuai dengan kebutuhan siswa.
5. Pemberian informasi di sesuaikan dengan kualitas personil staf bimbingan.
6. Penilaian
7. Penilaian hasil

Di akhir proses pembelajaran peserta didik diminta merefleksikan apa yang diperoleh dari hasil pembelajaran yang berlangsung dengan pola ;

* Apa yang difikirkan
* Apa yang dirasakan
* Bagaimana cara menyikapi
* Apa yang hendak dilakukan
* Bagaimana mereka bertanggung jawab dalam melakukannya

Refleksi tersebut dilakukan secara tulisan, siswa menuliskan refleksi BMB3 terhadap proses belajar yang sudah berlangsung dan dikumpul kepada guru BK.

1. Penilaian proses

Melalui penilaian pedoman observasi. Penilaian proses pembelajaran dilakukan untuk mengukur efektifitas proses pelayanan.

 Medan, Juni 2017

Diketahui

Kepala Sekolah SMK TTN Medan Guru BK Peneliti

 **Khuwailid, S.P.d.I** **Hasnan Batubara**

**NIP. NPM. 131484037**

**Materi Percaya Diri**

**A.  Definisi Percaya Diri**

Percaya Diri (Self Confidence) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (judgement)diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Sedangkan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang induvidu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti induvidu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan induvidu terseburt  dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

**B.  Istilah-Istilah Yang Terkait Percaya Diri**

Ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan percaya diri ini. Di sini saya hanya ingin menyebutkan enam saja:

1.      Self concept menunjukkan bagaimana anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda melihat potret diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.

2.      Self esteem menunjukkan sejauh mana anda punya perasaan positif terhadap diri anda, sejauh mana anda punya sesuatu yang anda rasakan bernilai atau berharga dari diri anda, sejauh mana anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri anda.

3.      Self efficacy menunjukkan sejauh mana anda punya keyakinan atas kapasitas yang anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (to succeed). Ini yang disebut dengan general self-efficacy. Atau juga, sejauhmana anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan specific self-efficacy.

4.      Self confidence menunjukkan sejauh mana anda punya keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan anda dan sejauh mana anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. Self confidence itu adalah kombinasi dari self esteem dan self-efficacy (James Neill, 2005).

5.      Self-ideal terdiri dari semua harapan, impian, visi dan idaman anda. Orang yang memiliki self-ideal yang baik akan membentuk kepercayaan diri yang baik pula. Orang yang tahu siapa diri mereka dan apa yang dia yakini serta konsisten dengan nilai ideal yang dianut.

6.      Self-image merupakan bagian yang menunjukkan bagaimana anda melihat diri anda dan pendapat anda tentang diri anda. Pada bagian ini anda melihat ke dalam diri anda dan menentukan bagaimana anda sebaiknya bertingkah laku. Self-image akan mempengaruhi berbagai emosi, perilaku, sikap dan bagaimana interaksi anda dengan orang lain. Untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, anda harus menciptakan self-image yang baik pula.

Berdasarkan itu semua, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa kepercayaan-diri itu adalah efek dari bagaimana kita merasa, meyakini, dan mengetahui. Orang yang punya kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa bersikap sebagai berikut :

1. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
2. Mudah frustasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
3. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.
4. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).
5. Canggung dalam menghadapi orang.
6. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
7. Sering memiliki harapan yang tidak realistis.
8. Terlalu perfeksionis.
9. Terlalu sensitif.

Sebaliknya, orang yang kepercayaan diri bagus, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Berbagai studi dan pengalaman telah menjelaskan bahwa kepercayaan diri seseorang terkait dengan dua hal yang paling mendasar dalam praktek hidup kita. Pertama, kepercayaan diri terkait dengan bagaimana seseorang memperjuangkan keinginannya untuk meraih sesuatu (prestasi atau performansi). Ini seperti dikatakan Mark Twin: “Apa yang Anda butuhkan untuk berprestasi adalah memiliki komitmen yang utuh dan rasa percaya diri“. Kedua, kepercayaan diri terkait dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menghambat perjuangannya. Orang yang kepercayaan dirinya bagus akan cenderung berkesimpulan bahwa dirinya “lebih besar” dari masalahnya. Sebaliknya, orang yang punya kepercayaan diri rendah akan cenderung berkesimpulan bahwa masalahnya jauh lebih besar dari dirinya. Ini seperti yang diakui Mohammad Ali. “Satu-satunya yang membuat orang lari dari tantangan adalah lemahnya kepercayaan diri.”

Kesimpulan Bandura (Dr. Albert Bandura, 1994), menjelaskan bahwa self efficacy yang bagus punya kontribusi besar terhadap motivasi seseorang. Ini mencakup antara lain: bagaimana seseorang merumuskan tujuan atau target untuk dirinya, sejauh mana orang memperjuangkan target itu, sekuat apa orang itu mampu mengatasi masalah yang muncul, dan setangguh apa orang itu bisa menghadapi kegagalannya.

Tak hanya Bandura yang kesimpulan semacam itu. Pakar pendidikan juga punya kesimpulan yang bernada sama. Self efficacy yang bagus akan menjadi penentu keberhasilan seseorang (pelajar) dalam menjalankan tugas. Mereka lebih punya kesiapan mental untuk belajar, lebih punya dorongan yang kuat untuk bekerja giat, lebih tahan dalam mengatasi kesulitan dan lebih mampu mencapai level prestasi yang lebih tinggi (Pajares & Schunk, The Development of Achievement Motivation, San Diego: Academic Press, 2002).

**C.  Membangun Percaya Diri**

Dalam kehidupan, pergaulan merupakan syarat seseorang bisa diterima orang lain. Tidak mungkin kita bisa berbisnis, bernegoisasi, dan melakukan deal tertentu tanpa kontak langsung. Sikap kita dalam bergaul menunjukkan kepribadian. Percaya diri merupakan syarat utama agar kita bisa diperhatikan. Kepercayaan diri dan kepribadian yang kuat bisa menunjang seseorang untuk menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya. Sayangnya tidak semua orang secara lahiriah mempunyai kemampuan itu. Hanya orang yang mempunyai kepercayaan diri dan kepribadian kuat akan lebih diterima oleh semua orang dan terkesan berkharisma. Semua orang berpotensi mempunyai kharisma,dan bisa di pelajari untuk kehidupan sehari-hari.

Bagi sebagian kita yang punya masalah seputar rendahnya kepercayaan diri atau merasa telah kehilangan kepercayaan diri, berikut ini merupakan tekhnik dan cara meraih pribadi yang percaya diri :

**1.**      **Cintailah dirimu**

Ketika seseorang merasa harga dirinya rendah, tentu hal itu akan berpengaruh terhadap emosinya. Seseorang yang rendah diri, akan selalu merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, tidak  menerima apa yang ada dalam dirinya sendiri, tidak merasa nyaman dan bahagia dengan dirinya. Hal ini akan menyebabkan rasa marah dan benci terhadap dirinya sendiri, tidak menghormati dirinya dan kadang-kadang secara tidak sadar menghukum diri sendiri. Sifat-sifat seperti ini dapat mengurangi keyakinan seseorang untuk mencoba sesuatu hal yang baru dalam hidupnya. Hal ini akan membuat seseorang  sering menyalahkan diri sendiri. Akhirnya ia merasa tidak ada kebanggaan dalam dirinya dan menjadi tertekan.

Jika hal itu terjadi, bagaimana anda dapat meningkatkan harga diri dan merasa nyaman dengan diri sendiri. Anda harus sadar bahwa setiap orang mempunyai kelebihan masing-masing. Tidak ada manusia biasa yang diciptakan oleh allah swt sempurna dalam semua segi. Kamu harus menata hati agar menerima diri seadanya dan berdamai dengan diri sendiri walaupun tidak sempurna. Jika anda berhenti membenci diri sendiri serta menghargai dan menyayangi diri sendiri, barulah pikiran anda menjadi lebih terbuka menerima semua perubahan. Hargailah setiap keberhasilan yang anda dapatkan sekecil apa pun sehingga anda akan terus berusaha. Hindari mengkritik dan menghukum diri apabila gagal sebaliknya belajarlah dari kegagalan dengan tenang dan teruslah berusaha.

**2.**      **Hadapi dunia nyata**

Keberanian dalam mengambil risiko ini penting, sebab daripada menyerah pada rasa takut alangkah lebih baik belajar mengambil risiko yang masuk akal. Hadapilah dunia ini berdasakan pemahaman diri yang objektif atau membaca diri sendiri, anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, ataupun mengatasi resikonya. Jika anda ingin mengembangkan diri sendiri, pasti ada resiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri daripada maju bertumbuh dengan mengambil resiko.

**3.**      **Berjalan 25 Persen Lebih Cepat**

Gerak tubuh adalah hasil dari tindakan pikiran. Gerak sempoyongan menandakan rasa percaya diri mendekati titik nol. Berjalan lebih cepat dari orang kebanyakan, seakan-akan mengatakan kepada dunia, "Saya harus pergi ke suatu tempat yang penting, dan ada hal penting yang harus saya kerjakan”. Hal itu membangun rasa kepercayaan diri. Tegakkan bahu anda, angkat kepala, bergerak maju sedikit lebih cepat dan rasakan kepercayaan diri anda berkembang.

**4.**      **Tunjukkan apa yang anda banggakan**

Kebanyakan dari kita merasa bahwa kita memiliki kemampuan lebih dari apa yang kita perlihatkan, tetapi tidak mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengubah keadaan. Hanya keyakinan saja yang bisa mengerahkan kekuatan atau kelebihan besar yang dimiliki setiap orang. Tanpa keyakinan, kekuatan atau kelebihan ini tetap terpendam karena tidak pernah terpanggil. Ingatlah jika ilmu adalah sebuah kelebihan atau keunggulan, maka berbanggalah anda dengan ilmu.

**5.**      **Jadilah diri sendiri dan mandiri**

Dalam hidup ini kita pasti membutuhkan orang lain. Bercermin pada orang lain yang memiliki kelebihan juga merupakan anjuran untuk bisa meneladaninya. Tetapi, bukan berarti kita menjadi sama persis dan menjadikan diri kita sama dengannya. Setiap orang dilahirkan unik dan spesial, dan mempunyai karakteristik yang berbeda-beda.

Menjadi manusia mandiri adalah manusia yang akan memiliki harga diri. Kita diberi kemampuan oleh Allah SWT  untuk mengubah nasib kita sendiri, berarti kemampuan kita mandiri untuk mengarungi hidup ini merupakan kunci yang diberikanNya untuk sukses didunia dan akhirat kelak.

Orang-orang terlatih mandiri dan menyelesaikan masalahnya sendiri, akan berbeda semangatnya dalam mengarungi hidup ini dibanding orang yang selalu bersandar dan bergantung kepada orang lain. Orang mandiri cendrung akan lebih tenang dan lebih tentram dalam menghadapi hidup ini. Selain dia siap mengarungi, dia juga memiliki mental yang mantap. Mandiri itu adalah sikap mental, jadi buat apa harus menjadi orang lain.

**6.**      **Jangan kalah sama ejekan orang**

Jangan perdulikan segala ejekan yang kemarin, sekarang, dan suatu saat yang akan datang menghampirimu. Semua itu bukanlah halangan yang berarti bagi perkembangan hidup anda yang sebenarnya. Jadikan itu sebuah pijakan agar anda bisa semakin meningkatkan diri atau mengupdate potensi diri menjadi semakin lebih baik lagi. Ingatlah bahwa pohon yang berada pada lingkungan cuaca yang lebih ganas memiliki akar yang lebih menghujam dibanding pohon yang berada pada lingkungan cuaca yang biasa-biasa saja.

**7.**      **Banyak-banyak senyum**

Senyuman merupakan komunikasi non verbal yang menunjukkan kita sebagai orang yang baik dan ramah. Orang yang sering tersenyum dan selalu tertawa betapa kita lihat air mukanya terlihat begitu cerah, cara berjalannya penuh semangat, memiliki banyak teman, dan pada akhirnya banyak mengikuti berbagai aktivitas hingga terkenal di kalangan teman-temannya. Senyuman adalah obat yang ampuh sekali untuk kekurangan rasa kepercayaan diri. Cobalah tersenyum justru ketika anda merasa takut, niscaya rasa percaya diri akan bertambah dan dengan sendirinya akan mengurangi rasa ketakutan. Karena sesungguhnya rasa takut dan segan adalah buah dari rasa kurang percaya diri.

**8.**      **Masuki lingkungan orang-orang yang percaya diri**

Rasa percaya diri merupakan sifat menular. Artinya jika kita dikelilingi oleh orang-orang yang memiliki cara pandang yang positif, bersemangat, optimis, dan sebagainya, maka kita memiliki kecendrungan meniru sifat tersebut. Karena itu carilah lingkungan yang bisa memotivasi kita untuk menjadi sukses. Kita harus mulai senang bergaul dengan orang-orang yang kemampuan untuk bangkit. Bergaul dengan orang yang percaya diri akan berbeda di bandingkan dengan orang-orang yang gagal.

**9.**      **Pandang semua orang dengan kaca mata yang sama**

Tuhan mencipatakan manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Manusia telah diciptakan dengan begitu sempurna hingga pantas memegang peranan sebagai makhluk yang paling mulia di muka bumi ini. Manusia telah diciptakan sama, kendati ia lahir dari kalangan yang berbeda maupun dari kalangan yang tidak punya. Pada prinsipnya, manusia adalah sama di mata tuhan hanya derajat ketaqwaanlah yang membuat dia menjadi lebih dekat atau jauh dari jangkauan Sang Maha Pencipta.

Dengan memandang semua manusia dengan kaca mata yang sama, percayalah bahwa hidup anda lebih mudah di jalani. Percayalah bahwa tidak ada aral lintang yang yang berarti di hadapanmu. Percayalah bahwa segalanya akan menjadi lebih mudah, percayalah bahwa anda bisa.

**10.**  **Buang prasangka buruk**

Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran tersebut akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan kamu.

Untuk memerangi negatif thinking, selalulah berpikir yang optimis dan gunakan self affirmation yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri seperti ”saya pasti bisa!”

**11.**              **Mintalah pendapat orang lain**

Sebagai pribadi kita tidak bisa menilai diri kita sendiri. Apalagi kita tidak pernah jujur tentang kekurangan kita sendiri. Dengan menyerahkan penilaian kita kepada orang lain secara objektif, maka akan terlihat jelas banyaknya kekurangan kita. Jika sudah ditemukan, akan mudah bagi kita untuk memperbaikinya satu demi satu. Dengan begitu percaya diri kita pun akan meningkat karena sudah memahami kekuatan diri sendiri.

**12.**  **Percaya diri bukan hanya sekedar fisik**

Percaya diri bukan melulu masalah fisik namun kepercayaan diri muncul karena kelebihan yang kita miliki. Sebaliknya, rasa rendah diri juga muncul karena kekurangan yang kita miliki.

Kecakapan memang harus sering dilatih. Ibarat sebuah mesin yang terbuat dari besi jika tidak pernah dipakai maka mesin tersebut akan banyak karat dan ini akan membuat mesin tersebiut tidak akan jalan. Kecakapan juga seperti itu maka latihlah terus kecakapan yang kita miliki, dan kalau perlu tambahlah terus kecakapan itu sehingga rasa percaya diri kita pun meningkat dengan sendirinya.

**13.**  **Perluas wawasan**

Menambah percaya diri tidak bisa hanya bernodalkan keadaan lahiriah semata. Kepala anda juga harus dengan berbagi pengetahuan dan infomasi. Bersosialisasilah seluas-luasnya, bukan sebanyak-banyaknya. Luas itu artinya anda bergaul di berbagai macam kalangan, tanpa punya prasangka dan batasan apapun. Semua kalangan memiliki keunikan sendiri. Anda akan menjadi manusia yang lebih terbuka dengan mencoba menyelami aneka rupa kalangan ini.

Kemudian biasakanlah menjadi pribadi yang sederhana, rendah hati. Percaya diri itu bukan berarti anda mengexpose kehebatan pribadi anda. Ingatlah akan pepatah yang mengatakan, ”Padi yang makin berisi itu makin merunduk”.

**14.**  **Praktekkan Berbicara Terus Terang**

Dalam setiap kesempatan jadilah sebagai pemecah kekakuan, orang pertama yang memberikan komentar. Ketakutan mengeluarkan pendapat apa adanya banyak disebabkan oleh kekhawatiran dalam hati. Ketakutan berbicara sesuai apa yang ada dalam fikiran hanya akan semakin mengubur keberanian mengeluarkan pendapat yang seterusnya merasa semakin tidak memadai semakin inferior. Dan setiap gagal berbicara, kita mengambil satu dosis lagi dari racun kepercayaan menjadi semakin kurang percaya diri. Sebaliknya semakin banyak berbicara, semakin besar menambah kepercayaan diri anda dan semakin mudah untuk berbicara terus terang pada kesempatan berikutnya.

**15.**  **Belajarlah untuk lebih komunikatif**

Berkomunikasi adalah hal yang pentingyang harus kita lakukan kapan dan dimana saja. Banyak cara mberkomunikasi yang dipilih untuk dilakukan masin-masing orang. Salah satunya adalah berkomunikasi dengan cara asertif. Selain itu, komunikasi asertif digunakan sebagai feedback yang efektif. Tujuan cara berkomunikasi asertif adalah menerima hubungan tanpa melakukan penolakan terhadap diri sendiri maupunterhadap orang lain.

Singkatnya, anda harus menaburkan aura percaya diri saat bicara. Karena darin situlah segala hasil akhir akan ditentukan. Jadi, titik awal anda untuk semua aktivitas itu adalah rasa percaya diri yang lebih baik.

**16.**  **Berhentilah mengeluh**

Hidup ini terasa indah namun, mengapa masih begitu sering kita menemukan orang yang merasakan hidup ini, penuh kesulitan, dan masalah, sehingga tiada lagi keindahan dan bumi pun terasa sempit menghimpit. Rahasianya ternyata terletak pada ketidakmampuan berpikir positif dalam menyikapi aneka kejadian dan masalah yang menerpa. ”Sesungguhnya Allah tidak berbuat zalim kepada manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang berbuat zalim pada diri mereka sendiri”. (Q.S. Yunus [11] ; 44).

Menjadi hal yang penting bagi kita untuk selalu menjaga hati agar bersih dan berpikir positif saat memandang orang lain dan diri sendiri. Berhentilah mengeluh dan mulailah menyibukkan diri dengan melihat aneka kebaikan orang lain dan belajarlah mengakui dengan jujur segala kelebihan yang dimiliki.