

Lampiran 2

ANGKET ASESMEN KEBUTUHAN
PENGEMBANGAN SELF-HELP BOOK DALAM PENERIMAAN DIRI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Saya adalah mahasiswi program studi bimbingan dan konseling UNJ yang sedang menyusun skripsi, saya memohon bantuan dan kesediaan anda untuk mengisi dan menjawab pernyataan yang ada sesuai dengan yang anda rasakan. Kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini merupakan suatu kehormatan bagi saya.

Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang tersedia.
2. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dalam angket dibawah ini secara teliti dan cermat.
3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.
4. Berikan tanda cek (√) pada kolom pilihan.
5. Tidak ada jawaban benar atau salah.

Identitas

Nama : (P / L)
Kelas :
Hari, Tanggal :
No Telepon / HP :

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah guru BK memberikan materi dengan menggunakan media:		
	a. PPT (powerpoint)		
	b. Video		
	c. Buku		
2.	Apakah menurutmu, media yang digunakan oleh guru BK menarik?		
3.	Apakah kamu mengetahui media <i>Self-help Book</i> (buku bantuan diri)?		
4.	Apakah kamu pernah membaca <i>Self-help Book</i> (buku bantuan diri)?		
5.	Apakah kamu tertarik jika media <i>Self-help Book</i> (buku bantuan diri) sebagai media yang digunakan dalam pembelajaran BK?		
6.	Apakah menurutmu <i>Self-help Book</i> (buku bantuan diri) adalah media yang menarik untuk penerimaan diri?		
7.	Menurutmu, apakah pengembangan <i>Self-help Book</i> (buku bantuan diri) sebagai media layanan BK perlu dilakukan?		
8.	Apakah kamu mengetahui apa itu penerimaan diri?		
9.	Apakah kamu pernah mendapatkan materi mengenai penerimaan diri dari guru BK?		
10.	Apakah menurut kamu pengetahuan mengenai penerimaan diri sangat penting?		
11.	Apakah kamu sudah mengetahui sejauh mana kamu sudah menerima diri kamu?		

12.	Apakah kamu membutuhkan pengetahuan mengenai Penerimaan Diri?		
13.	Kondisi diri saat ini :		
	a. Apakah kamu sudah memiliki pemahaman diri?		
	b. Apakah kamu masih memiliki harapan yang tidak realistis?		
	c. Apakah kamu merasa memiliki hambatan dengan lingkungan sekitarmu?		
	d. Apakah kamu sering berprasangka buruk terhadap orang lain?		
	e. Apakah kamu sering mengalami emosi yang cepat berubah dan menimbulkan rasa stress?		
	f. Apakah kamu merasa senang jika berhasil dalam mencapai sesuatu dan menjadi pembicaraan oleh orang lain?		
	g. Apakah kamu mampu melihat dirimu sebagaimana perspektif orang lain melihat dirimu?		
	h. Apakah kamu merasa menerima pola asuh yang baik di waktu kecil dari orang tua?		
	i. Apakah kamu sudah memiliki konsep diri yang stabil?		
14.	Apakah kamu mendapatkan dukungan dalam proses Penerimaan Diri kamu saat ini?		
15.	Apakah kamu mendapatkan efek dari penerimaan diri kamu saat ini?		
	a. Dalam penyesuaian diri		
	b. Dalam penyesuaian sosial		
16.	Apakah kamu mengetahui tahapan-tahapan dalam penerimaan diri?		

17.	Apakah kamu tertarik untuk mempelajari tentang penerimaan diri?		
-----	---	--	--

Lampiran 3

**ASESMEN KEBUTUHAN
OBSERVASI (Catatan Anekdote)
PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK* (buku bantuan diri)
DALAM PENERIMAAN DIRI**

Nama peserta didik : A

Kelas : X IPS - 1

Situasi : Pelajaran Matematika

Tempat : Ruang kelas X IPS - 1

Deskripsi

Pada saat pelajaran Matematika sedang berlangsung, guru menjelaskan materi di depan kelas. Peserta didik memperhatikan ke depan, beberapa orang mencatat penjelasan guru, dan ada yang berdiskusi tentang materi pelajaran tersebut. Sementara ada seorang peserta didik bernama A terlihat menarik diri dari teman-temannya. Dia merasa tidak percaya akan dirinya dan menjadi inferior terhadap lingkungannya. Dalam kejadian ini A terlihat duduk di paling belakang seorang diri.

Interpretasi

1. Apakah A kurang tertarik pada pelajaran matematika?
2. Apakah A merasa dirinya tidak menarik?
3. Apakah A memiliki penerimaan diri?

Jakarta,2018

Pewawancara

(.....)

LEMBAR VALIDASI AHLI MEDIA

Judul Penelitian	: Buku Bantuan Diri (<i>Self-help Book</i>) untuk Penerimaan Diri Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 83 Jakarta
Nama Peneliti	: Anita Pratiwi

A. Identitas Ahli

Nama Ahli :

Ahli Bidang :

Lembaga :

B. Petunjuk Pengisian

1. Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai validator ahli tentang kualitas buku bantuan diri (*self-help book*) untuk penerimaan diri.
2. Pendapat, saran, penilaian dan kritik yang membangun dari Bapak/Ibu sebagai validator ahli akan sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas buku bantuan diri (*self-help book*) untuk penerimaan diri.
3. Berikanlah tanda centang (√) pada kolom skala penilaian berikut sesuai pendapat Bapak/Ibu dengan skala 1, 2, 3 atau 4.
Keterangan Skala Penilaian :

4 – Sangat Baik	2 – Kurang Baik
3 – Baik	1 – Tidak Baik
4. Apabila Bapak/Ibu menilai kurang, mohon untuk memberikan saran pada kolom yang telah disediakan, agar dapat diperbaiki.
5. Mohon untuk memberikan kesimpulan umum dari hasil penilaian terhadap buku ini.
6. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini, saya mengucapkan banyak terima kasih.

Lembar Validasi Ahli Media Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*) untuk Penerimaan Diri Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 83 Jakarta

No.	Indikator	Skala Penilaian				Saran
		1	2	3	4	
Tampilan Tulisan						
1.	Penulisan judul <i>self help book</i>					
2.	Ukuran huruf pada tulisan					
3.	Penggunaan kata					
4.	Tulisan terbaca dengan jelas					
Desain						
5.	Desain cover sesuai					
6.	Bentuk dan ukuran self help book sesuai					
7.	Pemilihan jenis kertas sesuai					
8.	Penjilidan rapi dan sesuai					
Tampilan Gambar						
9.	Bentuk gambar					
10.	Ukuran gambar					
11.	Kesesuaian gambar dengan tulisan					
12.	Variasi gambar					
13.	Kejelasan gambar					
Fungsi Media						
14.	Media <i>self help book</i> sebagai pengembangan diri					
15.	Bahasa penyampaian media dapat mudah dipahami					
16.	Media <i>self help book</i> mampu menarik dan memfokuskan perhatian peserta didik					

17.	Media <i>self help book</i> dapat mendorong peserta didik untuk melakukan penerimaan diri					
-----	---	--	--	--	--	--

Keunggulan dan Kelemahan Buku Bantuan Diri (*Self Help Book*) :

Keunggulan	Kelemahan

Kesimpulan Mengenai Buku Bantuan Diri (*Self Help Book*) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Berdasarkan penilaian, media pembelajaran ini dinyatakan *) :

Layak digunakan oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 83 Jakarta untuk membantu penerimaan diri tanpa revisi	
Layak digunakan oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 83 Jakarta untuk membantu penerimaan diri dengan revisi	
Tidak layak digunakan oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 83 Jakarta untuk membantu penerimaan diri	

*) Berikanlah tanda centang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu.

Jakarta, Januari 2019

Validator

NIP.

No.	Indikator	Skala Penilaian				Saran
		1	2	3	4	
Isi						
1.	Kesesuaian isi materi dengan tujuan yang ingin dicapai pada buku					
2.	Materi yang disajikan sesuai dengan tujuan pembelajaran					
3.	Keruntutan penyajian setiap materi					
4.	Kelengkapan materi terkait penerimaan diri					
5.	Keakuatan konsep dan definisi penerimaan diri					
6.	Keakuratan lembar kerja yang disajikan					
7.	Manfaat materi untuk penambahan wawasan peserta didik					
8.	Kemudahan dalam memahami materi					
9.	Kemenarikan pembahasan setiap materi					
10.	Gambar serta ilustrasi yang mendukung pembahasan materi					
Bahasa						
11.	Bahasa yang digunakan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMA					

12.	Penggunaan bahasa yang efektif dan efisien					
13.	Penggunaan dialog atau teks yang menarik dan mengarah pada pemahaman konsep					
14.	Penggunaan bahasa yang komunikatif					
Fungsi <i>Self Help Book</i>						
15.	Keterlibatan peserta didik					
16.	Menambah pengetahuan peserta didik mengenai informasi penerimaan diri					
17.	Terdapat informasi yang membantu peserta didik mengeksplorasi diri					
18.	Media <i>self help book</i> mampu menarik dan memfokuskan perhatian peserta didik					
19.	Media <i>self help book</i> dapat mendorong peserta didik untuk melakukan penerimaan diri					

Keunggulan dan Kelemahan Buku Bantuan Diri (*Self Help Book*) :

Keunggulan	Kelemahan

Kesimpulan Mengenai Buku Bantuan Diri (*Self Help Book*) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Berdasarkan penilaian, media pembelajaran ini dinyatakan *) :

Layak digunakan oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 83 Jakarta untuk membantu penerimaan diri tanpa revisi	
Layak digunakan oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 83 Jakarta untuk membantu penerimaan diri dengan revisi	
Tidak layak digunakan oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 83 Jakarta untuk membantu penerimaan diri	

*) Berikanlah tanda centang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu.

Jakarta, Januari 2019

Validator

NIP.

**LEMBAR RESPON PESERTA DIDIK TERHADAP MEDIA BUKU
BANTUAN DIRI (*SELF HELP BOOK*)**

A. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
Sekolah :

B. Petunjuk

1. Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari peserta didik, mengenai kualitas buku bantuan diri (*self-help book*) untuk penerimaan diri.
2. Berikanlah tanda centang (√) pada kolom skala penilaian berikut sesuai pendapatmu dengan skala 1, 2, 3 atau 4.

Keterangan Skala Penilaian :

4 – Sangat Baik 2 – Kurang Baik
3 – Baik 1 – Tidak Baik

3. Atas bantuan dan kesediaan dalam mengisi lembar evaluasi ini, saya mengucapkan banyak terima kasih.

No.	Indikator	Skala Penilaian			
		1	2	3	4

1.	Dialog atau teks yang digunakan				
2.	Kesederhanaan bahasa yang digunakan				
3.	Kemudahan dalam memahami materi pada media				
4.	Kesesuaian gambar dan ilustrasi dengan materi				
5.	Kemenarikan desain pada media				
6.	Kemampuan media dalam menyajikan materi secara urut dan menarik untuk dipahami				
7.	Kemampuan media dalam meningkatkan intensitas belajar secara mandiri				
8.	Kemampuan media dalam meningkatkan pengetahuan, dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan penerimaan diri				
9.	Meningkatkan keterampilan dalam penerimaan diri dan menambah pengetahuan serta informasi baru				
10.	Kegunaan media yang dapat digunakan kapan saja dan dimana saja				

Lampiran 7

Pertanyaan Tujuan Kinerja

1. Apa yang dimaksud dengan penerimaan diri?
2. Kondisi diri seperti apa yang dapat mendukung penerimaan diri?
3. Bagaimanakah ciri-ciri penerimaan diri yang baik?
4. Tahapan apa saja yang ada dalam penerimaan diri?
5. Apa saja dampak (manfaat) dalam penerimaan diri?

Lampiran 8

Jawaban Strategi Pengujian

1. Penerimaan diri adalah sikap seorang individu yang menunjukkan perasaan mampu menerima dan bahagia atas segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada dalam dirinya, tanpa merasakan ketidaknyaman terhadap dirinya sendiri.

2. Kondisi diri yang mendukung penerimaan diri:

a. Pemahaman Diri

Pemahaman diri adalah persepsi tentang dirinya sendiri yang dibuat secara jujur, tidak berpura-pura dan bersifat realistis. Pemahaman diri bukan hanya terpaku pada mengenal atau mengakui fakta tetapi juga merasakan pentingnya fakta-fakta.

b. Harapan yang Realistis

Harapan yang realistis muncul jika individu menentukan sendiri harapannya yang disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuan dirinya, bukan harapan yang ditentukan oleh orang lain.

c. Tidak adanya Hambatan Lingkungan

Ketidakmampuan untuk meraih harapan realistis mungkin disebabkan oleh adanya berbagai hambatan dari lingkungan. Bila lingkungan sekitar tidak memberikan kesempatan atau bahkan malah menghambat individu untuk dapat mengekspresikan dirinya, maka penerimaan diri akan sulit untuk dicapai. Namun jika

lingkungan, dan significant others turut memberikan dukungan, maka kondisi ini dapat mempermudah penerimaan diri seorang individu.

d. Sikap Sosial yang Menyenangkan

Tiga kondisi utama yang menghasilkan evaluasi positif terhadap diri seseorang antara lain, tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan sosial, dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok sosial. Individu yang memiliki hal tersebut diharapkan mampu menerima dirinya.

e. Tidak Adanya Stres Emosional

Ketiadaan gangguan stress yang berat akan membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin, merasa bahagia, rileks, dan tidak bersikap negatif terhadap dirinya.

f. Jumlah Keberhasilan

Saat individu berhasil ataupun gagal, ia akan memperoleh penilaian sosial dari lingkungannya. Ketika seseorang memiliki aspirasi tinggi, maka ia tidak akan mudah terpengaruh oleh penilaian sosial tentang kesuksesan maupun kegagalan.

g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Saat individu dapat mengidentifikasi diri dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, maka hal itu dapat membantu

individu untuk mengembangkan sikap positif dan menumbuhkan penilaian diri yang baik.

h. Perspektif diri

Individu yang mampu melihat dirinya sebagaimana perspektif orang lain memandang dirinya, akan membuat individu tersebut menerima dirinya dengan baik. Sebuah perspektif diri yang baik memudahkan akses terhadap penerimaan diri.

i. Pola Asuh Masa Kecil yang Baik

Meskipun penyesuaian diri pada seseorang dapat berubah secara radikal karena adanya peningkatan dan perubahan dalam hidupnya, hal tersebut dianggap dapat menentukan apakah penyesuaiannya dikatakan baik jika diarahkan oleh masa kecilnya. Konsep diri mulai terbentuk sejak masa kanak-kanak sehingga pengaruhnya terhadap penerimaan diri seseorang tetap ada walaupun usia individu terus bertambah.

j. Konsep Diri yang Stabil

Individu dianggap memiliki konsep diri yang stabil, jika dalam setiap waktu ia mampu melihat kondisinya dalam keadaan yang sama. Jika seseorang ingin mengembangkan kebiasaan penerimaan diri, ia harus melihat dirinya sendiri dalam suatu cara yang menyenangkan untuk menguatkan konsep dirinya, sehingga sikap penerimaan diri itu akan menjadi suatu kebiasaan.

3. Ciri-Ciri Individu dengan Penerimaan Diri:

- a. Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya,
- b. Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain,
- c. Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya,
- d. Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya, mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya,
- e. Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri, menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka,
- f. Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan,
- g. Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu,
- h. Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

4. Tahapan dalam penerimaan diri:

- a. Penghindaran (*Aversion*)

Seorang individu jika dihadapkan dengan perasaan tidak menyenangkan (*uncomfortable feeling*) adalah menghindar, contohnya kita selalu memalingkan pandangan kita saat kita melihat adanya pemandangan yang tidak menyenangkan. Bentuk penghindaran tersebut dapat terjadi dalam beberapa cara, dengan melakukan pertahanan, perlawanan, atau perenungan.

b. Keingintahuan (*Curiosity*)

Setelah melewati masa aversion, individu akan mengalami adanya rasa penasaran terhadap permasalahan dan situasi yang mereka hadapi sehingga mereka ingin mempelajari lebih lanjut mengenai permasalahannya tersebut walaupun hal tersebut membuat mereka merasa cemas.

c. Toleransi (*Tolerance*)

Pada tahap ketiga ini, individu akan menahan perasaan tidak menyenangkan yang mereka rasakan sambil berharap hal tersebut akan hilang dengan sendirinya.

d. Membiarkan Begitu Saja (*Allowing*)

Setelah melalui proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan telah selesai, individu akan mulai membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja. Individu secara terbuka membiarkan perasaan itu mengalir dengan sendirinya.

e. Persahabatan (*Friendship*)

Individu akan mulai bangkit dari perasaan tidak menyenangkan tadi dan mencoba untuk dapat memberi penilaian atas kesulitan tersebut. Bukan berarti ia merasakan kemarahan, melainkan individu dapat merasa bersyukur atas manfaat yang didapatkan berdasarkan situasi ataupun emosi yang hadir.

5. Dampak dalam penerimaan diri:

a. Dalam Penyesuaian Diri (*Effects on Self-Adjustment*)

Orang yang memiliki penerimaan diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Ia biasanya memiliki keyakinan diri (self confidence) dan harga diri (self esteem). Selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif.

b. Dalam Penyesuaian Sosial (*Effects on Social Adjustments*)

Penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, memiliki perasaan toleransi terhadap sesama yang dibarengi dengan rasa selalu ingin membantu orang lain, serta menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa

empati dan simpati. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri. Ia dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain.

Untuk mengukur skor yang didapat peserta didik dalam menjawab soal essay, peneliti membuat rubrik penilaian soal:

Aspek	Nilai		
	30	60	100
Pengetahuan peserta didik terhadap pengertian penerimaan diri	Peserta didik mampu menuliskan secara singkat tentang pengertian penerimaan diri	Peserta didik mampu menuliskan hampir lengkap tentang pengertian penerimaan diri	Peserta didik mampu menuliskan dengan sangat lengkap tentang pengertian penerimaan diri

Pengetahuan peserta didik terhadap kondisi diri yang mendukung penerimaan diri	Peserta didik mampu menyebutkan 3 kondisi diri yang mendukung penerimaan diri	Peserta didik mampu menyebutkan 6 kondisi diri yang mendukung penerimaan diri	Peserta didik mampu menyebutkan 10 kondisi diri yang mendukung penerimaan diri
Pengetahuan peserta didik terhadap ciri-ciri penerimaan diri	Peserta didik mampu menyebutkan 2 ciri-ciri penerimaan diri	Peserta didik mampu menyebutkan 5 ciri-ciri penerimaan diri	Peserta didik mampu menyebutkan 8 ciri-ciri penerimaan diri
Pengetahuan peserta didik terhadap tahapan-tahapan dalam penerimaan	Peserta didik mampu menyebutkan 1 tahapan dalam penerimaan	Peserta didik mampu menyebutkan 3 tahapan dalam penerimaan	Peserta didik mampu menyebutkan 5 tahapan dalam penerimaan
Pengetahuan peserta didik terhadap	Peserta didik mampu menyebutkan secara singkat	Peserta didik mampu menyebutkan hampir lengkap	Peserta didik mampu menyebutkan dengan sangat

dampak penerimaan diri	dampak penerimaan diri	dampak penerimaan diri	jelas dampak penerimaan diri
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------------

Lampiran 9

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(RPL BK)**

Satuan Layanan : Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling
Bidang Layanan : Pribadi dan Sosial
Aspek Perkembangan : Kematangan Intelektual
Jenis Layanan : Bimbingan Klasikal
Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
Tema Layanan : Penerimaan Diri
Kelas/Semester : X / Ganjil

Alokasi Waktu : 3 pertemuan x 40 menit

A. Kompetensi Inti

Kematangan Intelektual dalam pengembangan kemampuan
Penerimaan Diri

B. Kompetensi Dasar

Peserta didik dapat mempelajari dan mengenai penerimaan diri

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Peserta didik mampu menumbuhkan kesadaran tentang penerimaan diri
2. Peserta didik mampu menjelaskan arti dari penerimaan diri
3. Peserta didik dapat memahami dan menerima diri
4. Peserta didik mampu menerapkan kemampuan penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari

D. Indikator Nilai Karakter

Komunikatif : Peserta didik dapat mengungkapkan gagasan mereka saat guru bertanya

Terampil : Peserta didik memiliki keterampilan dalam penerimaan diri

Mandiri : Peserta didik dapat secara mandiri untuk menerapkan penerimaan diri

E. Tujuan Layanan

Peserta didik mampu menerapkan kemampuan penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari

F. Metode yang digunakan

Pertemuan pertama : *Brainstorming* dan mengerjakan lembar kerja

Pertemuan kedua : *Brainstorming* dan mengerjakan lembar kerja

Pertemuan ketiga : *Brainstorming* dan Diskusi

G. Materi Layanan

(Terlampir)

H. Kegiatan Layanan

Pertemuan Pertama

Kegiatan	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam pembuka.2. Memeriksa daftar hadir peserta didik.3. Memeriksa konsentrasi peserta didik dengan <i>ice breaking</i>.4. Guru BK melakukan apersepsi kelas.5. Guru BK menyampaikan tentang tujuan layanan dan pentingnya mengetahui materi yang akan disampaikan.	5 menit
	<ol style="list-style-type: none">1. Guru BK melakukan <i>brainstorming</i> dengan peserta didik mengenai pendapat mereka	30 menit

Kegiatan Inti	<p>terhadap karier dan pengambilan keputusan karier.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Guru BK meminta masing-masing peserta didik, untuk membaca bagian 1 pada buku bantuan diri secara seksama.3. Apabila peserta didik telah selesai membaca, guru BK akan melemparkan secara acak bola kecil kepada peserta didik. Peserta didik yang mendapatkan bola tersebut, harus menjelaskan informasi yang diperoleh dari bagian 1 pada buku yang telah dibacanya.4. Kemudian guru BK memberikan penjelasan mengenai bagian 1 buku bantuan diri dan mengerjakan lembar kerja pada bagian 1.5. Selanjutnya guru BK meminta peserta didik untuk membuka bagian 2 pada buku bantuan diri.6. Guru BK menjelaskan mengenai kondisi diri yang mendukung proses penerimaan diri dan memberi penugasan kepada peserta didik untuk mengerjakan lembar kerja pada bagian 2.7. Selanjutnya guru BK meminta peserta didik untuk membuka bagian 3 pada buku bantuan diri.8. Guru BK menjelaskan mengenai ciri-ciri individu yang sudah memiliki penerimaan diri yang baik dan memberi penugasan kepada	
---------------	---	--

	peserta didik untuk mengerjakan lembar kerja pada bagian 3.	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan kegiatan hari ini. 2. Guru BK melakukan penilaian terhadap kegiatan hari ini. 3. Mengucapkan salam penutup. 	5 menit

Pertemuan Kedua

Kegiatan	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam pembuka. 2. Memeriksa daftar hadir peserta didik. 3. Guru BK melakukan apersepsi kelas. 4. Guru BK menyampaikan tentang tujuan layanan dan pentingnya mengetahui materi yang akan disampaikan. 	5 menit
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membahas penugasan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mengenai lembar kerja pada bagian 1, 2 dan 3. 	30 menit

<p>Kegiatan Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Guru BK juga bertanya apakah masing-masing peserta didik sudah mulai lebih mengenali dirinya sendiri. 3. Selanjutnya guru BK meminta peserta didik untuk membaca bagian 4 pada buku bantuan diri. 4. Guru BK menjelaskan mengenai tahapan-tahapan dalam penerimaan diri dan memberi penugasan kepada peserta didik untuk mengerjakan lembar kerja pada bagian 4. 5. Selanjutnya guru BK meminta peserta didik untuk membaca bagian 5 pada buku bantuan diri. 6. Guru BK menjelaskan mengenai manfaat penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari dan memberi penugasan kepada peserta didik untuk mengerjakan lembar kerja pada bagian 5. 	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan kegiatan hari ini. 2. Guru BK melakukan penilaian terhadap kegiatan hari ini. 3. Mengucapkan salam penutup. 	<p>5 menit</p>

Pertemuan Ketiga

Kegiatan	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam pembuka. 2. Memeriksa daftar hadir peserta didik. 3. Guru BK melakukan apersepsi kelas. 4. Guru BK menyampaikan tentang tujuan layanan dan pentingnya mengetahui materi yang akan disampaikan. 	5 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membahas penugasan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mengenai lembar kerja pada bagian 4 dan 5 2. Guru BK meminta peserta didik untuk menuliskan pengalaman dalam penerimaan diri yang pernah dialami 3. Guru BK memberikan kesempatan apabila ada peserta didik yang ingin menyampaikan hasil yang ia peroleh setelah mengerjakan lembar kerja buku bantuan diri 4. Guru BK melakukan <i>brainstorming</i> kepada peserta didik, mengenai pendapat mereka setelah mengisi semua lembar kerja. 5. Guru BK menjelaskan bagian terakhir pada buku, yaitu pada bagian 7 manfaat dari buku bantuan diri untuk penerimaan diri dan bagian 8 tindak lanjut dalam penanganan masalah penerimaan diri. 	30 menit

Kegiatan Penutup	1. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan kegiatan hari ini. 2. Guru BK melakukan penilaian terhadap kegiatan hari ini. 3. Mengucapkan salam penutup.	5 menit
------------------	---	---------

I. Sumber/Bahan, Media/Alat Layanan

Pertemuan pertama : Alat tulis, bola kecil dan buku bantuan diri

Pertemuan kedua : Alat tulis dan buku bantuan diri

Pertemuan ketiga : buku bantuan diri

J. Penilaian Layanan

- **Laijaseg**

Penilaian proses : Observasi–melihat keaktifan peserta didik dalam kegiatan bimbingan klasikal

Penilaian hasil :

- *(Understanding)*

Tanggapan peserta didik mengenai penerimaan diri karier.

1. Apa yang kalian ketahui tentang penerimaan diri

- *(Comfortable)*

Reaksi yang dialami peserta didik setelah menerima layanan bimbingan klasikal tentang penerimaan diri

1. Apa yang kamu rasakan ketika sudah memiliki kemampuan penerimaan diri?

- *(Action)*

Rencana tindakan yang akan diambil oleh peserta didik, setelah menerima layanan ini.

1. Sikap apa yang akan kamu lakukan untuk dapat melakukan penerimaan diri dengan tepat?

- **Laijapen** :

(Pengamatan terhadap peserta didik dalam waktu 1 minggu hingga 1 bulan). Peserta didik dapat menerapkan kemampuan penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen Penilaian

▪ Observasi : Instrumen Pengamatan

No.	Aspek yang Diamati	3	2	1
1.	Peserta didik mendengarkan guru			
2.	Peserta didik aktif merespon pertanyaan guru			
3.	Peserta didik aktif bertanya jika ada yang belum dipahami			
4.	Peserta didik aktif mendengarkan jika ada temannya yang sedang mengemukakan pendapat			
Jumlah				

Keterangan :

A : Baik	Jumlah Skor 8-12
B : Cukup	Jumlah Skor 5-7
C : Kurang	Jumlah Skor 1-3

Jakarta,.....Febuari 2019

(Guru BK)

Lampiran Materi

Penerimaan Diri

a. Definisi Penerimaan Diri

Pannes dalam (Hurlock, 1973) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana individu memiliki keyakinan akan karakteristik dirinya, serta mampu dan mau untuk hidup dengan keadaan tersebut.

Menurut Hurlock (1999) penerimaan diri adalah sejauh mana seorang individu mampu menyadari karakteristik kepribadian yang

dimilikinya dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut. Menurut Jerslid dalam (Hurlock, 1999) seseorang yang mampu menerima dirinya memiliki penilaian realistis dari sumber daya atau kelebihan-kelebihan yang ia miliki, dimana hal tersebut dikombinasikan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri tanpa memikirkan pendapat orang lain. Orang-orang yang mengaku menerima kelebihan yang ia miliki bebas untuk menolak atas apa yang tidak sesuai dengan dirinya dan mengakui segala kekurangannya tanpa menyalahkan dirinya sendiri.

Menurut Santrock (2008) menyatakan bahwa penerimaan diri sebagai salah satu kesadaran untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya. Penerimaan ini bukan berarti seorang individu menerima begitu saja kondisi dirinya tanpa berusaha mengembangkan diri dengan lebih baik. Individu yang menerima diri berarti individu tersebut telah mengenali apa dan bagaimana dirinya serta mempunyai motivasi untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik lagi untuk menjalani kehidupan.

Menurut Ryff dalam (Meilinda, 2013) penerimaan diri adalah keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya.

Dengan penerimaan diri, individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, kekurangan apa yang dimilikinya dan potensi apa saja yang dimilikinya dalam menjalankan perannya dalam kehidupannya. Tidak hanya menerima tentang dirinya sendiri, self acceptance juga memungkinkan individu memperoleh penerimaan dari orang lain. Dari sini selanjutnya dapat menjadi proses pembelajaran untuk menyelaraskan tuntutan dalam diri dan harapan lingkungan sehingga hubungan sosialpun terjalin dengan baik.

Kesimpulan dari penerimaan diri adalah sikap seorang individu yang menunjukkan perasaan mampu menerima dan bahagia atas segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada dalam dirinya, tanpa merasakan ketidaknyaman terhadap dirinya sendiri.

b. Kondisi yang Mendukung Proses Penerimaan Diri

Tidak semua individu dapat menerima dirinya dikarenakan masing-masing orang memiliki ideal self yang lebih tinggi dibandingkan real self yang dimilikinya. Apabila ideal self itu tidak bersifat realistis dan sulit untuk diraih dalam kehidupan yang nyata, maka hal itu akan menyebabkan frustrasi dan perasaan kecewa. Hurlock (1999) menjelaskan beberapa kondisi yang mendukung seseorang untuk dapat menerima dirinya sendiri. Dimana kondisi-kondisi tersebut mampu

mewujudkan penerimaan diri seorang individu. Kondisi yang mendukung proses penerimaan diri tersebut, antara lain:

1) Pemahaman Diri

Pemahaman diri adalah persepsi tentang dirinya sendiri yang dibuat secara jujur, tidak berpura-pura dan bersifat realistis. Persepsi atas diri yang ditandai dengan keaslian (genuineness); tidak berpura-pura tetapi apa adanya, tidak berkhayal tetapi nyata (benar adanya), tidak berbohong tetapi jujur, dan tidak menyimpang. Pemahaman diri bukan hanya terpaku pada mengenal atau mengakui fakta tetapi juga merasakan pentingnya fakta-fakta.

2) Harapan yang Realistis

Harapan yang realistis muncul jika individu menentukan sendiri harapannya yang disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuan dirinya, bukan harapan yang ditentukan oleh orang lain. Hal tersebut dikatakan realistis jika individu memahami segala kelebihan dan kekurangan dirinya dalam mencapai harapan dan tujuannya.

3) Tidak adanya Hambatan Lingkungan

Ketidakmampuan untuk meraih harapan realistis mungkin disebabkan oleh adanya berbagai hambatan dari lingkungan. Bila

lingkungan sekitar tidak memberikan kesempatan atau bahkan malah menghambat individu untuk dapat mengekspresikan dirinya, maka penerimaan diri akan sulit untuk dicapai. Namun jika lingkungan, dan significant others turut memberikan dukungan, maka kondisi ini dapat mempermudah penerimaan diri seorang individu.

4) Sikap Sosial yang Menyenangkan

Tiga kondisi utama yang menghasilkan evaluasi positif terhadap diri seseorang antara lain, tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan sosial, dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok sosial. Individu yang memiliki hal tersebut diharapkan mampu menerima dirinya.

5) Tidak Adanya Stres Emosional

Ketiadaan gangguan stress yang berat akan membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin, merasa bahagia, rileks, dan tidak bersikap negatif terhadap dirinya. Kondisi positif ini diharapkan membuat individu mampu melakukan evaluasi diri sehingga penerimaan diri yang memuaskan dapat tercapai.

6) Jumlah Keberhasilan

Saat individu berhasil ataupun gagal, ia akan memperoleh penilaian sosial dari lingkungannya. Ketika seseorang memiliki

aspirasi tinggi, maka ia tidak akan mudah terpengaruh oleh penilaian sosial tentang kesuksesan maupun kegagalan. Dia kemudian akan menjadi lebih mudah dalam menerima dirinya sendiri terkait dengan kondisi dimana ia telah terpuaskan dengan keberhasilan yang telah dicapainya tanpa memikirkan pendapat lingkungan sosial.

7) Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Saat individu dapat mengidentifikasi diri dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, maka hal itu dapat membantu individu untuk mengembangkan sikap positif dan menumbuhkan penilaian diri yang baik. Lingkungan rumah dengan model identifikasi yang baik akan membentuk kepribadian sehat pada seseorang sehingga ia mampu memiliki penerimaan diri yang baik pula.

8) Perspektif diri

Individu yang mampu melihat dirinya sebagaimana perspektif orang lain memandang dirinya, akan membuat individu tersebut menerima dirinya dengan baik. Dimana hal ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Usia dan tingkat pendidikan seseorang juga berpengaruh untuk dapat mengembangkan perspektif dirinya.

Sebuah perspektif diri yang baik memudahkan akses terhadap penerimaan diri.

9) Pola Asuh Masa Kecil yang Baik

Meskipun penyesuaian diri pada seseorang dapat berubah secara radikal karena adanya peningkatan dan perubahan dalam hidupnya, hal tersebut dianggap dapat menentukan apakah penyesuaiannya dikatakan baik jika diarahkan oleh masa kecilnya. Konsep diri mulai terbentuk sejak masa kanak-kanak sehingga pengaruhnya terhadap penerimaan diri seseorang tetap ada walaupun usia individu terus bertambah. Dengan demikian, pola asuh juga turut mempengaruhi bagaimana seseorang dapat mewujudkan penghayatan penerimaan diri.

10) Konsep Diri yang Stabil

Individu dianggap memiliki konsep diri yang stabil, jika dalam setiap waktu ia mampu melihat kondisinya dalam keadaan yang sama. Jika seseorang ingin mengembangkan kebiasaan penerimaan diri, ia harus melihat dirinya sendiri dalam suatu cara yang menyenangkan untuk menguatkan konsep dirinya, sehingga sikap penerimaan diri itu akan menjadi suatu kebiasaan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat sepuluh faktor yang berperan dalam penerimaan diri, yaitu adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan yang realistis, tidak adanya hambatan didalam

lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, adanya perspektif diri yang luas, pola asuh dimasa kecil yang baik, serta konsep diri yang stabil.

c. Ciri-Ciri Individu dengan Penerimaan Diri

Menurut Jersild (1963) terdapat delapan ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yang baik adalah:

- 1) Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya,
- 2) Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain,
- 3) Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya,
- 4) Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya, mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya,
- 5) Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri, menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka,

- 6) Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan,
- 7) Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu,
- 8) Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

d. Efek Penerimaan Diri

Hurlock (1999) membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori, yaitu:

1) Dalam Penyesuaian Diri (*Effects on Self-Adjustment*)

Orang yang memiliki penerimaan diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Ia biasanya memiliki keyakinan diri (self confidence) dan harga diri (self esteem). Selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif.

Dengan penilaian yang realistis terhadap diri, seseorang akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura. Ia juga mampu membuat

penilaian diri yang kritis (critical self-appraisals) yang membantunya mengenal dan mengoreksi kekurangan yang ada pada dirinya. Selain itu yang paling penting adalah mereka juga merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

2) Dalam Penyesuaian Sosial (*Effects on Social Adjustments*)

Penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, memiliki perasaan toleransi terhadap sesama yang dibarengi dengan rasa selalu ingin membantu orang lain, serta menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri. Ia dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain.

e. Tahapan Penerimaan Diri

Proses seorang individu untuk dapat menerima dirinya tidak dapat muncul begitu saja, melainkan terjadi melalui serangkaian proses secara bertahap. Menurut Germer (2009), tahapan penerimaan diri terjadi dalam 5 fase, antara lain:

1) Penghindaran (*Aversion*)

Pertama-tama, reaksi naluri seorang individu jika dihadapkan dengan perasaan tidak menyenangkan (*uncomfortable feeling*) adalah menghindar, contohnya kita selalu memalingkan pandangan kita saat kita melihat adanya pemandangan yang tidak menyenangkan. Bentuk penghindaran tersebut dapat terjadi dalam beberapa cara, dengan melakukan pertahanan, perlawanan, atau perenungan.

2) Keingintahuan (*Curiosity*)

Setelah melewati masa *aversion*, individu akan mengalami adanya rasa penasaran terhadap permasalahan dan situasi yang mereka hadapi sehingga mereka ingin mempelajari lebih lanjut mengenai permasalahannya tersebut walaupun hal tersebut membuat mereka merasa cemas.

3) Toleransi (*Tolerance*)

Pada tahap ketiga ini, individu akan menahan perasaan tidak menyenangkan yang mereka rasakan sambil berharap hal tersebut akan hilang dengan sendirinya.

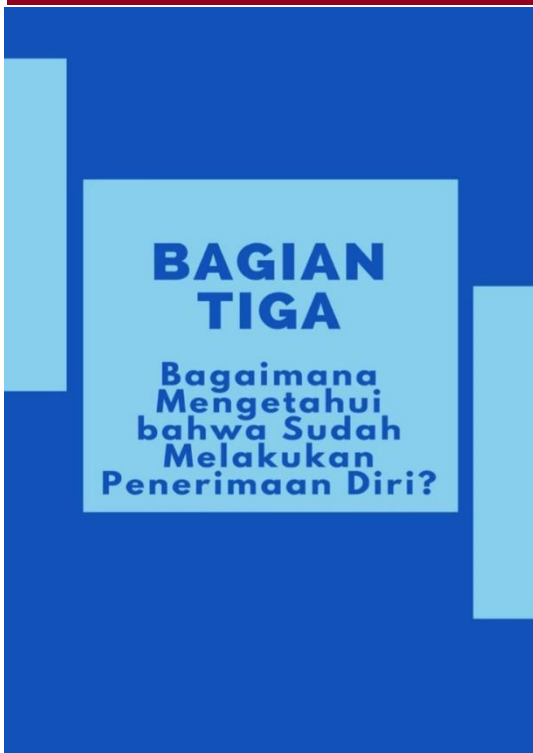
4) Membiarkan Begitu Saja (*Allowing*)

Setelah melalui proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan telah selesai, individu akan mulai membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja. Individu secara terbuka membiarkan perasaan itu mengalir dengan sendirinya.

5) Persahabatan (*Friendship*)

Seiring dengan berjalannya waktu, individu akan mulai bangkit dari perasaan tidak menyenangkan tadi dan mencoba untuk dapat memberi penilaian atas kesulitan tersebut. Bukan berarti ia merasakan kemarahan, melainkan individu dapat merasa bersyukur atas manfaat yang didapatkan berdasarkan situasi ataupun emosi yang hadir.

Chapter Buku Bantuan Diri



BAGIAN LIMA

**Manfaat
Penerimaan Diri
dalam Kehidupan
Sehari-hari**

BAGIAN ENAM

**Pengalaman
dalam
Penerimaan Diri**

BAGIAN TUJUH

**Manfaat
Menerapkan
Buku Bantuan
Diri**

BAGIAN DELAPAN

Tindak Lanjut