

Modul Pembelajaran

Bimbingan Konseling

untuk
**SMA/
SMK**



Modul Pembelajaran

Bimbingan Konseling

untuk SMA/SMK

Tim Penulis:

Ibu Intan Gemah Purwanti
Bapak Agus Sunarya
Lufthi Noorfitriyani

Ilustrator:

Rieke Maryunani
Semara Rasmarani
Astrid Allisha
Oneal Maharani
Vita Riana

Tim penulis LKPD:

Chintia Giana

Mei 2023

Modul ini dipersembahkan oleh Program Guru Abad 21 yang merupakan kolaborasi antara Peace Generation Indonesia dengan Mensen met een Missie (MM) dan Jabar Masagi.

Hak cipta dilindungi undang-undang.



Peace Generation Indonesia

Suite 10-11 Graha DLA, Jl. Otto Iskandar Dinata No.392,
Nyengseret, Kec. Astanaanyar, Kota Bandung, Jawa Barat
40242 | salam@peacegen.id



Daftar Isi

Tentang Modul	i
Daftar Isi	ii
BAB 1	
Gak Ragu Cintai Dirimu.....	01
BAB 2	
Buat Kamu yang Masih Emosi Jiwa.....	21
BAB 3	
Apa Serunya Seragam?.....	38
BAB 4	
Merayakan Indonesia.....	53
BAB 5	
Tetap Seru Tunjukkan Ekspresimu.....	64
BAB 6	
Konflik Bikin Hidup Jungkir Balik?.....	76
BAB 7	
Lingkungan Toksik Bikin Gak Asik.....	90
BAB 8	
Persahabatan Awet Hingga Masa Depan.....	100
BAB 9	
Laki-Laki dan Perempuan Sama-sama Istimewa.....	112
BAB 10	
Tempat Nyaman untuk Laki-laki dan juga Perempuan.....	123
BAB 11	
Pertemanan Bermakna.....	133
BAB 12	
Sang Jagoan Si Agen Perubahan.....	149

Bab 1

GAK RAGU CINTAI DIRIMU





ISU TEMA

Perundungan
(Bully)

Deg-deg an
gak sih, kalau
kamu ketemu
lingkungan baru?

Pengen
tampil beda
dan bikin
perubahan?

Tapi bingung,
harus gimana
karena masih malu
dan belum PD alias
percaya diri?



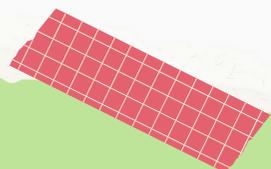
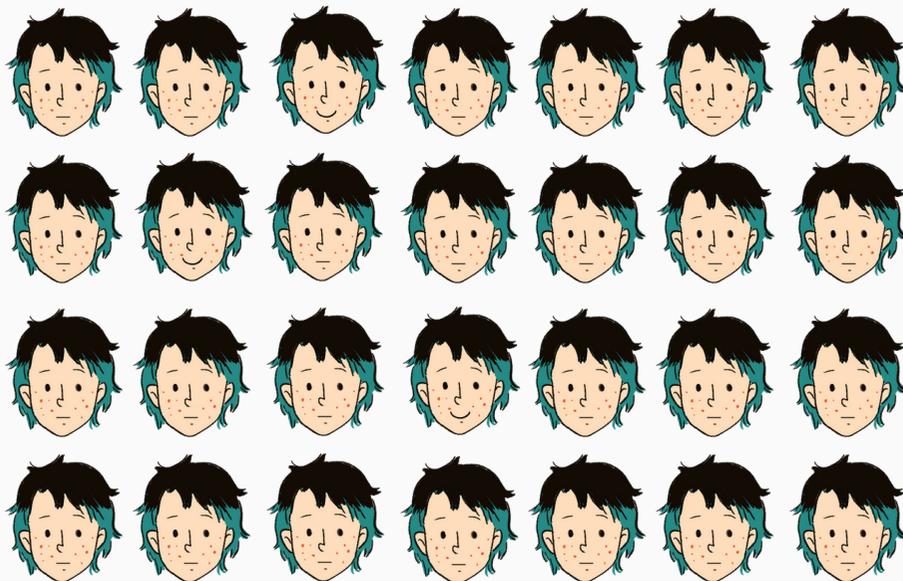
Layanan Bimbingan
Konseling kali ini
akan membantu
kamu untuk melihat
dirimu lebih dalam
agar kamu bisa
merasa bangga dan
nyaman menjadi
dirimu sendiri.



Aktivitas

CARI

Ada berapa sih gambar yang berbeda?



* ✎ Tebak Kata! ✎ *

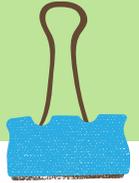
E T

- Merah dan bisa pecah
- Menimbulkan bekas berwarna hitam
- Bikin insekyur
- Biasanya ada di muka





Refleksi



1. Berapa gambar yang beda?
2. Apa saja cara yang kamu lakukan untuk menemukan gambar yang berbeda?
3. Bagaimana respon kamu terhadap gambar yang berbeda tersebut?





Konseptualisasi



Podcast

Rumus B.T.S
Rahasia orang-orang
yang PD



4 TIPS MENCINTAI DIRI AGAR STAY HEPI

1

Menerima Diri Seutuhnya.

Mengenal dan menerima dirimu dengan segala kelebihan dan kekurangan yang kamu miliki.

2

Perbaiki Standarmu Terhadap Diri.

Gunakan standar dirimu, standar orang lain belum tentu cocok untuk dirimu.

3

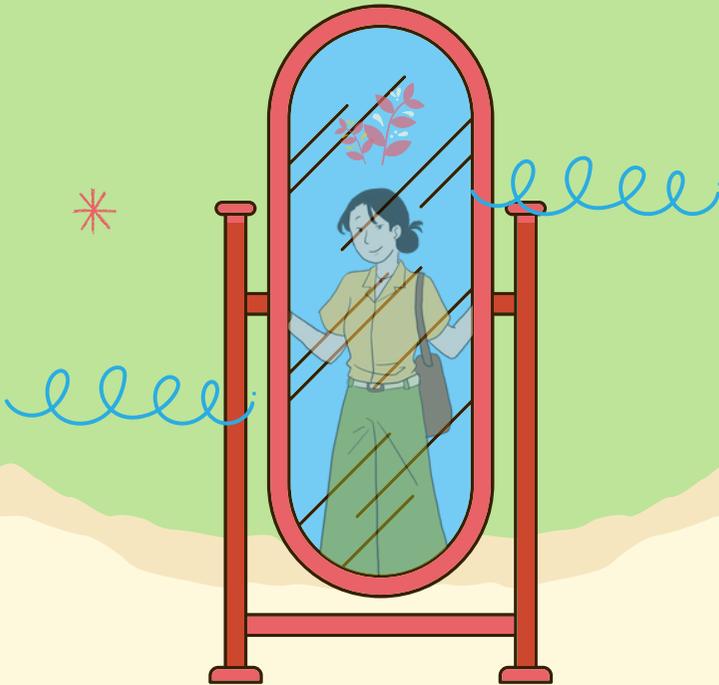
Fokus Pada Dirimu.

Jangan khawatir dengan apa yang orang pikirkan atau katakan, apalagi jika itu menghambat perkembangan diri ke arah yang lebih baik.

4

Jadilah Teman Bagi Dirimu.

Jangan terlalu keras atau membenci dirimu sendiri, sering dengarkan dirimu, peluk dan maafkan diri bila belum sesuai dengan yang diharapkan.





Aplikasi

Pikirkan jawaban

dari dua pertanyaan ini

1

Hal yang paling aku sukuri dan banggakan dari diriku.

2

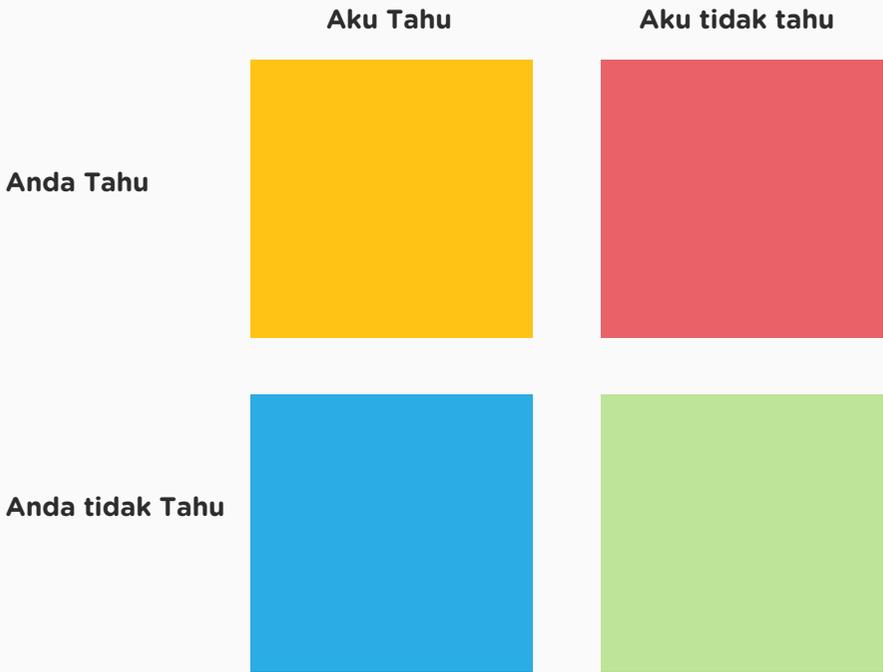
Kemampuan diri yang akan aku kembangkan.

Coba kita cek seberapa jauh sudah mengenal dirinya.

Silahkan tukar kepada teman sebelahnyanya kertas milik kalian dan ikuti instruksi guru.



JOHARI WINDOW



4 PILAR TEORI JOHARI WINDOW

Open, Blind, Hidden dan Unknown akan Mimin jelaskan lebih rinci di bawah ini:



Open Area.

Dalam fase kuadran I ini kamu dan lawan bicaramu akan saling terbuka. Kalian mengutarakan apa yang kalian saling rasakan tentang sikap masing-masing. Lebih baik kalau kamu bisa berkomunikasi santai dengan lawan bicaramu. Anggap saja fase ini sebagai sesi “curhat”. Jadi, semakin komunikatif maka suasana yang tercipta akan lebih nyaman. Gaya tubuh yang timbul juga tidak terbatas karena kamu bisa tersenyum atau melakukan gesture lainnya.



Area Blind.

Di sini kamu tidak bisa menilai karakter diri sendiri. Jadi, hanya orang lainlah yang bisa menilai kepribadian kamu. Pada fase ini, kalian tidak akan merasa sangat terbuka dengan lawan bicara. Justru bagian ini rentan untuk miskomunikasi karena bisa saja kamu merasa tidak seperti apa yang mereka nilai. Meskipun begitu, cobalah untuk tenang dan jangan baper. Fase ini adalah penilaian berdasarkan apa yang mereka tahu tentang kamu. Jadikan ini sebagai masukan yang baik untuk kedepannya.



Hidden Area.

Tiap orang punya rahasia sendiri sehingga tidak bisa semua bisa menceritakan hal-hal tentang dirinya. Tapi fase kuadran ke-3 ini punya dua jenis yang harus diketahui.

Pertama yaitu under disclosed. Kamu tergolong jenis ini jika kamu tidak ingin menceritakan semua rahasia yang kamu miliki. Atau mungkin kamu bisa menceritakannya tapi tidak secara mendalam. Kedua yaitu kamu adalah orang yang terlalu terbuka yang membiarkan orang lain tahu rahasia itu. Jika itu kamu, maka over disclosed adalah kepribadianmu.



Pilar Johari Window yang Terakhir.

Ini disebut dengan area yang tidak diketahui atau unknown area. Kamu atau lawan bicaramu sama-sama tidak mengetahui kepribadian itu karena tidak terlihat. Bahkan diri sendiri pun tidak mengetahui bahwa kamu juga memiliki sifat itu.

Beda dengan lainnya, fase ini butuh effort lebih untuk mengetahuinya. Menggunakan alat tes psikologi seperti tes kepribadian bisa mengungkapkan potensi dan kelemahan yang berada di area ini. Tes kepribadian di Skillana bisa menjadi salah satu contohnya.

Biasanya kemampuan itu adalah kemampuan yang sering diremehkan oleh orang lain sehingga kamu tidak percaya diri dengan kemampuan itu. Parahnya kamu tidak berusaha untuk membangkitkan potensi itu untuk dijadikan sebagai sebuah kelebihan yang berguna untuk kamu.

Langkah untuk mencobanya adalah sebagai berikut:

Pertama, bacalah 55 kata yang telah disusun dalam metode Johari Window.

- able
- accepting
- adaptable
- bold
- brave
- calm
- caring
- cheerful
- clever
- complex
- confident
- dependable
- dictate
- empathetic
- energetic
- extroverted
- friendly
- giving
- happy
- helpful
- idealistic
- independent
- ingenious
- intelligent
- introverted
- kind
- knowledgeable
- logical
- loving
- mature
- modest
- nervous
- observant
- organized
- patient
- powerful
- proud
- quiet
- reflective
- relaxed
- religious
- responsive
- searching
- self-assertive
- self-conscious
- sensible
- sentimental
- shy
- silly
- smart
- spontaneous
- sympathetic
- tense
- trustworthy
- warm
- wise
- witty

Kedua, dari kata-kata itu, pilihlah yang menurutmu pribadi menggambarkan dirimu secara utuh, tak ada batasan jumlah kata.



Ketiga, setelah kamu selesai memilih, mintalah salah seorang sahabat untuk menilai pribadimu dan memilih kata dari sudut pandangnya melihatmu.

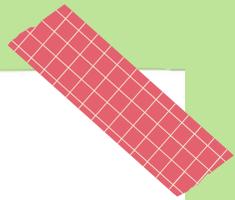
Keempat, buatlah kotak seperti di bawah ini.

	Known to Self	Not Known to Self
Known to others	A OPEN	C BLIND SPOT
Not Known to others	B HIDDEN	D UNKNOWN

Kelima, nah, jika kamu menemukan penilaian yang sama dengan kata yang ditemukan temanmu, maka letakkan atau tuliskan kata itu pada kolom Open. Jika kamu menemukan kata yang dipilih temanmu tapi tidak tercatat olehmu, maka letakkan atau tuliskan kata itu pada kolom Blind. Lalu jika kamu memilih kata berbeda tapi tidak dipilih oleh temanmu, maka letakkan atau tuliskan kata itu pada kolom Hidden.



PENJELASAN EMPAT KOLOM TERSEBUT ADALAH SEBAGAI BERIKUT:



Open

Memperlihatkan kondisi yang diketahui diri sendiri dan orang lain.



Blind Spot

Memperlihatkan sesuatu yang selama ini kita abaikan tapi dapat dipahami oleh orang lain.



Hidden

Memperlihatkan bagian diri kita yang hanya kita pahami sendiri.

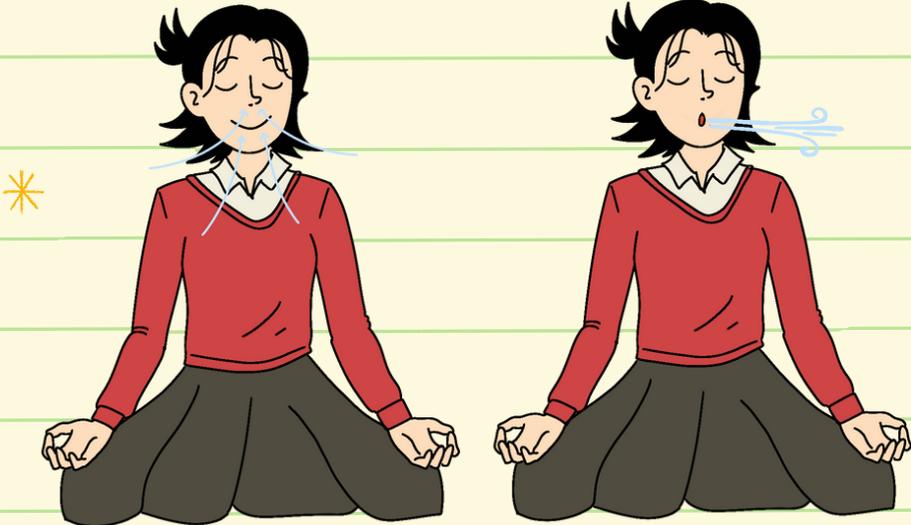
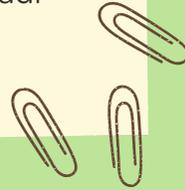


Unknown

Dikatakan "Unknown", karena baik yang bersangkutan, maupun orang lain dalam kelompoknya tidak mengetahui hal itu secara individu. Sepertinya semua serba misterius.

Memaknai Hasilnya

Jika kolom open lebih banyak dan blind lebih sedikit, itu berarti kita memiliki kesadaran diri yang lebih baik. Tapi jika sebaliknya, itu bermakna kita terlalu acuh pada lingkungan dan dapat menghambat kita untuk berkembang menjadi lebih baik.





RUBRIK PENILAIAN EVALUASI HASIL

Nama lengkap siswa:

Kelas:

Isilah angket berikut dengan sejujur-jujurnya. penilaian dengan menggunakan skala 4, dimana 1 untuk nilai paling rendah dan 4 untuk nilai paling tinggi.

Pernyataan	1	2	3	4
Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan				
Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				

Pernyataan	1	2	3	4
Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan				
Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				



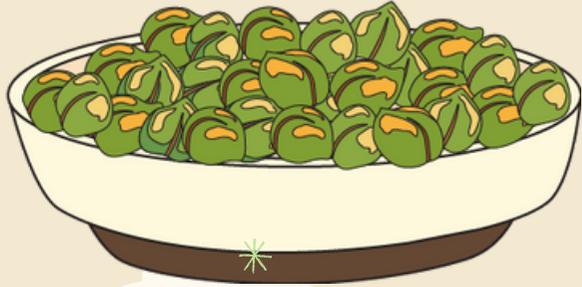
Closing

Semangkuk BK

Bubur Kacang

“Asyik
dinikmati,
hangat
sampai
sanubari.”

#edisiselflove



Podcast

Pantun
Self Love



Ada pantun lagi nih,
coba kalian terusin,



"menyelam ke laut ketemu ikan pari
(cakeuph-)
"sampai ke darat, badan penuh daki
(cakeuph-)
"

Coba kasih pantun terbaik kalian di kelas,
lanjutannya. Bikin pantun yang cakep,
oke?!

