**LAMPIRAN 2**

**SKENARIO PELAKSANAAN SIMULASI TEKNIK PENGENALAN DIRI**

1. **Sesi 1 : Membangun rapport dan pemberian informasi pelaksanaan kegiatan**
2. Pelatih memperkenalkan diri kepada siswa.
3. Menjelaskan kepada siswa aturan-aturan yang perlu diketahui dalam pelaksanaan kegiatan.
4. Menjelaskan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan teknik pengenalan diri untuk memotivasi dan merangsang siswa untuk ikut aktif didalamnya.
5. **Sesi 2 : Perkenalan dan membangun harapan**

Pada sesi ini dilakukan dua kegiatan yaitu perkenalan dengan menggunakan metode permainan dan membangun harapan dengan metode diskusi.

1. Perkenalan

Langkah-langkah :

Pelatih mengintruksikan kepada setiap siswa untuk memperkenalkan dirinya kepada siswa lain di depan whiteboard dengan setiap siswa maju ke depan memperkenalkan diri dimulai dari sebelah kiri atau sebelah kanan secara berurutan dengan menandatangani nama pada papan whiteboard sebelum memperkenalkan dirinya. Ini diulang sampai semua siswa mendapat giliran memperkenalkan dirinya.

1. Membangun harapan

Pada tahap ini dilakukan diskusi dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut:

* 1. Pelatih menjelaskan tujuan kegiatan.
  2. Pelatih memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengutarakan harapan-harapannya ke depan selama mengikuti pelatihan.
  3. Siswa mendiskusikan dan merangkum harapan-harapan yang mereka inginkan selama mengikuti pelatihan.
  4. Pelatih mengarahkan jalannya kegiatan dan melakukan evaluasi bersama dengan siswa terhadap hasil kegiatan.

1. **Sesi 3 : Konsep dan teknik pengenalan diri**
   * + 1. Konsep dan teknik pengenalan diri

Pada tahap ini dilakukan ceramah dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut:

1. Pelatih menjelaskan tujuan kegiatan.
2. Pelatih menjelaskan beberapa konsep dan teknik tentang pengenalan diri.
3. **Sesi 4 : Menilai kekuatan dan kelemahan diri**

Pada sesi keempat ini, kegiatan yang dilakukan adalah mengenal dan memahami potensi diri berupa kelebihan dan kelemahan siswa berdasarkan format Jendela Johari. Langkah-langkah untuk mengenal dan memahami potensi diri melalui Jendela Johari (terlampir):

1. Pelatih mengarahkan siswa untuk duduk berkeliling membentuk lingkaran.
2. Pelatih membagikan format Jendela Johari kepada para siswa.
3. Setelah mengisi nama, siswa dengan menuliskan kekuatan/kelebihan dan kelemahan diri dibaris pertama (persepsi diri) dengan bimbingan pelatih.
4. Pelatih memberikan aba-aba “ganti” sekitar ± 1 menit, siswa memberikan kertasnya ke teman sebelah kanan, lalu siswa memberi pendapat tentang kekuatan dan kelemahan teman tersebut, dan menuliskannya di baris kedua (persepsi sosial), demikian seterusnya sampai kertas kembali ke pemilik semula. Setelah siswa menerima kertas miliknya, pelatih mengarahkan siswa untuk melihat kekuatan dan kelemahan diri dan membandingkannya dengan pendapat temannya, lalu siswa diminta untuk membuat “pernyataan hidupnya” di baris ketiga (aku ingin menjadi…..).
5. Evaluasi terhadap hasil kegiatan.
6. **Sesi 5 : Pengungkapan Diri**

Pada sesi ini, siswa dapat mengenal tiga (3) daerah dalam diri masing-masing yang dilakukan melalui Jendela Johari, yaitu: daerah terbuka, daerah buta, dan daerah tersembunyi dengan konsep dan teknik pengenalan diri yang telah dijelaskan pada sesi ketiga. Kegiatan ini dilakukan melalui permainan dengan menggunakan bahan/alat: lima lembar kertas berukuran kertas pos untuk masing-masing siswa.

Adapun langkah-langkah kegiatannya yaitu:

1. Pelatih mengarahkan siswa untuk duduk berkeliling membentuk lingkaran.
2. Masing-masing siswa diminta mempelajari kembali bagian-bagian dalam Jendela Johari.
3. Pelatih membagikan lembar pemahaman diri kepada para siswa.
4. Setelah mengisi nama, siswa menuliskan sifat yang mereka pikir diketahui oleh siswa lain yang hadir (daerah terbuka) serta beberapa sifat yang tidak diketahui orang lain (daerah tersembunyi) dan menyisakan ruang/tempat untuk menuliskan sifat-sifat daerah buta dengan bimbingan pelatih.
5. Setelah siswa selesai mengisi lembar pemahaman diri, maka dibentuklah kelompok-kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing siswa mengambil lima (5) lembar kertas, lalu siswa menuliskan nama masing-masing siswa lain (termasuk namanya sendiri) pada salah satu sisi kertas. Di sebelah kertas ini, siswa diarahkan untuk menuliskan satu (1) sifat positif dan satu (1) sifat negatif dari siswa-siswa bersangkutan. Pada kartu sendiri, juga ditulis satu (1) sifat positif dan satu (1) sifat negatif yang orang lain tidak tahu (daerah tersembunyi), dan yang ingin diungkapkan kepada siswa yang lain.
6. Semua kartu dikumpulkan, dikocok dan dalam keadaan tertumpuk, diletakkan di tengah kelompok dengan bagian yang bertuliskan nama masing-masing siswa menghadap ke bawah. Lalu secara bergilir, masing-masing siswa mengambil satu kertas dan membacakan isinya. Lewat musyawarah, setiap kali kelompok memutuskan lembar kertas yang baru selesai dibaca tersebut milik siapa? (tanpa melihat nama pemilik di sebelahnya). Kartu ini diletakkan (nama tetap ada di bawah) di depan siswa yang telah diputuskan oleh kelompok sebagai pemiliknya. Langkah ini diulang sampai seluruh kartu habis dibacakan.
7. Secara bergilir, masing-masing siswa membalikkan kartu yang ada di depannya. Masing-masing siswa diminta memberikan reaksi tanggapan tentang kartu yang telah diterimanya. Jika ada siswa yang menerima kartu yang bukan miliknya (bukan tercantum namanya), maka kartu itu harus diberikan kepada pemiliknya.

Kelompok lalu mendiskusikan hal-hal berikut ini:

1. Mengapa kartu-kartu tadi bisa diberikan secara tepat atau keliru kepada pemilik / bukan pemiliknya?
2. Apakah deskripsi sifat yang diberikan cocok sesuai dengan orang yang dimaksudkan?
3. Pelajaran apa yang anda dapatkan dari permainan ini?

8. Masing-masing siswa mengumpulkan kartu-kartu miliknya dan mengklasifikasikan isinya ke dalam Daerah Terbuka, Daerah Tersembunyi, atau Daerah Buta dalam lembar pemahaman diri. Bila dalam kartu yang diterima terdapat sifat yang belum dituliskan pada lembar pertama di awal kegiatan ini, maka siswa diminta menambahkan sifat tersebut dalam lembar tersebut.

9. Evaluasi terhadap hasil kegiatan.

1. **Sesi 6 : Introspeksi dengan materi “Siapa saya”**

Pada sesi ini, kegiatan yang dilakukan merupakan introspeksi dan diskusi, dengan topik:

1. Siapa saya

Topik ini dilaksanakan dengan metode introspeksi kemudian dilanjutkan dengan diskusi, dengan langkah sebagai berikut:

1. Pelatih membagikan lembar penugasan kepada siswa (terlampir).
2. Pelatih mengarahkan siswa untuk mengisi lembar penugasan tersebut.
3. Lembar penugasan ini merupakan bahan introspeksi, sejauh mana siswa dalam mengenali dirinya.
4. Setelah mengisi lembaran tersebut, dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dengan arahan pelatih.
5. Evaluasi terhadap hasil kegiatan.
6. **Sesi 7 : Introspeksi dengan materi “Saya ingin menjadi siapa?**

Pada sesi ini, kegiatan yang dilakukan merupakan introspeksi dan diskusi, dengan topik:

Saya ingin menjadi siapa

Pada topik ini, pelatih menuntun siswa untuk menentukan sendiri ingin menjadi siapa mereka ke depannya. Metode introspeksi (dengan cara siswa diarahkan terus-menerus berpikiran positif seperti apa diri mereka di masa mendatang. Yakin bahwa semua bisa berubah seperti apa yang mereka inginkan. Niscaya diri kita di masa mendatang akan lebih baik dari diri kita di masa kini (terjadinya peningkatan kualitas diri), kemudian dilanjutkan dengan diskusi.

Langkah-langkah:

1. Pada peserta dibagikan lembaran refleksi diri dan meminta untuk diisi
2. Beberapa peserta diminta untuk membacakan pekerjaannya
3. Pelatih menerangkan pentingnya visi dan misi dalam kehidupan seseorang
4. Peserta diminta untuk memperbaiki visi dan misinya
5. Peserta diminta mengisi proklamasi diri

**SKENARIO PELAKSANAAN PENYAJIAN MATERI PELATIHAN KONSEP DIRI**

* + - * 1. **Materi Pertama dan Kedua : Materi Pengenalan Diri (*Who Am I*) dan Kepercayaan Diri**

1. Tujuan Instruksional Umum : Siswa diharapkan dapat mengatasi masalah pengungkapan diri, mampu mengatasi masalah yang berhubungan dengan konsep diri yang negatif baik konsep diri pribadi maupun konsep diri sosial, sehingga dapat mengembangkan kepribadian diri yang optimal dan dapat mencapai gambaran diri yang ideal (*self-ideal*).
2. Tujuan Instruksional Khusus :

Setelah proses pembelajaran, siswa dapat:

* Menjelaskan pengertian pengenalan diri atau konsep diri
* Menjelaskan tujuan mengenal diri dan memahami konsep diri
* Menjelaskan komponen dari konsep diri yang terdiri dari *self-image*, *self-ideal*, dan *self-esteem*
* Menjelaskan mengapa konsep diri diperlukan dan apa pengaruhnya pada diri kita
* Menjelaskan perbedaan konsep diri positif dan konsep diri negatif dan contoh gambaran diri dari konsep diri positif dan konsep diri negatif.
* Memahami proses pembentukan konsep diri
* Memahami perubahan konsep diri dan bagaimana merubah konsep diri yang negatif menjadi konsep diri positif
* Memahami penerapan konsep diri dalam kehidupan sehari-hari
* Menjelaskan pengertian kepercayaan diri
* Menguraikan rumus percaya diri dan memahami ciri-ciri individu yang percaya diri

1. Alokasi Waktu : 90 menit
2. Metode : Metode yang digunakan bervariasi yaitu terdiri dari bermacam-macam metode.

* Ceramah dan presentasi
* Diskusi
* Pengisian lembar kerja
* Ice Breaking

Ice Breaking I : Sebut nama

Prosedur/cara permainan :

Semua peserta pelatihan diminta berdiri. Jika ada tempat yang luas, sebaiknya membuat suatu lingkaran. Trainer kemudian menawarkan kepada peserta. Mereka akan diajak untuk bermain menyebutkan nama secara berkeliling. Trainer, pertama-tama memberikan kesempatan terlebih dahulu siapa yang mau memperkenalkan diri dengan menyebut namanya. Jika ada peserta yang angkat tangan maka ia diminta ke deretan paling depan. Jika ada dua atau tiga orang yang angkat tangan maka mereka diminta berdiri di deretan paling depan. Peserta yang berdiri di deretan paling depan adalah orang yang akan mendapatkan kesempatan lebih mudah dalam menghafalkan nama, karena sistem perkenalan nama dalam permainan ini adalah dengan menyebutkan nama orang sebelumnya (tidak diumumkan di depan dan tidak boleh ditulis). Jadi, semakin pasif, peserta akan lebih sulit dalam menghapal nama.

Tujuan :

Menunjukkan bahwa orang yang berani menjadi pionir akan lebih beruntung daripada orang yang takut untuk berbuat sesuatu secepatnya, terutama takut salah.

Ice Breaking II : Siapa dia

Prosedur/cara permainan :

* Pelatih memotong selembar  kartu  bergambar menjadi dua, lalu dicampur aduk,  untuk kemudian dibagikan kepada peserta.
* Setelah masing-masing  mendapat kartu, peserta diminta untuk mencari pemilik potongan gambar untuk dicocokkan. Pelatih menyuruh kepada setiap peserta agar berusaha mendapatkan informasi yang lengkap (nama lengkap, alamat, hobi dan motto hidup, kelebihan dan kelemahan) tentang orang yang diajak berbicara tersebut dan juga membuka diri tentang siapa dirinya sebenarnya terhadap peserta lain yang menanyakan hal tersebut. Setiap peserta diberi waktu 5 menit untuk menyampaikan atau menanyakan mengenai peserta lain.
* Selanjutnya peserta diminta duduk kembali dan pasangannya diminta saling memperkenalkan pasangannya secara bergantian di depan kelas.

Tujuan :

Mendorong terjadinya interaksi yang intensif, membuat peserta rileks, terbuka dalam berkomunikasi.

1. Alat Bantu :

* White Board
* Spidol
* Stopwatch
* Kertas bergambar
* Slide Power Point
* LCD
* Laptop
* Lembar observasi

1. Langkah-Langkah :

* Persiapan
* Pelatih mempersiapkan materi melalui slide power point untuk ditayangkan di kelas.
* Pelatih mempersiapkan lembar penugasan perseorangan
* Proses pembelajaran
* Pelatih menyampaikan pokok bahasan, tujuan yang ingin dicapai dari pokok bahasan dan waktu yang diperlukan.
* Pelatih menanyakan kepada beberapa siswa tentang pengertian pengenalan diri atau konsep diri, mencatat secara ringkas di papan tulis secara berurutan pendapat peserta. Pendapat siswa yang mengacu pada pengertian konsep diri digarisbawahi.
* Pelatih merangkum pendapat dari beberapa siswa tersebut, kemudian menayangkan pengertian pengenalan diri atau konsep diri.
* Pelatih menjelaskan sambil bertanya jawab tentang tujuan dan mengapa konsep diri diperlukan. Demikian pula untuk sub-pokok bahasan selanjutnya.
* Simulasi dan diskusi

Pelatih membagikan lembar penugasan perseorangan kepada siswa, dan siswa diminta untuk menuliskan diri idealnya dan diri nyatanya. Kemudian pelatih mengajak siswa melihat hasil pekerjaannya, apakah sudah sesuai atau ada kesenjangan. Selanjutnya pelatih menjelaskan mengapa terjadi kesesuaian dan kesenjangan kepada siswa.

* Evaluasi

Setelah materi selesai ditayangkan, pelatih melakukan evaluasi dengan memberikan tugas kepada semua siswa untuk mengisi lembar penugasan perseorangan dengan cara menyampaikan beberapa pertanyaan kepada siswa.

* Menyampaikan rangkuman.

1. Ringkasan Materi : (terlampir)
   * + - 1. **Materi Kedua : Materi Berfikir Positif**
2. Tujuan Instruksional Umum : Dengan pemberian materi berfikir positif ini siswa diharapkan dapat memiliki cara pandang yang positif baik terhadap diri maupun terhadap lingkungannya dan dapat membangkitkan motivasi untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih positif, sehingga dengan memiliki sikap yang positif terhadap diri dan lingkungannya, diharapkan konsep diri siswa akan meningkat.
3. Tujuan Instruksional Khusus :

Setelah proses pembelajaran, siswa dapat:

* Memahami kekuatan pikiran
* Memahami cara pikiran bekerja
* Membangun/menyusun pernyataan afirmasi
* Memahami pengaruh pikiran terhadap *mindset* dan sikap (*attitude*)
* Menjelaskan perbedaan pikiran positif dan pikiran negatif
* Menjelaskan mengapa pikiran positif itu penting
* Memahami cara meningkatkan pikiran dan kehidupan
* Menyebutkan langkah-langkah untuk menggapai pemikiran positif

1. Alokasi Waktu : 75 menit
2. Metode :

* Ceramah dan presentasi
* Diskusi
* Pengisian lembar kerja
* Ice Breaking

Ice Breaking III : Lingkar-lingkar

Prosedur/cara permainan :

Seluruh peserta pelatihan dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok membentuk lingkaran. Ada lingkaran yang berada di bagian dalam dan ada lingkaran di bagian luar. Orang yang berada di barisan lingkar dalam harus menghadap keluar, sedangkan yang berada di bagian luar harus menghadap ke dalam. Jadi, posisi peserta di lingkaran dalam dan luar berhadap-hadapan. Peserta berkenalan dengan sistem ketukan dan putaran. Jika ada ketukan satu ketuk, lingkar dalam bergerak satu langkah ke kiri dan di hadapannya ada orang yang menyalami serta memperkenalkan diri. Jika ada dua ketukan (setiap 1⁄2 menit) maka lingkar luar bergerak satu langkah ke kanan dan peserta dari lingkaran dalam mengulurkan tangan serta memperkenalkan diri yang kemudian dijawab dengan balasan perkenalan diri orang tersebut. Begitu seterusnya sampai semuanya bisa berkenalan. Materi perkenalan adalah nama, alamat, dan hobi.

Peserta yang salah langkah akan bertabrakan dengan orang di sebelahnya. Orang yang tertabrak (orang dengan langkah benar) perlu memprotes orang yang salah langkah tadi. Suasana akan menjadi segar dan menjadi bahan tertawaan apabila terjadi kondisi seperti ini.

Tujuan :

Berinteraksi dan sekaligus berkomunikasi supaya tidak canggung dalam melakukan kontak selanjutnya serta bagaimana caranya menyikapi setiap perintah untuk bisa disimak dengan baik dan dijalankan supaya terhindar dari kesalahan langkah.

1. Alat Bantu :

* White Board
* Spidol
* Stopwatch
* Slide Power Point
* LCD
* Laptop
* Lembar observasi

1. Langkah-Langkah :

* Persiapan
* Pelatih mempersiapkan materi melalui slide power point untuk ditayangkan di kelas.
* Pelatih mempersiapkan lembar penugasan perseorangan
* Proses pembelajaran
* Pelatih menyampaikan pokok bahasan, tujuan yang ingin dicapai dari pokok bahasan dan waktu yang diperlukan.
* Pelatih menanyakan secara sekilas kepada beberapa siswa tentang apa itu berfikir positif untuk mengetahui pandangan beberapa siswa tentang materi yang akan diberikan.
* Pelatih merangkum pendapat dari beberapa siswa tersebut, kemudian menayangkan dan menjelaskan materi berfikir positif.
* Pelatih menjelaskan sambil bertanya jawab tentang apa itu pikiran positif dan pikiran negatif. Demikian pula untuk sub-pokok bahasan selanjutnya.
* Setelah materi selesai ditayangkan, pelatih melakukan evaluasi dengan memberikan tugas kepada semua siswa untuk mengisi lembar penugasan perseorangan dengan cara menyampaikan beberapa pertanyaan kepada siswa.
* Menyampaikan rangkuman.

1. Ringkasan Materi : (terlampir)