

**LAPORAN INDIVIDU**  
**KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

**Jl. Kapas I No. 5 Yogyakarta**



**Disusun Oleh :**  
**Wia Bethania**  
**12104244009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2015**

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami pembimbing kegiatan PPL UNY di SMK Koperasi Yogyakarta, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Wia Bethania  
NIM : 12104244009  
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Koperasi Yogyakarta dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan tanggal 12 September 2015. Hasil kegiatan mencakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 12 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Sri Iswanti, M.Pd.

NIP. 19531223 197803 2 001

Guru Pembimbing

Dra. Siti Subekti Handayani

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMK Koperasi Yogyakarta



Privatmoko

NIP. 19570427 198602 1 002

Koordinator PPL

SMK Koperasi Yogyakarta

Noor Rochmah, S.Pd

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di SMK Koperasi Yogyakarta dapat diselesaikan tepat pada waktunya dan laporan pelaksanaannya dapat terselesaikan dengan baik.

Pada dasarnya penyusunan laporan ini merupakan gambaran dari kegiatan PPL yang dilakukan penyusun serta untuk memenuhi syarat pelaksanaan ujian PPL Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa UNY pada program S1. Kegiatan PPL telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan mulai tanggal 10 Agustus sampai 12 September 2015. Dalam kurun waktu tersebut penyusun telah melaksanakan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling di SMK Koperasi Yogyakarta.

Sebagai ungkapan syukur, tidak lupa penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak atas dukungan dan kerjasama baik secara material, tenaga, maupun moral. Dalam kesempatan ini penyusun ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor UNY yang telah mendukung kegiatan PPL sehingga dapat terlaksana dengan baik.
2. LPPMP UNY selalu penanggung jawab kegiatan PPL yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, serta bekal pengetahuan dan keterampilan.
3. Dosen Pembimbing Lapangan PPL BK yang senantiasa mendampingi dalam proses belajar untuk menjadi seorang konselor yang professional dan banyak memberikan masukan bagi kami dalam melaksanakan program PPL BK.
4. Kepala Sekolah SMK Koperasi Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penyusun untuk melakukan kegiatan PPL BK di sekolah.
5. Koordinator PPL di sekolah yang telah memberi bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan PPL BK di SMK Koperasi Yogyakarta.

6. Guru Pembimbing yang dengan kesabaran membimbing penyusun dalam melaksanakan tugas layanan bimbingan dan konseling di sekolah dengan penuh tanggung jawab dan banyak memberikan masukan bagi penyusun agar dapat menjadi konselor yang baik dan selalu dekat dengan muridnya.
7. Guru BK di sekolah yang banyak memberikan arahan kepada penyusun dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.
8. Bapak/Ibu Guru serta seluruh Karyawan SMK Koperasi Yogyakarta yang banyak membantu pelaksanaan PPL BK.
9. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan semangat, dukungan dan do'a yang teriring untuk penyusun dalam setiap harinya.
10. Teman-teman seperjuangan PPL dan siswa-siswi SMK Koperasi Yogyakarta yang telah membantu kelancaran tugas penyusun dan selalu memberikan semangat serta keceriaan di sekolah.

Penyusun menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penyusun mengharap kritik dan saran yang membangun. Akhirnya, penyusun berharap agar laporan ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Yogyakarta, 12 September 2015

Penyusun

Wia Bethania

## DAFTAR ISI

PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
ABSTRAK .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Maksud dan Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) .....	1
C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) .....	2
D. Status Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).....	3
E. Waktu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) .....	3
F. Tempat dan Subjek Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) .....	4
G. Pola Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).....	4
H. Analisis Situasi dan Kondisi Sekolah.....	5
I. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) .....	10
<b>BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Persiapan .....	15
B. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) .....	18
C. Hambatan Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan Cara Mengatasi .....	38
<b>BAB III PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN	

**ABSTRAK**

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

**Wia Bethania**  
**12104244009**  
**Bimbingan dan Konseling**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib bernilai 3 SKS yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam hal ini, penyusun melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Koperasi Yogyakarta yang terletak di Jalan Kapas 1/5 Yogyakarta. Praktik Pengalaman Lapangan ini bertujuan mendapatkan pengalaman tentang proses pembelajaran dan kegiatan sekolah lainnya yang digunakan sebagai bekal untuk menjadi tenaga pendidik. Mahasiswa peserta PPL diharapkan mampu meningkatkan kompetensinya sebagai calon pendidik yang profesional. Selain itu, mahasiswa PPL juga diharapkan mampu untuk memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan sebagai seorang pendidik.

Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015. Setelah melalui kegiatan observasi, praktikan merumuskan berbagai program kerja, meliputi : (1) Bimbingan Klasikal (2) Layanan Orientasi (3) Layanan Informasi (4) Bimbingan Kelompok (5) Pengumpulan Data (6) Konseling Individu (7) Konseling Kelompok (8) Kunjungan Rumah (9) Menyebar Angket dan (10) Pengembangan Instrumen BK. Pemberian layanan Bimbingan dan Konseling dilakukan di kelas XII AK 1, XII AK 2, XII PM 1, XII PM 2 dan XII DKV. Program yang diselenggarakan pada kegiatan PPL, disusun untuk memfasilitasi proses bimbingan dan mengoptimalkan perkembangan serta potensi yang dimiliki siswa.

Selain praktik mengajar, program kegiatan PPL juga meliputi penyusunan perangkat administrasi guru, program pendampingan kegiatan sekolah seperti Pramuka, Gerakan Disiplin Sekolah/tonti, OSIS, dan Ekstrakurikuler Olahraga. Secara umum kegiatan PPL berjalan dengan lancar dengan sedikit hambatan. Namun, praktikan PPL telah berusaha untuk menekan semua hambatan yang terjadi selama melaksanakan program kerja, sehingga program tersebut akhirnya berhasil dilaksanakan.

Dari pelaksanaan PPL selama kurang lebih satu bulan di SMK Koperasi Yogyakarta ini dapat dipetik hasilnya oleh mahasiswa praktikan berupa membantu siswa dalam menyelesaikan masalah secara mandiri dan memberikan informasi yang dibutuhkan siswa yang diperoleh di bangku perkuliahan serta pemahaman baru mengenai tugas nyata pendidik di lapangan.

Kata Kunci : *Praktik Pengalaman Lapangan, Bimbingan dan Konseling*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Praktik pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan salah satu kegiatan latihan yang bersifat intrakurikuler sehingga harus dilaksanakan oleh setiap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini mencakup pemahaman mengenai berbagai aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk layanan bimbingan yang dapat diberikan oleh seorang guru pembimbing dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah yang profesional.

Prodi Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas menyiapkan dan menghasilkan guru pembimbing yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan ketrampilan yang profesional. Dengan kemampuan tersebut diharapkan alumni prodi Bimbingan dan Konseling dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya kelak sebagai guru pembimbing dalam rangka membantu tercapainya tujuan pendidikan.

Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan (guru pembimbing) yang profesional tersebut, prodi Bimbingan dan Konseling membawa mahasiswa kepada proses pembelajaran yang dilakukan baik melalui bangku kuliah maupun melalui berbagai latihan, yang antara lain berupa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal, dan mempraktikkan semua kompetensi yang layak atau wajib dilakukan oleh seorang guru pembimbing yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan.

### **B. Maksud dan Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan**

Praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah dimaksudkan agar mahasiswa dapat mempraktikkan teori yang diperoleh selama kuliah, sehingga

memperoleh ketrampilan khusus sesuai dengan keahlian dalam profesi bimbingan dan konseling. Dengan kata lain, praktik Bimbingan dan Konseling memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menggunakan semua kompetensi yang telah dimiliki dibawah arahan guru dan dosen pembimbing.

PPL BK di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh pengalaman faktual khususnya tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah dan umumnya tentang proses pembelajaran siswa serta kegiatan-kegiatan kependidikan lainnya, sehingga mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya sebagai bekal kelak untuk membentuk profesi konselor di sekolah yang professional.

### **C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan**

Praktik pengalaman lapangan diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait, yaitu mahasiswa, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

#### **1. Mahasiswa**

- a. Mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk mempraktekkan kompetensinya yang telah diperoleh selama kuliah ke dalam seluruh konteks dan proses pendidikan.
- b. Mengenal dan mengetahui secara langsung kegiatan proses pembelajaran secara umum, dan kegiatan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling pada khususnya.
- c. Memperdalam pengertian dan penghayatan mahasiswa tentang pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah.
- d. Mendewasakan dan meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah yang ada pada diri siswa dan seluruh pihak sekolah pada umumnya.
- e. Pengalaman yang berharga bagi mahasiswa tentang segala problematika di sekolah yang berguna untuk pembelajaran kelak.
- f. Meningkatkan ketrampilan mahasiswa dalam menangani berbagai tugas sebagai calon guru pembimbing khususnya dan tenaga kependidikan pada umumnya, mengatur (manajemen) program

bimbingan dan konseling, dan memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam setting sekolah.

2. Sekolah

- a. Sekolah diharapkan akan mendapatkan inovasi dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling pada khususnya, serta proses pendidikan pada umumnya.
- b. Sekolah memperoleh bantuan tenaga dan pikiran dalam mengelola kegiatan bimbingan dan konseling khususnya, serta proses pendidikan pada umumnya.
- c. Sekolah diharapkan memperoleh pengetahuan baru untuk kemajuan pelayanan bimbingan dan konseling pada khususnya, serta proses pendidikan pada umumnya.

3. Perguruan tinggi

- a. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan praktik pendidikan umumnya, dan bimbingan konseling khususnya, sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses pembelajaran di perguruan tinggi dapat lebih disesuaikan dengan tuntutan lapangan
- b. Memperoleh masukan tentang kasus dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah khususnya dan pendidikan pada umumnya yang berharga sebagai bahan pengembangan penelitian.
- c. Memperoleh dan meningkatkan kerjasama dengan sekolah tempat praktik.
- d. Terlaksananya tujuan perguruan tinggi yaitu dalam rangka mempersiapkan alumni yang berkualitas.

**D. Status PPL**

PPL BK Di Sekolah yang memiliki bobot 3 SKS merupakan mata kuliah wajib lulus bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB). Sehubungan dengan hal itu, praktik Bimbingan dan Konseling merupakan suatu kegiatan yang wajib dilaksanakan oleh setiap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, karena praktik bimbingan dan konseling merupakan media untuk

menerapkan segala hal yang telah diperoleh di bangku kuliah pada dunia praktis atau dengan kata lain merupakan keterpaduan antara teori dan praktik yang sekaligus merupakan bagian integral dalam rangka pembentukan konselor profesional.

#### **E. Waktu Praktik Pengalaman Lapangan**

Sesuai kurikulum Praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah dilaksanakan pada semester khusus, yaitu pada bulan Agustus sampai dengan September. Pelaksanaan praktik dengan sistem blok waktu, artinya bahwa setiap mahasiswa atau praktikan harus berada di tempat praktik setiap hari sesuai dengan jam kerja yang berlaku di sekolah. Waktu pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah mulai tanggal 10 Agustus sampai 12 September 2015.

#### **F. Tempat dan Subjek Praktik Pengalaman Lapangan**

##### 1. Tempat

Penyusun melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKKoperasi Yogyakarta yang beralamat di Jl. Kapas I No.5 Yogyakarta.

##### 2. Subjek Praktik

Pelaksana dalam Praktik Pengalaman lapangan (PPL) sebagai penyusun laporan ini adalah Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Nama : Wia Bethania

NIM : 12104244009

#### **G. Pola PPL**

Pola PPL mengacu pada pendekatan integratif dan berkesinambungan yang meliputi beberapa mata kuliah yaitu :

1. Praktikum Mikro PPL 1, Praktikum Konseling, Praktikum BK Belajar, Praktikum BK Karir, dan Praktikum BK Pribadi-Sosial.

Mata kuliah praktikum tersebut sebagai prasyarat untuk dapat menempuh mata kuliah PPL bimbingan dan konseling di sekolah. Mata kuliah praktikum tersebut membekali mahasiswa berbagai pengetahuan, nilai dan ketrampilan untuk mempertajam pemahaman mahasiswa tentang pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Selanjutnya, sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PPL bimbingan dan konseling di sekolah yang telah direncanakan, mahasiswa melaksanakan kegiatan orientasi dan sosialisasi terhadap dinamika lembaga tempat praktek mahasiswa (sekolah). Kegiatan sosialisasi dan orientasi terhadap lembaga tempat praktek dimaksudkan agar mahasiswa mengenal dan memahami tugas-tugas yang kelak dilaksanakan dalam kegiatan praktek pengalaman lapangan, mahasiswa dapat menyesuaikan diri terhadap tugas dan kewajibannya, sehingga memudahkan di dalam pelaksanaan PPL-nya.

## 2. PPL Bimbingan dan Konseling Di Sekolah

Setelah mahasiswa melaksanakan sosialisasi dan orientasi, mahasiswa melaksanakan PPL BK di sekolah, yang pada realitasnya disesuaikan dengan waktu yang disediakan oleh sekolah (pada semester khusus, bulan Agustus sampai dengan bulan September).

## **H. Analisis Situasi dan Kondisi Sekolah**

Observasi lingkungan sekolah merupakan langkah awal dalam pelaksanaan kegiatan PPL. Beberapa rangkaian kegiatan observasi dilaksanakan, baik itu melalui pengamatan terhadap situasi dan lingkungan sekolah yang bersangkutan maupun pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung.

Kegiatan observasi lingkungan sekolah bertujuan agar mahasiswa mempunyai gambaran yang jelas tentang situasi dan kondisi baik menyangkut keadaan fisik maupun non fisik, serta norma dan kegiatan yang ada di

sekolah. Dengan observasi ini diharapkan mahasiswa akan lebih mengenal lingkungan tempat PPL yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan mahasiswa dalam mempersiapkan program kegiatan PPL yang akan dijalani selama periode 10 Agustus-12 September 2015.

Untuk mengetahui keadaan SMK Koperasi Yogyakarta, maka diadakan observasi padabulan April. Observasi dilaksanakan dengan mengamati langsung keadaan sekolah, wawancara dengan pihak terkait dari sekolah, dan pengamatan proses pembelajaran dalam kelas. Hasil dari observasi tersebut dijadikan sebagai dasar acuan atau konsep awal dalam perancangan program PPL yang akan dilaksanakan di SMK Koperasi Yogyakarta.

SMK Koperasi Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY pada semester khusus 2015.

Visi SMK Koperasi Yogyakarta adalah mewujudkan SMK Koperasi yang mampu menghasilkan insan koperasi yang berakhlak mulia, mandiri, profesional dan kompeten.

Misi SMK Koperasi Yogyakarta :

1. Menanamkan nilai-nilai keimanan dan budi pekerti yang luhur.
2. Menyiapkan SDM yang berjiwa koperasi yang produktif, adaptif, kreatif dan inovatif.
3. Mengembangkan SDM yang profesional diberbagai jenis pekerjaan sejalan dengan perkembangan IPTEK dan tuntutan dunia kerja.
4. Memberikan pengetahuan, ketrampilan, dan pengembangan diri untuk berwirausaha.
5. Mengembangkan profesionalisme tenaga pendidik dan kependidikan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, analisis situasi yang didapatkan adalah sebagai berikut :

#### **1. Deskripsi Singkat Sekolah**

Nama sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
Alamat sekolah : Jl. Kapas I No.5 Yogyakarta  
Nama kepala sekolah : Drs. Bambang Priyatmoko

Status sekolah : Swasta

SMK Koperasi Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah atas yang berlokasi di Kota Yogyakarta. SMK Koperasi Yogyakarta adalah lembaga pendidikan tingkat menengah yang didirikan atas prakarsa Dr. Muhammad Hatta (Proklamator NKRI). Diresmikan pada 19 Juli 1958 dengan nama SMEA Koperasi. Pada tahun 1961 berkembang menjadi Sekolah Kedinasan dengan nama SKOPMA NEGARA dengan status negeri. Pada tahun 1997 berubah menjadi SMK Koperasi Yogyakarta.

a. Manajemen SMK Koperasi Yogyakarta

Ketua Umum Yayasan : Drs. H. Rohadi

Kepala Sekolah : Drs. Bambang Priyatmoko

Ketua Komite Sekolah : H. Achiyat, BA

b. Program Keahlian di SMK Koperasi

1) Akuntansi

2) Pemasaran

3) Desain Komunikasi Visual (DKV)

## 2. Gedung dan Fasilitas Sekolah

### a. Nama Instansi

SMK Koperasi Yogyakarta

### b. Guru

Jumlah guru SMK Koperasi Yogyakarta adalah 48 guru. Guru-guru di SMK Koperasi Yogyakarta memiliki tingkat disiplin dan loyalitas yang tinggi kepada sekolah. Hampir tidak pernah ada guru yang datang terlambat yakni melebihi pukul 07.00 dan setiap pukul 06.30 terdapat beberapa guru dan kepala sekolah yang menyambut siswa di depan pintu gerbang.

### c. Siswa

SMK Koperasi Yogyakarta berjumlah 19 kelas dengan rincian sebagai berikut:

- 1) Kelas X : Terdiri dari delapan kelas, yaitu tiga kelas Akuntansi, tiga kelas Pemasaran, dan dua kelas Desain Komunikasi Visual.
- 2) Kelas XI : Terdiri dari enam kelas, yaitu tiga kelas Akuntansi, satu kelas Pemasaran, dan dua kelas Desain Komunikasi Visual.
- 3) Kelas XII :Terdiri dari lima kelas, yaitu dua kelas Akuntansi, dua kelas Pemasaran, dan satu kelas Desain Komunikasi Visual.

Sebagian siswa SMK Koperasi memerlukan perhatian dan penanganan ekstra karena sering melanggar peraturan sekolah dan bersikap kurang sopan terhadap guru. Akan tetapi, pihak sekolah terus melakukan pembinaan yang dilakukan oleh setiap guru.

#### **d. Karyawan**

Karyawan SMK Koperasi Yogyakarta sendiri tergolong cukup berkompeten. Jam bekerja karyawansama seperti guru – guru yang lain.

#### **e. Fasilitas**

Fasilitas KBM yang terdapat di SMK Koperasi sudah memadai, guru dapat memfasilitasi siswa untuk meningkatkan motivasi belajar dengan memakai media yang telah disediakan sekolah seperti LCD yang ada hampir di setiap kelas, *white board*, meja dan kursi kayu. Terdapat WiFi yang bisa digunakan oleh setiap siswa untuk membantu proses belajar mengajar.

- 1) Perpustakaan SMK Koperasi Yogyakarta  
Kondisi perpustakaan SMK Koperasi sudah cukup memadai, dengan tersedianya berbagai jenis buku, antara lain buku non-fiksi, referensi, fiksi, majalah, peta, kliping, paper, koran, dan buku mata pelajaran. Buku-buku ini dapat digunakan oleh siswa untuk menambah bahan dalam pelajaran, selain itu buku ini juga dapat dipinjam dengan peraturan tertentu.
- 2) Laboratorium

SMK Koperasi Yogyakarta mempunyai 6 laboratorium, terdiri dari laboratorium akuntansi, laboratorium KKPI, laboratorium pemasaran, laboratorium bahasa, laboratorium kewirausahaan, dan laboratorium fotografi. Laboratorium bahasa dilengkapi dengan sarana *headset*, sarana ini digunakan untuk pembelajaran *listening*, laboratorium akuntansi dan KKPI dilengkapi komputer dan hasil karya praktik dari siswa. Sedangkan untuk laboratorium pemasaran berisi mesin ketik dan alat-alat pemasaran seperti *cash register*. Laboratorium kewirausahaan dilengkapi dengan peralatan-peralatan mesin jahit.

3) Koperasi sekolah

Koperasi sekolah dikelola dengan baik. Koperasi sekolah menjual jajanan, alat tulis serta kebutuhan bagi para guru, karyawan serta siswa.

4) Tempat ibadah

Tempat ibadah yang ada ialah masjid AT-Tarbiyah. Terdapat mukena untuk ibadah siswa putri dan juga terdapat Al-quran dan media mayat untuk shalat jenazah. Masjid tersebut memiliki tempat wudlu antara pria dan wanita yang terpisah.

5) Tempat Parkir

Terdapat dua tempat parkir, yaitu tempat parkir guru/karyawan, dan tempat parkir siswa yang terletak terpisah. Tempat parkir untuk siswa sudah cukup luas sehingga cukup untuk menampung semua kendaraan dari siswa SMK Koperasi.

6) Ruang Kelas

Ruang kelas berjumlah total 17 ruang yang sudah terlengkapi dengan alat pembelajaran seperti papan tulis, spidol, LCD, meja, dan kursi siswa, serta pengalatan kebersihan.

7) Ruang Guru

Ruang guru digunakan sebagai ruang transit ketika guru akan pindah jam mengajar maupun pada waktu istirahat. Di ruang guru terdapat sarana dan prasarana seperti meja, kursi, almari, *whiteboard* yang digunakan sebagai papan pengumuman, papan jadwal mata pelajaran dan tugas mengajar guru, dll.

8) Ruang TU

Semua urusan administrasi yang meliputi kesiswaan, kepegawaian, tata laksana kantor dan perlengkapan sekolah, dilaksanakan oleh petugas tata usaha, diawasi oleh kepala sekolah. Pendataan dan administrasi guru, karyawan keadaan sekolah dan kesiswaan juga dilakukan oleh petugas Tata Usaha.

9) Ruang Kepala Sekolah

Ruang Kepala Sekolah SMK Koperasi berfungsi untuk menerima tamu dari pihak luar sekolah dan untuk menyelesaikan pekerjaan bapak Kepala Sekolah. Selain itu ruang ini juga digunakan untuk konsultasi antara bapak Kepala Sekolah dengan seluruh pegawai sekolah.

10) Ruang Yayasan

Ruang yayasan digunakan oleh Kepala Yayasan saat berkunjung di SMK Koperasi guna memantau kegiatan pembelajaran di SMK Koperasi dan bersilaturahmi dengan warga sekolah.

11) Ruang OSIS

Ruang OSIS SMK Koperasi digunakan untuk rapat OSIS dan kegiatan OSIS yang lain, serta untuk menyimpan peralatan OSIS.

12) Ruang Pramuka

Ruang tersebut digunakan untuk menyimpan alat-alat pramuka seperti tongkat, tali, dll.

13) Ruang BP

Secara umum kondisi fisik dan struktur organisasi BP SMK Koperasi sudah cukup baik.

- 14) Kantin  
Terdapat 3 (tiga) kantin di SMK Koperasi yang menyediakan berbagai makanan dan minuman dengan harga murah.
- 15) Aula  
Terdapat aula Hatta yang digunakan untuk berbagai acara.
- 16) Unit Kesehatan Sekolah (UKS)  
UKS memberikan fasilitas kesehatan bagi siswa yang sedang sakit, ada berbagai obat P3K, Kasur, kursi dan meja untuk pertolongan pertama
- 17) Fotokopi  
Terdapat tempat fotokopi yang ditujukan untuk warga sekolah dan dibuka juga untuk masyarakat luar.
- 18) Gudang  
Gudang digunakan sebagai tempat penyimpanan peralatan olahraga, seperti matras, bola basket, bola voli, bola sepak, dan lain-lain.
- 19) Ruang Satpam  
Ruang satpam digunakan untuk tempat istirahat satpam sekolah. Terletak di bagian depan sekolah dekat gerbang masuk utama.
- 20) Rumah Penjaga Sekolah dan Pegawai Kantin  
Terdapat kamar untuk penjaga sekolah dan pegawai kantin, masing-masing 1 kamar yang terletak disamping masjid.

#### **I. Perumusan Program Dan Rancangan Kegiatan PPL**

Pemilihan, perencanaan, dan pelaksanaan program kerja sesuai sasaran pasca observasi dan penerjunan sangatlah penting dan menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan PPL BK yang akan dilakukan di SMK Koperasi Yogyakarta agar pada saat pelaksanaan program dapat

dilaksanakan secara terarah dan tepat. Berdasarkan diskusi bersama dengan pihak sekolah, maka program PPL BK UNY 2015 yang ditempatkan di SMK Koperasi Yogyakarta adalah sebagai berikut :

### **1. Layanan Dasar**

Pelayanan dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian) yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Penggunaan instrumen asesmen perkembangan dan kegiatan tatap muka terjadwal di kelas sangat diperlukan untuk mendukung implementasi komponen ini.

#### **a. Bimbingan Klasikal**

Bimbingan klasikal yang dilaksanakan di sekolah yaitu berupa penyampaian materi layanan di dalam kelas diantaranya melalui *games*, ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan antara lain berupa bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, maupun bimbingan karir.

#### **b. Pelayanan Informasi**

Layanan informasi merupakan materi kegiatan berupa informasi atau keterangan yang disampaikan oleh praktikan kepada siswa yang dipandang bermanfaat bagi peserta didik. Layanan informasi bertujuan untuk membekali peserta didik atau individu dengan berbagai informasi, pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan, dan mengembangkan diri. Dalam layanan informasi ini praktikan menyampaikan dengan metode penyampaian informasi secara tertulis menggunakan poster, leaflet, dan papan bimbingan. Meski secara tidak langsung praktikan juga memberikan informasi secara lisan ketika bimbingan dalam kelas.

### **c. Pelayanan Pengumpulan Data**

Layanan pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan data-datadan keterangan tentang peserta didik untuk kepentingan bimbingan dan konseling. Pengumpulan data dapat berupa DCM, catatan kasus, dan angket yang disebar ke setiap kelas.

## **2. Pelayanan Responsif**

### **a. Konseling Individual**

Konseling individual adalah layanan konseling individu dilakukan dengan tatap muka antara pembimbing dengan siswa dalam rangka pemecahan masalah siswa. Melalui konseling individual, peserta didik dibantu untuk mengetahui dirinya, mengidentifikasi masalah dan bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga bisa mengambil keputusan secara tepat sehingga mampu memecahkan masalahnya. Dalam hal ini praktikan dapat melaksanakan praktik konseling individu.

### **b. Konseling kelompok**

Layanan konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan agar siswa memperoleh kesempatan untuk membahas dan memecahkan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok. Masalah yang dibahas merupakan masalah individu yang saling dialami dalam kelompok. Permasalahan yang ada dibahas, didiskusikan secara bersama dalam kelompok, sehingga semua masalah yang dialami setiap individu dapat terpecahkan. Dalam hal ini praktikan melakukan konseling kelompok berdasarkan permasalahan yang muncul dari siswa itu sendiri.

## **3. Perencanaan Individual**

Praktikan membantu peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya berdasarkan data atau informasi yang diperoleh, yaitu yang menyangkut pencapaian tugas-tugas perkembangan, atau aspek-aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir. Melalui kegiatan penilaian diri ini,

peserta didik akan memiliki pemahaman, penerimaan, dan pengarahannya secara positif dan konstruktif. Pelayanan perencanaan individual ini dapat dilakukan juga melalui pelayanan penempatan (penjurusan, dan penyaluran), untuk membentuk peserta didik menempati posisi yang sesuai dengan bakat dan minatnya.

Konseli menggunakan informasi tentang pribadi, sosial, pendidikan dan karir yang diperolehnya untuk (1) merumuskan tujuan, dan merencanakan kegiatan (alternatif kegiatan) yang menunjang pengembangan dirinya, atau kegiatan yang berfungsi untuk memperbaiki kelemahan dirinya; (2) melakukan kegiatan yang sesuai dengan tujuan atau perencanaan yang telah ditetapkan, dan (3) mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukannya.

#### **4. Dukungan Sistem**

Dukungan sistem merupakan suatu kegiatan bimbingan dan konseling untuk bekerja sama dengan semua pihak untuk mendukung pemberian layanan. Salah satu contohnya adalah menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pelayanan bimbingan, bekerja sama dengan guru atau rekan untuk pemberian layanan pada siswa. Program pemberian layanan berjalan dengan baik. Praktek mengajar dalam kelas memenuhi target minimal 4 kali pertemuan, bahkan praktikan melebihi dari target 4 kali tatap muka, dan berbagai rencana program layanan bimbingan dan konseling dapat terlaksana.

Secara umum laporan ini hanya memuat dan membahas kegiatan PPL saja, namun akan disajikan secara singkat mengenai kegiatan dan program dari program Bimbingan Konseling yang telah dilakukan dimana program tersebut dapat mendukung proses Bimbingan dan Konseling kedepannya. Berikut adalah program PPL Bimbingan dan Konseling :

#### **Program PPL**

Sebelum memberikan layanan BK (PPL) perlu dirumuskan dan dirancang secara lebih matang apa saja yang harus disiapkan dan apa yang

harus dilakukan saat memberikan layanan BK. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil yang maksimal, diperlukan suatu rumusan dan rancangan sebelum memberikan layanan BK. Rancangan Program PPL adalah sebagai berikut :

a. Papan Bimbingan

- Nama kegiatan : Membuat papan bimbingan
- Tujuan : Untuk memberikan informasi kepada siswa tentang 4 bidang bimbingan yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan karir dan bimbingan belajar.
- Manfaat : Agar siswa dapat menerapkan cara bergaul dengan teman sebaya, guru dan masyarakat
- Pelaksanaan : Minggu pertama di bulan September
- Sasaran : Semua siswa SMK Koperasi Yogyakarta
- Biaya : Rp. 50.000,-
- Sumber dana : Mahasiswa
- Hambatan : Pemasangan papan bimbingan terlambat beberapa hari dikarenakan terpotong oleh kegiatan penarikan PPL.
- Solusi : Pemasangan papan bimbingan dilanjutkan kembali setelah penarikan PPL, dan praktikan kembali lagi ke sekolah.
- Hasil : Papan bimbingan terpasang di depan Ruang BK dan setiap siswa yang melewati ruang BK antusias membaca papan bimbingan, namun ada juga yang hanya melihat sekilas saat melewati papan bimbingan.

b. Poster

- Nama Kegiatan : Membuat Poster
- Tujuan : Untuk memberikan informasi kepada siswa tentang pentingnya pendidikan, mengelola emosi

	dan persahabatan
Manfaat	: Agar siswa mampu memahami pentingnya pendidikan mengelola emosi dan persahabatan bagi mereka
Pelaksanaan	: Minggu pertama di bulan September
Sasaran	: Semua siswa di SMK Koperasi Yogyakarta
Biaya	: Rp. 12.000,-
Sumber dana	: Mahasiswa
Hambatan	: Keterlambatan pemasangan sehingga tidak dapat memantau perkembangan ketertarikan siswa terhadap poster yang di tempel
Solusi	: Meletakkan poster di tempat yang sering dilewati siswa supaya terbaca oleh siswa dan juga memantau melalui guru BK di sekolah sehingga mahasiswa mengetahui kebermanfaatan poster tersebut
Hasil	: Poster jadi tepat waktu dengan tema pendidikan sekolah. Namun karena keterlambatan pemasangan sehingga menghambat tindak lanjut kebermanfaatan poster tersebut
c. Leaflet	
Nama Kegiatan	: Membuat leaflet
Tujuan	: Untuk memberikan informasi kepada siswa bagaimana tips menghafal dan menghadapi ulangan
Manfaat	: Agar siswa memahami bagaimana cara menghafal dengan asyik dan menghadapi ulangan dengan baik
Pelaksanaan	: Minggu ke empat di bulan Agustus
Sasaran	: Seluruh siswa di SMK Koperasi Yogyakarta
Biaya	: Rp. 18.000
Sumber dana	: Mahasiswa
Hasil	: Leaflet di cetak dan di pasang untuk dibaca siswa

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS DATA**

#### **A. PERSIAPAN**

Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa melakukan observasi kondisi sekolah, observasi pembelajaran dan observasi terhadap peserta didik yang telah dilakukan di sekolah, setiap mahasiswa mendapatkan pembekalan PPL yang bertujuan untuk memberi gambaran kepada mahasiswa mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada saat praktik pengalaman lapangan. Pembekalan PPL merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan. Dengan mengikuti pembekalan diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan dengan hasil yang baik. Pembekalan ini telah dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2015

Dalam pelaksanaan pengajaran mikro satu kelompok terdiri dari 12 mahasiswa dengan satu dosen pembimbing. Selain praktik mengajar, mahasiswa praktikan juga membuat satuan layanan bimbingan konseling yang meliputi praktikum bimbingan dan konseling pribadi, sosial, karir, dan belajar. Syarat wajib agar dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu lulus mata kuliah pengajaran mikro (lulus praktikum dalam BK). Dari hasil observasi di sekolah, dan lulus pelaksanaan pengajaran mikro, mahasiswa praktikan bimbingan dan konseling membuat rancangan program praktik pengalaman lapangan yang akan dilaksanakan ketika terjun dalam PPL di sekolah. Program yang dibuat disesuaikan dengan kebutuhan di sekolah dan dilengkapi dengan satuan layanan. Rancangan program praktik pengalaman lapangan bimbingan dan konseling meliputi pelayanan dasar, responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem.

Keberhasilan suatu program sangatlah tergantung pada persiapan yang dilakukan sebelum dilaksanakannya program kegiatan. Adapun persiapan-persiapan yang dilakukan dalam melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling adalah sebagai berikut:

## 1. Observasi

Sebelum adanya perumusan program PPL maka Tim PPL dari UNY melakukan observasi yang dilaksanakan pada bulan April-Juni.

### **Observasi kegiatan layanan Bimbingan dan Konseling (BK)**

#### 1) Kondisi Fisik

Ruang BK terdapat 1 almari sebagai tempat menyimpan administrasi BK, ada ruang konseling dan 3 meja kerja untuk guru BK sendiri.

#### 2) Kondisi Non Fisik

##### a) Guru Pembimbing

Jumlah guru pembimbing yang ada sebanyak 3 orang dengan 2 orang berlatarbelakang pendidikan BK dan 1 orang berlatarbelakang jurusan hukum. Ibu Siti Subekti sebagai Koordinator Guru BK yang membimbing kelas XII sebanyak 5 kelas yaitu XII AK 1, XII AK 2, XII PM 1, XII PM 2 dan XII DKV, sedangkan Ibu Suyati membimbing kelas X sebanyak 8 kelas yaitu X AK 1, X AK 2, X AK 3, X PM 1, X PM 2, X PM 3, X DKV 1, dan X DKV 2. Dan yang terakhir kelas XI dibimbing oleh ibu Wulan sebanyak 5 kelas yaitu XI AK 1, XI AK 2, XI PM 1, XI PM 2, dan XI DKV.

##### b) Jam masuk kelas

Di SMK Koperasi Yogyakarta terdapat jam masuk kelas secara terjadwal untuk layanan BK, yaitu 1 jam pelajaran setiap pertemuannya.

##### c) Instrumen dan media BK

Beberapa instrumen yang digunakan seperti DCM, buku pribadi siswa, catatan kasus dan beberapa angket data pribadi, sedang untuk media bimbingan yang digunakan adalah papan bimbingan, poster, leaflet dan kotak masalah.

##### d) Administrasi

Program kerja tersusun secara rapi dan satuan layanan dapat terlaksana dengan baik. Administrasi yang ada terdapat buku rekap masalah, buku tata tertib untuk setiap siswa, buku kasus dan buku data pribadi siswa.

e) Masalah yang sering dihadapi siswa

Masalah yang sering dihadapi oleh para siswa biasanya tentang masalah karir dan masalah pribadi.

f) Hubungan social

Beberapa siswa datang ke ruang BK untuk konsultasi masalah pribadi, sosial, belajar maupun karir mereka. Namun ada juga siswa yang datang ke ruang BK dengan dipanggil oleh guru BK karena rujukan beberapa guru.

## **2. Pembekalan PPL BK**

Pembekalan dilaksanakan sebanyak satu kali pertemuan. Pembekalan dilaksanakan di ruang Abdullah Sigit FIP UNY pada tanggal 8 Agustus 2015. Pembekalan berisi tentang sopan santun dan tata krama dalam lingkungan sekolah.

## **3. Persiapan Pelaksanaan Program PPL BK**

Berdasarkan analisis situasi baik fisik maupun non fisik di SMK Koperasi Yogyakarta maka Praktikan PPL BK UNY 2015 melakukan persiapan untuk program-program berikut ini :

a. Membuat *Need Assessment* melalui Daftar Cek Masalah

*Need assessment* digunakan untuk mengetahui kebutuhan sebenarnya peserta didik, sehingga pembimbing dapat memberikan layanan yang sesuai dengan keadaan siswa. Sedangkan Daftar Cek Masalah merupakan salah satu instrumen untuk dapat memahami permasalahan yang dialami siswa.

b. Penyusunan RPL

Persiapan dilakukan setelah kesepakatan dengan guru pembimbing PPL dalam menentukan sasaran RPL BK, yaitu menentukan materi yang cocok dan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa.

c. Membuat persiapan pelaksanaan layanan BK dan kegiatan pendukung layanan BK

d. Menentukan metode yang tepat dalam pelaksanaan layanan BK baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

- e. Persiapkan sarana dan prasarana selama proses pemberian layanan BK kepada siswa.
- f. Penyusunan RPL Bimbingan dan Konseling
- g. Membuat persiapan pelaksanaan layanan BK dan kegiatan pendukung layanan BK.

Persiapan pelaksanaan layanan BK dan kegiatan layanan BK sangat diperlukan. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai.

#### **4. Materi Praktik Pengalaman Lapangan**

Materi praktik BK di sekolah tidak dapat lepas dari kegiatan atau program BK di sekolah. Dengan demikian, materi praktik BK harus menyesuaikan dengan kegiatan atau program BK di sekolah tempat praktik. Kegiatan BK di sekolah meliputi empat bidang kehidupan, yaitu : Bimbingan Pribadi, Bimbingan Belajar, Bimbingan Sosial, dan Bimbingan Karir.

### **B. PELAKSANAAN**

Berikut akan dijabarkan kegiatan yang dilaksanakan oleh praktikan berdasarkan program layanan PPL BK di sekolah :

#### **1. Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Sebelum melaksanakan praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah, praktikan telah menyusun rancangan program praktik pengalaman lapangan yang telah dilengkapi dengan satuan layanan dan materinya. Dan guru pembimbing sekolah menyetujuinya. Dengan demikian, praktikan melaksanakan program kegiatan PPL yang telah dirancang untuk SMK Koperasi. Kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah meliputi empat bidang bimbingan, yaitu : bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir. Keempat bidang bimbingan tersebut sudah tercakup dalam rancangan PPL. Berikut ini paparan kegiatan praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah :

##### **a. Layanan Dasar**

- 1) Bimbingan Klasikal

Nama kegiatan : Bimbingan Klasikal

- Tujuan : Menerapkan layanan dasar berupa bimbingan di kelas.
- Tempat : SMK Koperasi Yogyakarta
- Waktu : 10 Agustus – 12 September 2015
- Jumlah pertemuan : 20 kali pertemuan
- Hasilyang dicapai : Total bimbingan 20 kali dengan rincian 19 kali masuk kelas tatap muka, 1 kali menyebar DCM.
- Faktor pendukung : 1) Variasi materi yang tersedia, baik dari buku dan dari internet, maupun *sharing* bersama guru BK
- Faktor penghambat : 1) Beberapa siswa keluar masuk kelas saat jam BK sehingga terkesan menyepelkan karena dianggap mahasiswa PPL.  
2) Media proyektor kurang memadai, sehingga praktikan kesulitan menghubungkan kabel proyektor ke laptop.

Bimbingan klasikal atau bimbingan kelas dilaksanakan oleh praktikan yang mencakup XII AK 1, XII AK 2, XII PM 1, XII PM 2 dan XII DKV yang mana setiap minggunya ada 5 kali pertemuan / tatap muka, dimana 1 kali tatap muka berlangsung selama 1 jam pelajaran (45 menit)

Berikut ini paparan bimbingan klasikal yang telah dilaksanakan :

No	Hari, tanggal	Kelas	Materi
1	Senin, 10 Agustus 2015	XII AK 1	Menyebarkan DCM
2	Rabu, 19 Agustus 2015	XII PM 1	Pengenalan Perguruan Tinggi
3	Rabu, 19 Agustus 2015	XII PM 2	Beasiswa Melanjutkan ke Perguruan Tinggi
4	Jumat, 21 Agustus 2015	XII DKV	Kenali Gaya Belajarmu
5	Jumat, 21 Agustus 2015	XII AK 2	Games Konsentrasi
6	Senin, 24 Agustus 2015	XII AK 1	Pengenalan Perguruan Tinggi

7	Rabu, 26 Agustus 2015	XII PM 1	Dampak Pergaulan Bebas
8	Rabu, 26 Agustus 2015	XII PM 2	Dampak Pergaulan Bebas
9	Jumat, 28 Agustus 2015	XII DKV	Sosiometri dan <i>Sharing</i>
10	Jumat, 28 Agustus 2015	XII AK 2	Sosiometri dan <i>Sharing</i>
11	Senin, 31 Agustus 2015	XII AK 1	Teamwork
12	Rabu, 2 September 2015	XII PM 1	Tips Menghilangkan Rasa Kantuk
13	Rabu, 2 September 2015	XII PM 2	Tips Menyukai Mata Pelajaran
14	Jumat, 4 September 2015	XII DKV	Pengenalan Perguruan Tinggi
15	Jumat, 4 September 2015	XII AK 2	Pengenalan Perguruan Tinggi
16	Senin, 7 September 2015	XII AK 1	Inventori Bakat-Minat dan <i>Sharing</i>
17	Rabu, 9 September 2015	XII PM 1	Inventori Bakat-Minat dan <i>Sharing</i>
18	Rabu, 9 September 2015	XII PM 2	Inventori Bakat-Minat dan <i>Sharing</i>
19	Jumat, 11 September 2015	XII DKV	Inventori Bakat-Minat dan <i>Sharing</i>
20	Jumat, 11 September 2015	XII AK 2	Inventori Bakat-Minat dan <i>Sharing</i>

Berikut ini adalah rincian dari bimbingan kelas yang telah dilakukan :

- Hari/Tanggal : Rabu, 19 Agustus 2015

Kelas : XII PM 1

Materi : **Pengenalan Perguruan Tinggi**

Tujuan :Siswa mampu mengenal komponen-komponen yang ada di perguruan tinggi (Universitas, Fakultas, Jurusan, Prodi, Peraturan SKS Mata Kuliah)

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Media yang digunakan adalah *powerpoint* materi layanan, video dokumenter OSPEK, dan lembar kuesioner yang berisikan tentang kelanjutan studi.
- b. Praktikan menjelaskan sedikit tentang materi pengenalan kampus / perguruan tinggi, setelah itu siswa menonton video dokumenter OSPEK di Universitas dan diakhiri dengan siswa mengisi lembar kuesioner kelanjutan studi. Setelah selesai praktikan menyampaikan kesimpulan layanan bimbingan kelas.

Hasil :

Proses bimbingan kelas dapat berjalan dengan lancar, siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik, terlihat dari beberapa siswa yang antusias dan mampu merespon saat praktikan memberikan pertanyaan. Namun masih ada beberapa siswa yang masih bermain *handphone* saat praktikan memberikan layanan bimbingan.

2. Hari/Tanggal : Rabu, 19 Agustus 2015
- Kelas : XII PM 2
- Materi : **Beasiswa Melanjutkan ke Perguruan Tinggi**
- Tujuan : Siswa memiliki pengetahuan terkait beasiswa untuk melanjutkan studi dan menambah informasi tentang bantuan pendidikan dari pemerintah.
- Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK
- Teknis Pelaksanaan :
  - a. Sebelum praktikan menyampaikan materi, praktikan menanyakan pada siswa mengenai bantuan beasiswa yang mereka ketahui.
  - b. Setelah tanya jawab singkat dengan siswa, praktikan menyampaikan materi tentang informasi beasiswa dan diakhiri dengan diskusi seputar syarat mendaftar beasiswa dan menonton

video mahasiswa tidak mampu secara ekonomi yang menerima beasiswa di Perguruan Tinggi.

Hasil :

Bimbingan berjalan lancar, walaupun ada beberapa siswa yang keluar masuk kelas dengan alasan ke kamar mandi, namun dengan berjalannya waktu, siswa mulai dapat dikondisikan. Walaupun terkondisi kurang maksimal, layanan berjalan dengan baik.

3. Hari/Tanggal : Jumat, 21 Agustus 2015  
Kelas : XII DKV  
Materi : **Kenali Gaya Belajarmu!**  
Tujuan : Siswa dapat mengetahui berbagai macam gaya dan karakteristik dalam belajar serta mampu mengenali dan mengembangkan gaya belajarnya yang dimilikinya.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Penyampaian materi diawali dengan *ice breaking* “bim bum”. Siswa menyanyikan lagu “bim bum” dengan diiringi gerakan tangan. Tujuan *ice breaking* untuk menyeimbangkan otak kiri dan otak kanan.
- b. Setelah *ice breaking* dilaksanakan praktikan menyampaikan materi mengenai gaya belajar dengan metode ceramah dan mengisi kuesioner gaya belajar bagi siswa. Kegiatan layanan di akhiri dengan kesimpulan yang di sampaikan oleh siswa-siswi yang antusias memperhatikan materi.

Hasil :

Proses bimbingan kelas dapat berjalan lancar. Siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik. Selain itu, siswa dapat memahami maksud bimbingan yang telah disampaikan dan siswa memiliki gambaran mengenai gaya belajarnya masing-masing.

4. Hari/Tanggal : Jumat, 21 Agustus 2015  
Kelas : XII AK 2

- Materi : **Games Konsentrasi**
- Tujuan : Melatih siswa agar berkonsentrasi dalam setiap kegiatan
- Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK
- Teknis Pelaksanaan :
- a. Siswa diajak bermain *games* konsentrasi. *Games* dimainkan dengan iringan musik video yang ditampilkan di depan kelas. Siswa didampingi praktikan mengikuti gerakan tangan dan kaki seperti yang ditayangkan di layar proyektor.
- Hasil :
- Proses bimbingan kelas dapat berjalan lancar. Siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik. Selain itu, siswa dapat menyegarkan pikirannya kembali dan menjadi lebih berkonsentrasi.
5. Hari/Tanggal : Senin, 24 Agustus 2015
- Kelas : XII AK 1
- Materi : **Pengenalan Perguruan Tinggi**
- Tujuan : Siswa mampu mengenal komponen-komponen yang ada di perguruan tinggi (Universitas, Fakultas, Jurusan, Prodi, Peraturan SKS MataKuliah)
- Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK
- Teknis Pelaksanaan :
- a. Media yang digunakan adalah *powerpoint* materi layanan, video dokumenter OSPEK, dan lembar kuesioner yang berisikan tentang kelanjutan studi.
  - b. Praktikan menjelaskan sedikit tentang materi pengenalan kampus / perguruan tinggi, setelah itu siswa menonton video dokumenter OSPEK di Universitas dan diakhiri dengan siswa mengisi lembar kuesioner kelanjutan studi. Setelah selesai praktikan menyampaikan kesimpulan layanan bimbingan kelas.
- Hasil :

Proses bimbingan kelas dapat berjalan dengan lancar, siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik, terlihat dari beberapa siswa yang antusias dan mampu merespon saat praktikan memberikan pertanyaan. Namun masih ada beberapa siswa yang masih bermain *handphone* saat praktikan memberikan layanan bimbingan.

6. Hari/Tanggal : Rabu, 26 Agustus 2015  
Kelas : XII PM 1  
Materi : **Dampak Pergaulan Bebas**  
Tujuan : Siswa memiliki pemahaman terkait dampak pergaulan bebas bagi kesehatan dan masa depan siswa, serta siswa mampu menggali lebih banyak informasi mengenai dampak pergaulan bebas dari berbagai sumber.
- Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK  
Teknis Pelaksanaan :
- a. Praktikan membuka materi layanan dengan permainan sosiodrama yang ditampilkan di depan kelas oleh siswa yang mendapatkan peran. Setelah itu praktikan dan siswa melakukan diskusi ringan terkait penyebab seseorang terjerumus ke dalam pergaulan bebas.
  - b. Praktikan menjelaskan secara singkat materi layanan tentang pergaulan bebas beserta tips menjaga diri agar tidak terjerumus ke dalam pergaulan bebas.
  - c. Praktikan menampilkan video terkait dengan materi layanan agar siswa semakin paham dengan layanan bimbingan yang diberikan dan diakhiri dengan tanya jawab serta kesimpulan.
- Hasil :
- Layanan berjalan dengan lancar. Para siswa sangat antusias menyimak materi bimbingan yang diberikan oleh praktikan. Namun

pada saat bermain sosiodrama, siswa masih terlihat malu-malu sehingga gerak tubuh yang ditampilkan sangat terbatas.

7. Hari/Tanggal : Rabu, 26 Agustus 2015  
Kelas : XII PM 2  
Materi : **Dampak Pergaulan Bebas**  
Tujuan : Siswa memiliki pemahaman terkait dampak pergaulan bebas bagi kesehatan dan masa depan siswa, serta siswa mampu menggali lebih banyak informasi mengenai dampak pergaulan bebas dari berbagai sumber.
- Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK  
Teknis Pelaksanaan :
- Praktikan membuka materi layanan dengan permainan sosiodrama yang ditampilkan di depan kelas oleh siswa yang mendapatkan peran. Setelah itu praktikan dan siswa melakukan diskusi ringan terkait penyebab seseorang terjerumus ke dalam pergaulan bebas.
  - Praktikan menjelaskan secara singkat materi layanan tentang pergaulan bebas beserta tips menjaga diri agar tidak terjerumus ke dalam pergaulan bebas.
  - Praktikan menampilkan video terkait dengan materi layanan agar siswa semakin paham dengan layanan bimbingan yang diberikan dan diakhiri dengan tanya jawab serta kesimpulan.

Hasil :

Layanan berjalan dengan lancar. Para siswa sangat antusias menyimak materi bimbingan yang diberikan oleh praktikan. Namun pada saat bermain sosiodrama, siswa masih terlihat malu-malu sehingga gerak tubuh yang ditampilkan sangat terbatas.

8. Hari/Tanggal : Jumat, 28 Agustus 2015  
Kelas : XII DKV  
Materi : **Sosiometri dan *Sharing***

Tujuan : Sosiometri sebagai alat menghimpun data siswa terkait jaringan hubungan sosial antar individu untuk memperbaiki *human relation* atau kontek sosial dalam suatu kelompok, dan *sharing* bertujuan untuk membantu para siswa memahami permasalahan yang sedang dihadapinya agar lebih tepat dalam memilih alternatif solusi bagi permasalahannya.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa.
- b. Praktikan mulai membagikan angket sosiometri untuk di isi siswa.
- c. Setelah siswa selesai mengisi angket, praktikan melaksanakan kegiatan *sharing* terkait masalah siswa di sekolah. Pada hari tersebut praktikan bersama siswa membahas mengenai kebiasaan siswa yang sering membolos pada saat mata pelajaran guru yang tidak disenanginya.
- d. Layanan di akhiri dengan siswa menuliskan kesan dan pesan untuk praktikan PPL BK.

Hasil :

Layanan berjalan dengan lancar. Siswa banyak bercerita mengenai ketidak senangannya terhadap guru mata pelajaran tertentu di sekolah dan membahas topik tersebut dengan praktikan untuk dicari benang merah dan jalan keluarnya bersama sehingga mereka dapat menyesuaikan diri saat belajar dengan guru yang bersangkutan.

9. Hari/Tanggal : Jumat, 28 Agustus 2015

Kelas : XII AK 2

Materi : **Sosiometri dan *Sharing***

Tujuan : Sosiometri sebagai alat menghimpun data

siswa terkait jaringan hubungan sosial antar individu untuk memperbaiki *human relation* atau konteks sosial dalam suatu kelompok, dan *sharing* bertujuan untuk membantu para siswa memahami permasalahan yang sedang dihadapinya agar lebih tepat dalam memilih alternatif solusi bagi permasalahannya.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa.
- b. Praktikan mulai membagikan angket sosiometri untuk di isi siswa.
- c. Setelah siswa selesai mengisi angket, praktikan melaksanakan kegiatan *sharing* terkait masalah siswa di sekolah. Pada hari tersebut topik yang diangkat adalah masalah percintaan.
- d. Layanan di akhiri dengan siswa menuliskan kesan dan pesan untuk praktikan PPL BK.

Hasil :

Layanan berjalan dengan lancar. Beberapa siswa bercerita mengenai masalah percintaan yang sedang dialaminya dan membahas topik tersebut untuk dicari benang merah dan jalan keluarnya bersama sehingga mereka dapat memperbaiki hubungan dengan pacarnya.

10. Hari/Tanggal : Senin, 31 Agustus 2015

Kelas : XII AK 1

Materi : ***Teamwork***

Tujuan : Siswa mampu menerapkan kerjasama dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa.
- b. Praktikan menyampaikan materi layanan secara singkat dan jelas. Setelah itu praktikan menampilkan video tentang kerjasama untuk disimak oleh siswa dan dicari makna yang terkandung di dalam video tersebut seperti apa.
- c. Siswa diajak bermain *games* kerjasama yaitu “Membalik Karpet” di depan kelas dan praktikan mengakhiri layanan dengan menyimpulkan materi yang telah diberikan.

Hasil :

Layanan berjalan dengan lancar. Para siswa terlihat antusias dalam memainkan *games* kerjasama. Namun masih ada siswa yang duduk di kursi belakang yang asik sendiri memainkan *handphone*-nya.

11. Hari/Tanggal : Rabu, 2 September 2015

Kelas : XII PM 1

Materi : **Tips Menghilangkan Rasa Kantuk**

Tujuan : Siswa mampu memahami penyebab permasalahan tidur dan memiliki pengetahuan mengenai cara-cara menghilangkan rasa kantuk di kelas.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa. Selanjutnya praktikan menyampaikan materi layanan secara singkat dan jelas.
- b. Siswa mengisi angket kuesioner yang berkaitan dengan materi
- c. Layanan di akhiri dengan tanya jawab dan menyimpulkan materi bimbingan yang telah disampaikan.

Hasil :

Layanan berjalan dengan lancar. Para siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik. Pada saat proses tanya jawab siswa terlihat antusias menyampaikan keluhannya terkait kebiasaan tidur di kelas.

12. Hari/Tanggal : Rabu, 2 September 2015  
 Kelas : XII PM 2  
 Materi : **Tips Menyenangi Mata Pelajaran yang Tidak Disenangi**  
 Tujuan : Siswa dapat menyenangkan semua mata pelajaran di sekolah sehingga mampu memahami pelajaran yang disampaikan dan mampu belajar dengan baik.  
 Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK  
 Teknis Pelaksanaan :  
 a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa. Selanjutnya praktikan menyampaikan materi layanan bimbingan terkait tips menyukai mata pelajaran.  
 b. Siswa mengisi angket kuesioner yang berkaitan dengan materi  
 c. Layanan di akhiri dengan tanya jawab dan menyimpulkan materi bimbingan yang telah disampaikan.  
 Hasil :  
 Layanan berjalan dengan lancar. Para siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik. Pada saat proses tanya jawab siswa terlihat antusias menyampaikan keluhannya terkait mata pelajaran yang tidak disenanginya.
13. Hari/Tanggal : Jumat, 4 September 2015  
 Kelas : XII DKV  
 Materi : **Pengenalan Perguruan Tinggi**  
 Tujuan : Siswa mampu mengenal komponen-komponen yang ada di perguruan tinggi (Universitas, Fakultas, Jurusan, Prodi, Peraturan SKS MataKuliah)  
 Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK  
 Teknis Pelaksanaan :  
 a. Media yang digunakan adalah *powerpoint* materi layanan, video

dokumenter OSPEK, dan lembar kuesioner yang berisikan tentang kelanjutan studi.

- b. Praktikan menjelaskan sedikit tentang materi pengenalan kampus / perguruan tinggi, setelah itu siswa menonton video dokumenter OSPEK di Universitas dan diakhiri dengan siswa mengisi lembar kuesioner kelanjutan studi. Setelah selesai praktikan menyampaikan kesimpulan layanan bimbingan kelas.

Hasil :

Proses bimbingan kelas dapat berjalan dengan lancar, siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik, terlihat dari beberapa siswa yang antusias dan mampu merespon saat praktikan memberikan pertanyaan. Namun masih ada beberapa siswa yang masih bermain *handphone* saat praktikan memberikan layanan bimbingan.

14. Hari/Tanggal : Jumat, 4 September 2015

Kelas : XII AK 2

Materi : **Pengenalan Perguruan Tinggi**

Tujuan : Siswa mampu mengenal komponen-komponen yang ada di perguruan tinggi (Universitas, Fakultas, Jurusan, Prodi, Peraturan SKS MataKuliah)

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Media yang digunakan adalah *powerpoint* materi layanan, video dokumenter OSPEK, dan lembar kuesioner yang berisikan tentang kelanjutan studi.
- b. Praktikan menjelaskan sedikit tentang materi pengenalan kampus / perguruan tinggi, setelah itu siswa menonton video dokumenter OSPEK di Universitas dan diakhiri dengan siswa mengisi lembar kuesioner kelanjutan studi. Setelah selesai praktikan menyampaikan kesimpulan layanan bimbingan kelas.

Hasil :

Proses bimbingan kelas dapat berjalan dengan lancar, siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik, terlihat dari beberapa siswa yang antusias dan mampu merespon saat praktikan memberikan pertanyaan. Namun masih ada beberapa siswa yang masih bermain *handphone* saat praktikan memberikan layanan bimbingan.

15. Hari/Tanggal : Senin, 7 September 2015
- Kelas : XII AK 1
- Materi : **Inventori Bakat-Minat dan *Sharing***
- Tujuan : Untuk mengetahui minat dan bakat para siswa sehingga dapat diberikan layanan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan dan potensi yang dimilikinya, serta *sharing* bertujuan untuk membantu para siswa memahami permasalahan yang sedang dihadapinya agar lebih tepat dalam memilih alternatif solusi bagi permasalahannya.
- Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK
- Teknis Pelaksanaan :
- a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa.
  - b. Praktikan membagikan angket inventori bakat-minat untuk di isi siswa.
  - c. Setelah siswa selesai mengisi angket, praktikan melaksanakan kegiatan *sharing* dengan topik yang diangkat adalah masalah pembelajaran di perkuliahan.
- Hasil :
- Layanan dapat berjalan dengan lancar. Namun pada saat mengisi inventori ada siswa yang mengeluh capek, akan tetapi pada akhirnya tetap di selesaikan. Beberapa siswa terlihat antusias saat *sharing* berlangsung.
16. Hari/Tanggal : Rabu, 9 September 2015

Kelas : XII PM 1  
Materi : **Inventori Bakat-Minat dan *Sharing***  
Tujuan : Untuk mengetahui minat dan bakat para siswa sehingga dapat diberikan layanan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan dan potensi yang dimilikinya, serta *sharing* bertujuan untuk membantu para siswa memahami permasalahan yang sedang dihadapinya agar lebih tepat dalam memilih alternatif solusi bagi permasalahannya.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa.
- b. Praktikan membagikan angket inventori bakat-minat untuk di isi siswa.
- c. Setelah siswa selesai mengisi angket, praktikan melaksanakan kegiatan *sharing* dengan topik yang diangkat adalah masalah pergaulan.

Hasil :

Layanan dapat berjalan dengan lancar. Namun pada saat mengisi inventori ada siswa yang mengeluh capek, akan tetapi pada akhirnya tetap di selesaikan. Beberapa siswa terlihat antusias saat *sharing* berlangsung.

17. Hari/Tanggal : Rabu, 9 September 2015

Kelas : XII PM 2

Materi : **Inventori Bakat-Minat dan *Sharing***

Tujuan : Untuk mengetahui minat dan bakat para siswa sehingga dapat diberikan layanan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan dan potensi yang dimilikinya, serta *sharing* bertujuan untuk membantu para siswa

memahami permasalahan yang sedang dihadapinya agar lebih tepat dalam memilih alternatif solusi bagi permasalahannya.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa.
- b. Praktikan membagikan angket inventori bakat-minat untuk di isi siswa.
- c. Setelah siswa selesai mengisi angket, praktikan melaksanakan kegiatan *sharing* dengan topik yang diangkat adalah masalah gaya hidup.

Hasil :

Layanan dapat berjalan dengan lancar. Namun pada saat mengisi inventori ada siswa yang mengeluh capek, akan tetapi pada akhirnya tetap di selesaikan. Beberapa siswa terlihat antusias saat *sharing* berlangsung.

18. Hari/Tanggal : Jumat, 11 September 2015

Kelas : XII DKV

Materi : **Inventori Bakat-Minat dan *Sharing***

Tujuan : Untuk mengetahui minat dan bakat para siswa sehingga dapat diberikan layanan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan dan potensi yang dimilikinya, serta *sharing* bertujuan untuk membantu para siswa memahami permasalahan yang sedang dihadapinya agar lebih tepat dalam memilih alternatif solusi bagi permasalahannya.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa.

- b. Praktikan membagikan angket inventori bakat-minat untuk di isi siswa.
- c. Setelah siswa selesai mengisi angket, praktikan melaksanakan kegiatan *sharing* dengan topik yang diangkat adalah pembelajaran di perguruan tinggi.

Hasil :

Layanan dapat berjalan dengan lancar. Namun pada saat mengisi inventori ada siswa yang mengeluh capek, akan tetapi pada akhirnya tetap di selesaikan. Beberapa siswa terlihat antusias saat *sharing* berlangsung.

19. Hari/Tanggal : Jumat, 11 September 2015
- Kelas : XII AK 2
- Materi : **Inventori Bakat-Minat dan *Sharing***
- Tujuan : Untuk mengetahui minat dan bakat para siswa sehingga dapat diberikan layanan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan dan potensi yang dimilikinya, serta *sharing* bertujuan untuk membantu para siswa memahami permasalahan yang sedang dihadapinya agar lebih tepat dalam memilih alternatif solusi bagi permasalahannya.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan PPL BK

Teknis Pelaksanaan :

- a. Praktikan membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan presensi siswa.
- b. Praktikan membagikan angket inventori bakat-minat untuk di isi siswa.
- c. Setelah siswa selesai mengisi angket, praktikan melaksanakan kegiatan *sharing* dengan topik yang diangkat adalah pergaulan.

Hasil :

Layanan dapat berjalan dengan lancar. Namun pada saat mengisi inventori ada siswa yang mengeluh capek, akan tetapi pada akhirnya

tetap di selesaikan. Beberapa siswa terlihat antusias saat *sharing* berlangsung.

## 2) Bimbingan Kelompok

Waktu : Sabtu, 29 Agustus 2015  
Sasaran : 7 siswa yang sering terlambat ke sekolah  
Tujuan : memberikan informasi kepada siswa tentang cara manajemen waktu dengan baik  
Hambatan : waktu pelaksanaan bimbingan kelompok bertabrakan dengan jam pelajaran  
Solusi : untuk kedepannya kegiatan bimbingan kelompok dilakukan di luar jam pelajaran

Hasil :

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah individu dalam satu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik tertentu yang dipimpin oleh pemimpin kelompok yang bertujuan menunjang pemahaman, pengembangan, dan pertimbangan pengambilan keputusan/tindakan individu.

Bimbingan kelompok pada siswa SMK Koperasi diambil berdasarkan keterangan siswa yang sering terlambat datang ke sekolah dengan rincian 7 siswa dari kelas XII. Proses bimbingan kelompok diawali dengan berdoa, pemimpin kelompok mengutarakan pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, azas-azas bimbingan kelompok dan perkenalan. Pemimpin kelompok disini adalah praktikan. Siswa diajak untuk bermain perkenalan supaya masing-masing siswa dapat mengenal dengan baik teman bimbingan kelompoknya. Pada inti materi pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk *sharing* tentang topik yang akan di bahas yaitu “mengapa aku sering terlambat?”. Siswa antusias saat pemimpin kelompok memberikan materi, terbukti dari beberapa siswa yang bertanya dan berbagi ceritanya seputar kebiasaan sering datang terlambatnya. Kegiatan bimbingan kelompok di akhiri

dengan penutupan kesan dan pesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan doa penutup.

### 3) Layanan Informasi

Maksud dari layanan informasi adalah suatu materi kegiatan yang berupa informasi yang akan disampaikan kepada seluruh siswa. Layanan informasi bertujuan untuk membekali siswa dengan berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan diri sehingga siswa dapat berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya.

- a) Sasaran : Siswa-siswi SMK Koperasi Yogyakarta
- b) Waktu : 10 – 12 September 2015
  - Tanggal : 10 September 2015
    - Materi : Menjadi Orang Sukses dari A – Z
    - Tujuan : Meningkatkan motivasi siswa untuk mencapai kesuksesan dengan beberapa tips alternatif
    - Media : Papan Bimbingan
    - Biaya : Rp. 50.000,-
  - Tanggal : 12 September 2015
    - Materi : Persahabatan
    - Tujuan : Menambah kerukunan dan kesolidan diantara sesama teman
    - Media : Poster
    - Biaya : Rp. 12.000,-
  - Tanggal : 12 September 2015
    - Materi : Tips Menghadapi Ulangan
    - Tujuan : Siswa memiliki persiapan yang matang saat akan menghadapi ulangan di sekolah

### 4) Himpunan Data

Pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan mengelompokkan data DCM. Angket disebarakan pada siswa kelas XII AK 1 sebagai sampel random dari permasalahan yang dialami oleh kelas XII SMK Koperasi.

Uraian kegiatan :

Tanggal : Senin, 10 Agustus 2015

Kelas	: XII AK 1
Materi	: Menyebar angket DCM
Tujuan	: Untuk mengetahui letak permasalahan siswa.
Pelaksana kegiatan	: Praktikan PPL BK
Teknis pelaksanaan	: Praktikan menyebar angket DCM di kelas. Kemudian menjelaskan langkah-langkah pengisian DCM. Lalu siswa mengisi identitas dan mengerjakan angket tersebut. Setelah selesai diisi angket DCM dikembalikan pada praktikan.
Hasil	: Kegiatan berjalan dengan lancar, lembar kerja DCM telah diisi dan dikembalikan pada praktikan.
Hambatan	: Pada saat mengisi angket, ada beberapa point yang tidak dimengerti oleh siswa dan ada beberapa siswa yang tidak hadir pada saat pengisian angket DCM.
Solusi	: Praktikan menjelaskan point pada lembar DCM yang tidak dapat dipahami siswa.

## **b. Layanan Responsif**

### 1) Konseling Individual

Layanan konseling individual dimaksudkan untuk memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan praktikan dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalahnya.

Tujuan layanan konseling individual adalah :

- a) Membantu siswa dalam mengatasi atau memecahkan masalah pribadinya dengan menggunakan potensinya sendiri seoptimal mungkin sehingga dapat mencapai tujuan pendidikan sesuai dengan bakat dan kapasitasnya.
- b) Agar konseli (siswa) dapat memecahkan masalahnya dengan segera, sehingga tidak berlarut-larut.

Tugas mahasiswa praktikan adalah menentukan konseli yang perlu mendapatkan konseling secara perorangan atau atas permintaan pembimbing di sekolah, dengan melalui langkah-langkah sebagai

berikut: mengumpulkan data tentang konseli, mendiagnosa, memberikan prognosa, melaksanakan konseling perorangan, mengevaluasi dan menindaklanjuti. Pada dasarnya tidak ada batas jumlah maksimal konseli yang harus ditangani mahasiswa praktikan, tetapi yang harus dilaporkan secara lengkap minimal satu dalam laporan PPL. Berikut uraian kegiatan konseling individual :

- a) Hari, Tanggal : Rabu, 2 September 2015  
Nama Konseli : AAP  
Kelas : XII AK 1  
Paparan Kasus : Siswa mengalami permasalahan sering terlambat datang ke sekolah karena susah bangun pagi. Kebiasaan terlambat siswa tersebut berlangsung semenjak siswa duduk di kelas X sampai dengan sekarang. Pendekatan konseling yang digunakan adalah pendekatan behavioristik berupa perubahan kebiasaan tidur malam siswa dan merubah kebiasaan siswa saat bangun pagi. Dengan menggunakan pendekatan konseling tersebut diharapkan permasalahan siswa dapat teratasi.
- b) Hari, Tanggal : Senin, 7 September 2015  
Nama Konseli : EOV  
Kelas : XII PM 1  
Paparan kasus : Siswa mengalami permasalahan dengan percintaan. Sang pacar sudah 1 minggu tidak menghubungi konseli dan ketahuan selingkuh dengan perempuan lain sehingga konseli merasa galau dan sering menangis setiap malam. Pendekatan konseling yang digunakan adalah Client Centered, dimana segala keputusan ada ditangan konseli, dan konseli memilih serta memutuskan pilihannya secara sadar tanpa pengaruh dari pihak lain.

## 2) Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki tujuan untuk memberikan bantuan layanan berupa konseling secara berkelompok yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Selama praktik PPL di SMK Koperasi, praktikan hanya melakukan konseling kelompok sebanyak satu kali. Hal ini dikarenakan sulitnya menemukan beberapa konseli dengan permasalahan yang sama atau hampir sama yang mau untuk melakukan konseling.

a) Hari/Tanggal : 12 September 2015

b) Nama Konseli : EN  
RKN  
SPS  
YL  
NA

c) Masalah : Semua siswa hampir memiliki masalah yang sama, yaitu bingung dalam menentukan kelanjutan studi. Setiap siswa mengutarakan masalahnya masing-masing. Dari beberapa masalah yang diutarakan, dapat diambil kesimpulan bahwa masalah yang mereka alami antara lain masih bingung setelah lulus akan melanjutkan studi ke Perguruan Tinggi mana, bingung memilih jurusan, dan tidak memiliki informasi yang mumpuni terkait pemilihan jurusan dan universitas yang akan dituju.

### **c. Perencanaan Individual**

Praktikan membantu peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya berdasarkan data atau informasi yang diperoleh, yaitu yang menyangkut pencapaian tugas-tugas perkembangan, atau aspek-aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Melalui kegiatan penilaian diri ini, peserta didik akan memiliki pemahaman, penerimaan, dan pengarahan dirinya secara positif dan konstruktif. Pelayanan perencanaan individual ini dapat dilakukan juga melalui pelayanan

penempatan (penjurusan, dan penyaluran), untuk membentuk peserta didik menempati posisi yang sesuai dengan bakat dan minatnya

#### **d. Dukungan Sistem**

##### 1) Pengembangan Profesional

Konselor sekolah secara terus-menerus berusaha untuk memutakhirkan pengetahuan dan keterampilannya, salah satunya adalah dengan aktif dalam kegiatan-kegiatan ilmiah seperti dalam kegiatan MGBK dan diklat.

##### 2) Pengadaan video penunjang layanan bimbingan

Tujuan pengadaan video penunjang layanan bimbingan adalah sebagai penunjang dalam pemberian layanan bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir siswa serta untuk membantu memudahkan siswa dalam memahami layanan bimbingan yang diberikan oleh konselor.

## **2. Program PPL Kelompok Bimbingan dan Konseling**

Dalam mendukung dan melengkapi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, praktikan mempunyai program yang dapat membantu kelancaran proses bimbingan dan konseling di sekolah, meliputi:

### **a. Pembuatan Papan Bimbingan**

Nama kegiatan	: Membuat papan bimbingan
Tujuan	: Untuk memberikan informasi kepada siswa tentang menjadi pribadi yang menyenangkan, menjadi orang sukses dari A-Z, cara memilih karir yang tepat dan sesuai keinginan, dan kegiatan di malam minggu yang dilakukan tanpa pacar.
Manfaat	: Siswa memiliki pengetahuan dan informasi baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
Waktu pelaksanaan	: Minggu pertama di bulan September
Sasaran	: Semua siswa SMK Koperasi Yogyakarta

Biaya	: Rp. 50,000
Sumber dana	: Mahasiswa
Hambatan	: Pemasangan papan bimbingan tertunda dari jadwal yang semula sudah ditetapkan karena terpotong oleh kegiatan perpisahan PPL
Solusi	: Papan bimbingan dipasang setelah penarikan PPL
Hasil	: Beberapa siswa antusias membaca papan bimbingan, namun ada juga yang hanya melihat sekilas saat melewati papan bimbingan

b. Pembuatan Poster

Nama Kegiatan	: Membuat Poster
Tujuan	: Untuk memberikan informasi kepada siswa tentang pentingnya pendidikan, mengelola emosi, persahabatan dan menghindari prasangka buruk.
Manfaat	: Agar siswa mampu memahami pentingnya pendidikan, mengelola emosi, persahabatan dan menghindari prasangka buruk bagi mereka
Waktu pelaksanaan	: Minggu pertama di bulan September
Sasaran	: Semua siswa di SMK Koperasi Yogyakarta
Biaya	: Rp. 12.000,-
Sumber dana	: Mahasiswa
Hambatan	: Keterlambatan pemasangan sehingga tidak dapat memantau perkembangan ketertarikan siswa terhadap poster yang di tempel
Solusi	: Meletakkan poster di tempat yang sering dilewati siswa supaya terbaca oleh siswa dan memantau melalui guru BK di sekolah sehingga bisa mengetahui kebermanfaatan poster tersebut
Hasil	: Poster jadi tepat waktu sesuai dengan tema

yang sudah ditentukan sebelumnya. Namun karena keterlambatan pemasangan sehingga menghambat tindak lanjut kebermaknaan poster tersebut.

c. Pembuatan Leaflet

Nama Kegiatan	: Membuat leaflet
Tujuan	: Untuk memberikan informasi kepada siswa bagaimana cara menghafal yang menyenangkan dan cara menghadapi ujian dengan baik
Manfaat	: Agar siswa memahami bagaimana cara menghafal yang menyenangkan dan cara menghadapi ujian dengan baik
Waktu pelaksanaan	: minggu pertama di bulan September
Sasaran	: Seluruh siswa di SMK Koperasi Yogyakarta
Biaya	: Rp. 11.000,-
Sumber dana	: Mahasiswa
Hasil	: Leaflet yang telah di cetak dapat di pasang di kelas-kelas untuk di baca siswa

**3. Kegiatan Lain**

Selama praktik di SMK Koperasi Yogyakarta, praktikan tidak hanya melaksanakan layanan BK. Adapun kegiatan lain yang dilakukan praktikan adalah sebagai berikut :

- a. Mengikuti upacara bendera setiap hari senin
- b. Mengikuti upacara peringatan HUT RI
- c. Mengikuti *workshop* pembuatan program tahunan
- d. Membantu OSIS dalam perlombaan HUT RI
- e. Membantu piket guru, piket perpustakaan dan piket UKS
- f. Pendampingan ekstrakurikuler

### C. HAMBATAN PELAKSANAAN PPL DAN CARA MENGATASINYA

Dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling praktikan menghadapi berbagai hambatan, baik hambatan secara teknis maupun nonteknis, tetapi berkat motivasi dan bantuan dari berbagai pihak hambatan tersebut dapat diatasi. Adapun hambatan-hambatan dan solusi / cara mengatasinya dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dialami praktikan, berikut penjabarannya:

#### a. Layanan Dasar

##### 1) Bimbingan klasikal

Beberapa siswa tidak memperhatikan penjelasan praktikan dan sering kali sibuk sendiri, sehingga praktikan harus lebih aktif dan kreatif dalam mengisi bimbingan.

##### 2) Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilaksanakan pada jam pelajaran sehingga harus menunggu siswa diperbolehkan keluar kelas oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan, namun kegiatan bimbingan berjalan dengan lancar.

##### 3) Layanan Pengumpulan Data

Ada beberapa siswa yang tidak masuk sekolah saat pengumpulan data, sehingga praktikan harus dengan *telaten* menemui satu per satu siswa yang belum melengkapi datanya.

#### b. Layanan Responsif

##### 1) Konseling Individual

Konseling individual tidak dapat diselenggarakan di ruang BK. Hal ini dikarenakan setiap harinya selalu ada tamu (orang tua siswa) yang datang ke BK dan ketidaknyamanan siswa jika masuk ruang BK. Dan pada akhirnya konseling individual dilaksanakan di perpustakaan yang ruangnya lebih besar dan suasananya sepi.

##### 2) Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan pada akhir pertemuan praktikan di sekolah. Hal tersebut dikarenakan para siswa sungkan melakukan konseling di luar jam sekolah, sehingga praktikan harus mencari waktu

yang luang untuk melakukan konseling. Dan akhirnya terselenggara pada minggu terakhir PPL di sekolah.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari hasil pelaksanaan PPL di SMK Koperasi Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa secara umum program PPL dapat terlaksana dengan baik. Sebagian besar rencana kegiatan dapat dilaksanakan oleh praktikan. Dengan mengikuti kegiatan PPL, mahasiswa praktikan memiliki kesempatan untuk menemukan permasalahan-permasalahan aktual seputar kegiatan belajar mengajar dan berusaha memecahkan permasalahan tersebut dengan menerapkan ilmu dan teori-teori yang dipelajari di kampus. Pada kenyataannya, praktikan masih sering mendapatkan kesulitan karena minimnya pengalaman.

Di dalam kegiatan PPL, mahasiswa praktikan bisa mengembangkan kreativitasnya, misalnya dengan menciptakan media bimbingan, menyusun materi sendiri berdasarkan tujuan layanan yang ingin dicapai. Praktikan juga mempelajari bagaimana menjalin hubungan yang harmonis dengan semua komponen sekolah untuk menjamin kelancaran kegiatan belajar mengajar.

Selain itu, pelaksanaan PPL memberikan manfaat dimana praktikan dapat mengenal berbagai karakter serta kepribadian dari lingkungan sekolah, baik guru, karyawan, dan siswa, serta seluruh komponen sekolah dan masyarakat di sekitar sekolah dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran proses belajar mengajar di sekolah.

Pelaksanaan kegiatan PPL oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY di SMK Koperasi Yogyakarta yang dimulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015, secara umum dapat berjalan dengan lancar. Hal ini bisa dilihat dari semua program kerja PPL individu yang tertulis dalam matrik program kerja PPL telah terlaksana.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan PPL di SMP N 1 Pakem yang telah ditempuh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pada umumnya pelaksanaan program PPL individu berjalan dengan baik. Program kegiatan PPL dapat direalisasikan.

- b. Kegiatan PPL memberikan suatu pengalaman yang nyata, sehingga bisa membandingkan kondisi di lapangan dengan kajian teoritik di bangku kuliah.
- c. Meningkatkan taraf pemahaman terhadap karakteristik lingkungan dan karakteristik siswa yang sangat penting untuk diperhatikan dalam suksesnya pelaksanaan pelayanan program BK.
- d. Proses bimbingan klasikal akan terlihat berjalan lancar apabila didukung oleh adanya kesiapan guru dan peserta didik, adanya hubungan yang harmonis antara guru dan peserta didik, dan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai.
- e. Kegiatan PPL merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat sebagai bekal kerja dalam melangkah ke dunia pendidikan sesuai bidangnya.
- f. Seorang pendidik perlu memahami karakter peserta didiknya.
- g. Hambatan-hambatan yang ada selama PPL hendaknya disikapi dengan baik dan sedapat mungkin dikomunikasikan dengan dosen pembimbing dan guru pembimbing.

## **B. SARAN**

Untuk meningkatkan keberhasilan kegiatan PPL pada tahun–tahun yang akan datang serta dalam rangka menjalin hubungan baik antara pihak sekolah dengan pihak Universitas negeri Yogyakarta, maka saran untuk kemajuan pelaksanaan kegiatan PPL adalah:

### **1. Bagi Mahasiswa PPL**

- a. Mahasiswa PPL harus mempersiapkan kegiatan belajar mengajar dengan baik meliputi persiapan materi bimbingan, media bimbingan, dan juga dari diri pribadi mahasiswa.
- b. Hendaknya mahasiswa sering berkonsultasi pada guru dan dosen pembimbing sebelum dan sesudah memberikan layanan bimbingan ataupun konseling, supaya bisa diketahui kelebihan, kekurangan, dan permasalahan yang dihadapi selama proses layanan. Dengan demikian

proses layanan dan bimbingan akan mengalami peningkatan kualitas secara terus menerus.

- c. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.
- d. Hendaknya mahasiswa selalu menjaga sikap dan tingkah laku selama berada di dalam kelas maupun di dalam lingkungan sekolah, agar dapat terjalin interaksi dan kerjasama yang baik dengan pihak yang bersangkutan.
- e. Hendaknya mahasiswa PPL memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien mungkin untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman mengajar, serta manajemen sekolah dan manajemen pribadi secara baik dan bertanggung jawab.
- f. Seyogyanya mahasiswa berkewajiban menjaga nama baik almamater, bersikap disiplin dan bertanggung jawab.
- g. Untuk menjadi seorang guru yang baik hendaknya berani dalam bersikap dan mengambil setiap keputusan yang penting untuk kemajuan sekolah.
- h. Jangan segan untuk berkonsultasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan atau dengan Koordinator PPL jika ada permasalahan yang belum dapat diselesaikan.
- i. Mahasiswa PPL perlu mencatat setiap kegiatan dari awal pelaksanaan PPL, seperti laporan harian dan rincian setiap kegiatan yang dilakukan untuk kepentingan pembuatan laporan agar tidak tergesa-gesa di akhir pelaksanaan PPL.

## **2. Bagi Pihak Universitas**

- a. Pihak Universitas lebih meningkatkan hubungan dengan sekolah-sekolah yang menjadi tempat PPL, supaya terjalin kerjasama yang baik untuk menjalin koordinasi dan mendukung kegiatan praktik mengajar, baik yang berkenaan dengan kegiatan administrasi maupun pelaksanaan PPL di lingkungan sekolah.

- b. Hendaknya pihak Universitas lebih menyiapkan mahasiswanya dengan sebaik-baiknya agar dalam pelaksanaan PPL nantinya mahasiswa akan lebih menyiapkan diri dengan persiapan yang matang, hal ini dilakukan dengan melakukan monitoring terhadap mahasiswa secara intensif pula.
- c. Hendaknya pihak Universitas melakukan kegiatan monitoring secara lebih intensif, untuk mengetahui jalannya kegiatan praktik mengajar yang dilakukan praktikan, juga untuk mengatasi segala permasalahan yang mungkin timbul.

### **3. Bagi Pihak SMK Koperasi Yogyakarta**

- a. Metode bimbingan yang lebih bervariasi lagi, misalnya perbanyak *game* atau pelaksanaan bimbingan di luar ruangan kelas.
- b. Hendaknya sekolah memberikan bimbingan dan pendampingan secara optimal, dan intensif pada setiap pelaksanaan program.

## DAFTAR PUSTAKA

- Tim Penyusun Panduan KKN-PPL UNY. 2010. *Panduan KKN-PPL UNY 2010 Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Tim Pembekalan KKN-PPL. 2010. *Materi Pembekalan KKN-PPL 2010*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- Tim Penyusun Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/ PPL I. 2010. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/ PPL I Tahun 2010*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- Tim Penyusun Panduan Pengajaran Mikro. 2010. *Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2010*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*

**SUASANA PEMBELAJARAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
- SISWA KELAS XII MENGISI KUESIONER -**



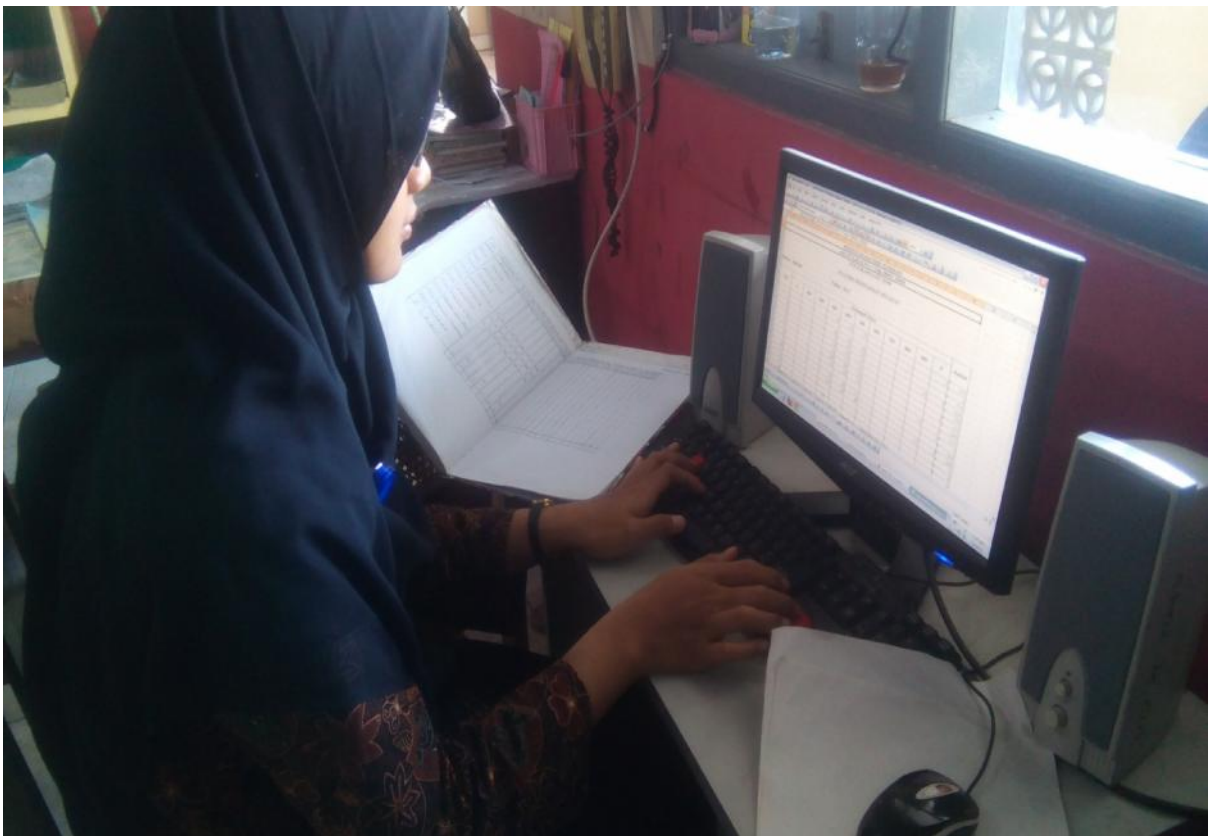
PERPISAHAN PPL BK BERSAMA SISWA KELAS XII



**PERPISAHAN PPL BK BERSAMA GURU DAN KARYAWAN SMK KOPERASI**



## PIKET PERPUSTAKAAN



## PIKET UKS



**SUASANA PEMBELAJARAN BIMBINGAN DAN KONSELING**  
- **BIMBINGAN KELAS –**



SUASANA PEMBELAJARAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
- GAMES & ICE BREAKING -



**JALAN SEHAT  
MERAMAIKAN PERINGATAN HUT RI KE-70**



**PERLOMBAAN SMEKO  
MERAMAIKAN PERINGATAN HUT RI KE-70**



**LOMBA PADUAN SUARA ANTAR KELAS**



**LOMBA BALAP KELERENG**



**LOMBA SEPAK BOLA TERONG**



**LOMBA MEMASUKAN CABE KE BOTOL**



**LOMBA PUTRA – PUTRI SMEKO YK**

**PERSIAPAN BIMBINGAN KELOMPOK SISWA KELAS XII**



**UPACARA PENGIBARAN BENDERA 17 AGUSTUS SMK KOPERASI**



**KEGIATAN PRAMUKA SMK KOPERASI**



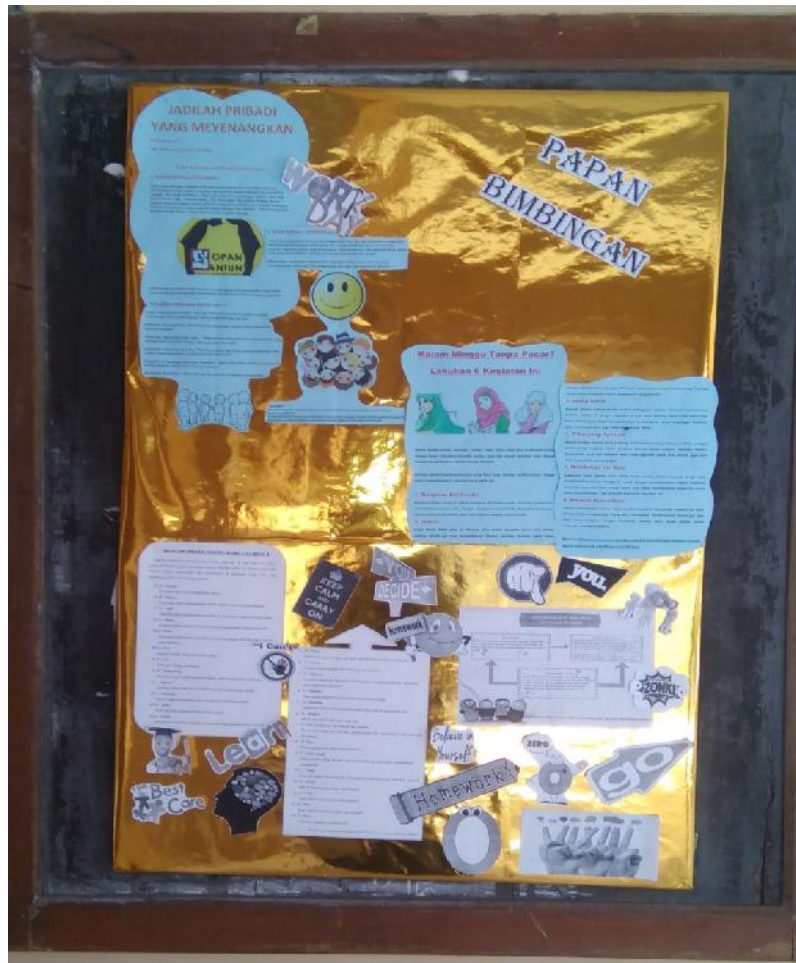
**WORKSHOP**  
**PEMBUATAN PROGRAM TAHUNAN SMK KOPERASI**



SUASANA PEMBELAJARAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
- SOSIODRAMA -



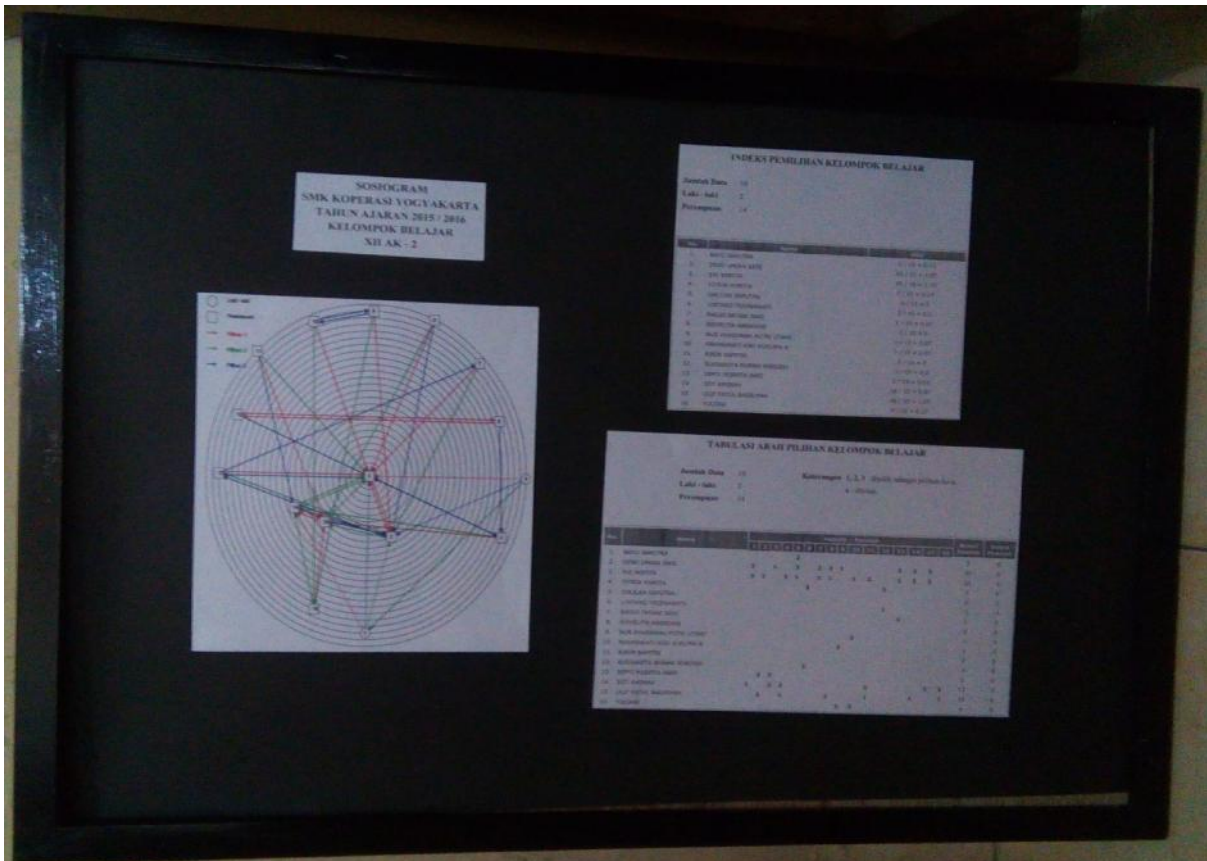
PAPAN BIMBINGAN



POSTER



## SOSIOGRAM



## KOTAK MASALAH





## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

# F02

Untuk  
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK KOPERASI YOGYAKARTA  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kapas 1 No.5 Yogyakarta, RT.26/RW.8,  
Semaki, Umbulharjo 55166  
GURU PEMBIMBING : Dra. Siti Subekti H.

NAMA MAHASISWA : Wia Bethania  
FAKULTAS/JURUSAN : FIP / BK  
DOSEN PEMBIMBING : Dra.Sri Iswanti, M.Pd

### MINGGU : 1

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 10 Agustus 2015	Upacara  Membuat daftar siswa asuh kelas XII dan membuat surat panggilan pembinaan siswa  Menyebarkan angket DCM untuk kelas XII Akuntansi 1	Mengikuti upacara bendera bersama guru, PPL UNY, dan siswa SMK Koperasi Yogyakarta  Daftar siswa asuh digunakan untuk mengetahui kehadiran siswa di kelas dan surat panggilan pembinaan siswa ditujukan untuk orang tua siswa yang bermasalah di sekolah  Menyebarkan angket DCM untuk mengetahui permasalahan siswa	         Siswa yang mengisi angket tidak semuanya, karena ada siswa yang tidak hadir tanpa keterangan sejumlah 2 orang	



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

# F02

Untuk  
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

2.	Selasa, 11 Agustus 2015	<p>Piket</p> <p>Mengentri data DCM</p> <p>Konseling Individual</p>	<p>Membantu guru yang bertugas piket pada hari tersebut</p> <p>Memasukan data DCM siswa kelas XII Akuntansi 1 pada Microsoft Office Excel untuk diolah</p> <p>Konseling individual siswa kelas XII Pemasaran 2 yang tidak hadir di sekolah tanpa keterangan selama sehari-hari</p>	<p>Saat proses konseling siswa yang bersangkutan tidak banyak bicara, sehingga tidak banyak keterangan yang diperoleh</p>	<p>Melakukan konseling individual di lain hari</p>
3.	Rabu, 12 Agustus 2015	<p>Home visit</p> <p>Analisis DCM</p> <p>Membuat Laporan Individual</p>	<p>Home visit ke rumah siswa kelas XII Akuntansi 1 yang beralamat di Condongcatur</p> <p>Menganalisis hasil DCM siswa kelas XII Akuntansi 1</p> <p>Membuat laporan individual siswa berdasarkan hasil analisis DCM</p>	<p>Kesulitan dalam pencarian alamat rumah</p>	<p>Bertanya kepada penduduk sekitar</p>



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

Universitas Negeri Yogyakarta

# F02

Untuk  
Mahasiswa

4.	Kamis, 13 Agustus 2015	<p>Piket Perpustakaan</p> <p>Pembuatan PROTA BK Tahun 2015</p> <p>Pembuatan RPL dan konsultasi dengan guru pembimbing lapangan</p> <p>Workshop Administrasi Sekolah</p>	<p>Entri administrasi peminjaman buku perpustakaan SMK Koperasi Yogyakarta</p> <p>Membuat program tahunan Bimbingan dan Konseling Tahun 2015/2016 SMK Koperasi</p> <p>Konsultasi mengenai RPL dan materi yang akan di sampaikan di kelas</p> <p>Workshop administrasi sekolah membahas tentang pembuatan program tahunan guru mata pelajaran dan perhitungan kredit jam efektif guru mengajar di sekolah</p>		
5.	Jumat, 14 Agustus 2015	<p>Piket</p> <p>Menyusun laporan konseling individual</p>	<p>Membantu guru yang bertugas piket pada hari tersebut</p> <p>Menyusun laporan konseling individual siswa kelas XII Pemasaran 2</p>	<p>Data yang diperoleh sangat terbatas sehingga kesulitan dalam menyusun laporan</p>	<p>Menghubungi siswa yang bersangkutan untuk memperoleh keterangan terkait data yang belum</p>



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

Universitas Negeri Yogyakarta

**F02**  
**Untuk**  
**Mahasiswa**

		Mencatat kasus siswa yang bermasalah	Mencatat kasus siswa yang bermasalah untuk ditindak lanjuti pada hari berikutnya oleh guru BK SMK Koperasi	Data siswa bermasalah terselip-selip dikarenakan siswa tersebut pindah kelas	lengkap Menghubungi pihak kesiswaan untuk dicarikan data siswa yang bersangkutan
6.	Sabtu, 15 Agustus 2015	Membuat Jadwal BK  Pendampingan siswa yang melanggar tata tertib sekolah	Membuat jadwal mingguan Bimbingan dan Konseling  Mendampingi siswa kelas X yang melakukan pelanggaran tata tertib sekolah, yaitu tidak masuk kelas pada jam pelajaran dan ketahuan guru sedang makan di kantin sekolah	Siswa sulit dikondisikan saat diberi arahan karena masing-masing dari siswa tersebut asik berbicara sendiri	Siswa bermasalah di alih tangan kasus kepada Praktikan PPL BK yang bertugas mengajar di kelas X

MINGGU : 2

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 17 Agustus 2015	Upacara Kemerdekaan	Mengikuti upacara 17 Agustus bersama guru, PPL UNY, dan siswa SMK Koperasi Yogyakarta		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

Universitas Negeri Yogyakarta

# F02

Untuk  
Mahasiswa

		Memasang Lampion	Memasang lampion di halaman SMK Koperasi Yogyakarta untuk memeriahkan HUT RI ke-70		
2.	Selasa, 18 Agustus 2015	Pembuatan RPL dan konsultasi dengan guru pembimbing lapangan  Piket UKS  Home visit	Konsultasi mengenai RPL dan materi yang akan di sampaikan di kelas  Membantu petugas UKS yang berjaga pada hari tersebut  Mendampingi rekan praktikan PPL BK yang mengajar di kelas X melakukan home visit ke rumah siswa yang tidak pernah masuk sekolah yang beralamat di Jl.Sorowajan	Kesulitan mencari alamat rumah siswa karena orang tua siswa tidak begitu dikenal oleh warga	Beberapa kali bertanya pada penduduk sekitar sampai akhirnya berhasil menemukan alamat rumah tersebut
3.	Rabu, 19 Agustus 2015	Piket  Praktik mengajar di kelas XII Pemasaran 1 pada jam ke 5	Membantu guru yang bertugas piket pada hari tersebut  Menyampaikan materi tentang Pengenalan Perguruan Tinggi (Yuk, Kenali Perguruan Tinggi!). Metode yang digunakan adalah ceramah		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

Universitas Negeri Yogyakarta

# F02

Untuk  
Mahasiswa

		Praktik mengajar di kelas XII Pemasaran 2 pada jam ke 6	dan penugasan (mengisi kuesioner studi lanjut)  Menyampaikan materi tentang Beasiswa Melanjutkan ke Pendidikan Tinggi. Metode yang digunakan adalah ceramah.	Waktu mengajar terpotong 15 menit karena penugasan di kelas sebelumnya belum terkumpul semua dan siswa-siswa tersebut minta untuk ditunggu di kelas	Penyampaian layanan informasi beasiswa dan dilanjutkan dengan diskusi kelas
4.	Kamis, 20 Agustus 2015	Pembuatan RPL dan konsultasi dengan guru pembimbing lapangan  Membuat konsep Papan Bimbingan dan Poster	Konsultasi mengenai RPL dan materi yang akan di sampaikan di kelas  Mengumpulkan bahan dan mencari gambar-gambar yang menunjang untuk pembuatan papan bimbingan dan poster		
5.	Jumat, 21 Agustus 2015	Praktik mengajar di kelas XII DKV pada jam ke 5	Menyampaikan materi tentang Gaya Belajar (Kenali Gaya Belajarmu!). Metode yang digunakan adalah ceramah dan penugasan (mengisi kuesioner gaya belajar)	Ada siswa yang tidak mengisi kuesioner karena asik bermain games dan menonton Naruto di ponsel	Siswa tersebut dibekali dengan penugasan gaya belajar



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

Universitas Negeri Yogyakarta

# F02

**Untuk  
Mahasiswa**

		Praktik mengajar di kelas XII Akuntansi 2 pada jam ke 6  Home visit	Siswa bermain games BK untuk melatih konsentrasi dengan senam tangan  Mendampingi rekan praktikan PPL BK yang mengajar di kelas X melakukan home visit ke rumah 2 (dua) siswa yang bermasalah di sekolah	Kesulitan mencari alamat rumah karena terbatasnya informasi alamat siswa tersebut dan sempat salah rumah	Bertanya pada setiap orang yang lewat di sekitar perumahan tersebut
6.	Sabtu, 22 Agustus 2015	Perlombaan 17 Agustus	Seluruh warga SMK Koperasi Yogyakarta melaksanakan perlombaan 17 Agustus. Kategori yang dilombakan yaitu : <ul style="list-style-type: none"><li>- Lomba memasukan cabai ke botol</li><li>- Lomba futsal terong</li><li>- Lomba Putra-Putri SMEKO</li><li>- Lomba paduan suara</li><li>- Lomba indah kelas</li><li>- Lomba balap kelereng</li><li>- Lomba make over</li></ul>		



**MINGGU : 3**

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 24 Agustus 2015	Upacara  Monitoring oleh DPL  Praktik mengajar di kelas XII Akuntansi 1 pada jam ke 7	Mengikuti upacara bendera bersama guru, PPL UNY, dan siswa SMK Koperasi Yogyakarta  Monitoring oleh Dosen Pendamping Lapangan (DPL) dari Jurusan PPB-BK dan konsultasi program  Menyampaikan materi tentang Pengenalan Perguruan Tinggi (Yuk, Kenali Perguruan Tinggi!). Metode yang digunakan adalah ceramah dan penugasan (mengisi kuesioner studi lanjut)	Telat masuk kelas sehingga jam mengajar terpotong	Hanya menyampaikan materi bimbingan tetapi tidak sempat pada pemberian penugasan (mengisi kuesioner studi lanjut)
2.	Selasa, 25 Agustus 2015	Revisi PROTA BK  Pembuatan RPL dan konsultasi dengan guru	Merevisi program tahunan BK SMK Koperasi Yogyakarta oleh Guru Pembimbing PPL BK  Konsultasi mengenai RPL dan materi yang akan di sampaikan di		



		pembimbing lapangan Pembuatan Sosiometri	kelas Membuat pertanyaan dan lembar isian Sosiometri yang akan dibagikan di kelas XII		
3.	Rabu, 26 Agustus 2015	Piket Praktik mengajar di kelas XII Pemasaran 1 pada jam ke 5 Praktik mengajar di kelas XII Pemasaran 2 pada jam ke 6	Membantu guru yang bertugas piket pada hari tersebut Menyampaikan materi tentang Dampak Pergaulan Bebas. Metode yang digunakan adalah Sosiodrama. Menyampaikan materi tentang Dampak Pergaulan Bebas. Metode yang digunakan adalah Sosiodrama.	Siswa tidak mau melakukan sosiodrama	Siswa menonton film pendek dan berdiskusi mengenai pesan moral yang terdapat dalam film tersebut
4.	Kamis, 27 Agustus 2015	Piket Pendampingan kelas XII Akuntansi 1	Membantu guru yang bertugas piket pada hari tersebut Mendampingi kelas XII Akuntansi 1 Ulangan Perpajakan		



		Membuat Silabus	Membuat Silabus Bimbingan dan Konseling kelas XII		
5.	Jumat, 28 Agustus 2015	Praktik mengajar di kelas XII DKV pada jam ke 5  Praktik mengajar di kelas XII Akuntansi 2 pada jam ke 6	Sosiometri (siswa kelas XII DKV mengisi lembar jawab sosiometri tentang pemilihan kelompok belajar)  Sosiometri (siswa kelas XII Akuntansi 2 mengisi lembar jawab sosiometri tentang pemilihan kelompok belajar)		
6.	Sabtu, 29 Agustus 2015	Bimbingan Kelompok	Siswa yang sering terlambat datang ke sekolah diberikan bimbingan kelompok di ruang perpustakaan. Siswa yang mengikuti bimbingan sejumlah 7 orang, yang terdiri dari 3 siswi dan 4 siswa dari masing-masing kelas (kecuali kelas XII DKV)		Siswa berdiskusi mengenai penyebab keterlambatan dan diarahkan kepada pengentasan masalah dengan solusi alternatif yang diberikan oleh temen-teman lainnya.



**MINGGU : 4**

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 31 Agustus 2015	Upacara  Revisi RPL  Praktik mengajar di kelas XII AK 1 pada jam ke 7	Mengikuti upacara bendera bersama guru, PPL UNY, dan siswa SMK Koperasi Yogyakarta  Merevisi dan konsultasi RPL oleh guru pembimbing untuk disesuaikan dengan format dari sekolah  Menyampaikan materi tentang Teamwork / Kerjasama. Metode yang digunakan adalah Games / permainan, yaitu permainan BK “melipat karpet” untuk melatih kerjasama antar siswa		
2.	Selasa, 1 September 2015	Membuat Silabus	Membuat silabus RPL Bimbingan dan Konseling Kelas XII SMK Koperasi Yogyakarta		
3.	Rabu, 2 September	Piket	Membantu guru yang bertugas piket pada hari tersebut		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

Universitas Negeri Yogyakarta

# F02

Untuk  
Mahasiswa

	2015	Praktik mengajar di kelas XII Pemasaran 1 pada jam ke 5  Praktik mengajar di kelas XII Pemasaran 2 pada jam ke 6	Menyampaikan materi tentang Tips Menghilangkan Rasa Kantuk. Metode yang digunakan adalah mengisi kuesioner.  Menyampaikan materi tentang Tips Menyukai Mata Pelajaran yang Tidak Disukai. Metode yang digunakan adalah mengisi kuesioner.		
4.	Kamis, 3 September 2015	Konseling Individual	Melakukan konseling individual dengan siswa kelas XII AK 2	Ruang konseling digunakan oleh guru BK kelas X sehingga terpaksa menggunakan ruangan lain	Menggunakan ruang perpustakaan sebagai tempat konseling karena di perpustakaan sepi dan tidak banyak siswa disana
5.	Jumat, 4 September 2015	Praktik mengajar di kelas XII DKV pada jam ke 5  Praktik mengajar di	Menyampaikan materi tentang Pengenalan Perguruan Tinggi. Metode yang digunakan adalah diskusi dan mengisi kuesioner kelanjutan studi.  Menyampaikan materi tentang		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

Universitas Negeri Yogyakarta

# F02

Untuk  
Mahasiswa

		kelas XII Akuntansi 2 pada jam ke 6	Pengenalan Perguruan Tinggi. Metode yang digunakan adalah diskusi dan mengisi kuesioner kelanjutan studi.		
6.	Sabtu, 5 September 2015	Membuat RPP	Membuat RPP Bimbingan dan Konseling Kelas XII SMK Koperasi Yogyakarta		

### MINGGU : 5

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 7 September 2015	Upacara  Konseling Individual	Mengikuti upacara bendera bersama guru, PPL UNY, dan siswa SMK Koperasi Yogyakarta  Konseling individual dengan siswa kelas XII PM 1	Siswa tersebut bersikukuh dengan ketakutannya	Konselor memberikan pemahaman kepada siswa tersebut mengenai dampak dari ketakutan yang dimilikinya



		Praktik mengajar di kelas XII AK 1 pada jam ke 7	Menyampaikan instrumen bakat minat untuk diisi oleh siswa kelas XII Akuntansi 1.		
2.	Selasa, 8 September 2015	Membuat Laporan PPL BK	Membuat Laporan PPL dan merevisi administrasi BK		
3.	Rabu, 9 September 2015	Piket  Praktik mengajar di kelas XII Pemasaran 1 pada jam ke 5  Praktik mengajar di kelas XII Pemasaran 2 pada jam ke 6	Membantu guru yang bertugas piket pada hari tersebut  Menyampaikan instrumen bakat minat untuk diisi oleh siswa kelas XII PM 1.  Menyampaikan instrumen bakat minat untuk diisi oleh siswa kelas XII PM 2.		
4.	Kamis, 10 September 2015	Mengolah Inventori Bakat Minat	Mengolah data inventori bakat minat kelas XII		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Tahun : 2015

# F02

Untuk  
Mahasiswa

5.	Jumat, 11 September 2015	Praktik mengajar di kelas XII DKV pada jam ke 5  Praktik mengajar di kelas XII Akuntansi 2 pada jam ke 6	Menyampaikan instrumen bakat minat untuk diisi oleh siswa kelas XII DKV.  Menyampaikan instrumen bakat minat untuk diisi oleh siswa kelas XII Akuntansi 2.		
6.	Sabtu, 12 September 2015	Penarikan PPL UNY 2015	Penarikan PPL UNY di SMK Koperasi Yogyakarta		

Yogyakarta, 12 September 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing PPL BK

Mahasiswa PPL BK

Dra. Sri Iswanti, M.Pd

Dra. Siti Subekti Handayani

Wia Bethania

NIP. 19531223 197803 2 001

NIM. 12104244009



## MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/MAGANG III UNY TAHUN 2015

F01

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMK KOPERASI YOGYAKARTA  
 ALAMAT SEKOLAH : JL. KAPAS 1 NO.5 YOGYAKARTA  
 GURU PEMBIMBING : DRA. SITI SUBEKTI HANDAYANI  
 WAKTU PELAKSANAAN PPL : 10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015

NAMA MAHASISWA : WA BETHANIA  
 NIM : 12104244009  
 FAK/ JUR/ PRODI : FIP/ PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN/  
 BIMBINGAN KONSELING  
 DOSEN PEMBIMBING : DRA. SRI ISWANTI, M.PD

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-					JUMLAH JAM
		BULAN AGUSTUS				BULAN SEPTEMBER	
		II	III	IV	V	I	
1.	<b>Penerjunan Mahasiswa PPL</b>	2					2
2.	<b>Pembuatan Program PPL</b>						
	a. Observasi	9					9
	b. Menyusun Matrik Program PPL	3					3
3.	<b>Administrasi</b>						
	a. Entri data siswa kelas XII	2					2
	b. Membuat Program Tahunan (PROTA BK)	2	3	3	2		10
	c. Membuat Program Semester (PROSEM)	1	2	2	1		6
	d. Membuat Silabus BK	2	2	2			6
	e. Membuat Jadwal Harian BK	2					2
4.	<b>Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)</b>						
	<b>a. Persiapan</b>						
	1. Konsultasi	1	1	1	1		4
	2. Mengumpulkan materi	2	2	2	2		8
	3. Membuat RPL	2	2	2	2		8
	4. Menyiapkan/membuat media pembelajaran (PPT dan perangkat pembelajaran)	1	1	1	1		4
	5. Menyusun materi	1	1	1	1		4
	<b>b. Mengajar Terbimbing</b>						
	1. Praktik mengajar di kelas		5	5	5	5	20

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-					JUMLAH JAM
		BULAN AGUSTUS				BULAN SEPTEMBER	
		II	III	IV	V	I	
	2. Penilaian, evaluasi, dan tindak lanjut		1	1	1	1	4
	<b>c. Konseling Individual</b>						
	1. Persiapan				1		1
	2. Pelaksanaan				2	2	4
	3. Evaluasi dan tindak lanjut				1	1	2
	<b>d. Bimbingan Kelompok</b>						
	1. Persiapan			1			1
	2. Pelaksanaan			2			2
	3. Evaluasi			1			1
	<b>e. Konseling Kelompok</b>						
	1. Persiapan					1	1
	2. Pelaksanaan					2	2
	3. Evaluasi					1	1
5.	<b>Kegiatan Sekolah</b>						
	a. Upacara bendera hari Senin	1	1	1	1	1	5
	b. Upacara bendera 17 Agustus		2				2
	c. Jalan Sehat			3			3
	d. Peringatan Hari Ulang Tahun RI (HUT RI) / Perlombaan SMEKO YK			8			8
	e. Ekstrakurikuler		2	2	2	2	4
	f. Workshop Pembuatan PROTA SMEKO YK				3		3
6.	<b>Pembuatan Laporan PPL</b>						
	a. Persiapan					2	2
	b. Pelaksanaan					10	10
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
7.	<b>Bimbingan</b>						
	a. DPL Pamong		1	1	1	1	4
	b. Dosen Pembimbing PPL			2			2
8.	<b>Kegiatan Tambahan</b>						
	a. Piket	2	2	2	2	2	10
	b. Piket Perpustakaan	2	2	2	2		8
	c. Pembuatan Papan Bimbingan			2	2	3	7
	d. Pembuatan Poster			2	1	2	5

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-					JUMLAH JAM
		BULAN AGUSTUS				BULAN SEPTEMBER	
		II	III	IV	V	I	
	e. Pembuatan Leaflet			2	2		4
	f. Menyebar Angket DCM dan menganalisis	1	3				4
	g. Piket UKS	1	1	1	1	1	5
	h. Pemasangan Lampion di Sekolah		3				3
	i. Evaluasi Kegiatan mingguan	1	1	1	1	1	5
	j. Pengadaan inventori minat bakat dan menganalisis			3	3	2	8
9.	<b>Penarikan Mahasiswa PPL</b>					2	2
	<b>JUMLAH JAM</b>						210

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing Lapangan

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

Drs. Bambang Priyatmoko  
NIP.19570427 198602 1 002

Dra. Siti Subekti Handayani

Dra.Sri Iswanti, M.Pd  
NIP.19531223 197803 2 001

Wa Bethania  
NIM. 12104244009



Universitas Negeri  
Yogyakarta

# LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL

TAHUN : 2015

**F03**

untuk  
mahasiswa

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMK KOPERASI YOGYAKARTA  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : JL. KAPAS I NO. 5 YOGYAKARTA

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif / Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lainnya	
1.	Pembuatan Papan Bimbingan	Papan bimbingan bertemakan 4 bidang Layanan Bimbingan (Pribadi, Sosial, Belajar, Karir). Dipasang tanggal 16 September 2015.	-	Rp 50.000,-	-	-	Rp. 50.000,-
2.	Pembuatan Poster	Poster terdiri dari 4 buah yang bertemakan 4 bidang Layanan Bimbingan (Pribadi,	-	Rp 12.000,-	-	-	Rp. 12.000,-



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL

TAHUN : 2015

**F03**

untuk  
mahasiswa

		Sosial, Belajar, Karir). Dipasang tanggal 18 September 2015.					
3.	Print instrument DCM, instrument sosiometri, angket, inventori minat bakat, silabus, program tahunan, program semester, RPL	Print instrument DCM, instrument sosiometri, angket, dan inventori minat bakat yang disebar untuk siswa kelas XII, dan silabus, program tahunan, program semester untuk administrasi guru BK di sekolah.	-	Rp. 130.000,-	-	-	Rp. 130.000,-
4.	Penyusunan Laporan PPL	Laporan dibuat 2 bendel.	-	Rp 84.000,-	-	-	Rp. 84.000,-
5.	Kenang-kenangan untuk Guru Pembimbing BK	Membeli kenang-kenangan untuk ke-3 Guru Pembimbing BK di sekolah berupa barang.	-	Rp. 87.500	-	-	Rp. 87.500
<b>Total</b>							Rp. 363.500,-

Keterangan : Semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan / dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat



Universitas Negeri  
Yogyakarta

# LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL

TAHUN : 2015

**F03**

untuk  
mahasiswa

---

Mengetahui,

Kepala Sekolah/ Pimpinan Lembaga

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa Praktikan

Drs. Bambang Priyatmoko

NIP. 19570427 198602 1 002

Dra. Sri Iswanti, M.Pd.

NIP. 19531223 197803 2 001

Wia Bethania

NIM. 12104244009



**FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK**  
Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mahasiswa	: Wia Bethania	Pukul	: 09.30 – 11.00 WIB
No. Mahasiswa	: 12104244009	Tempat Praktik	: SMK Koperasi Yogyakarta
Tgl. Observasi	: 22 April 2015	Fak/Jur/Prodi	: FIP/PPB/BK

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi hasil Penelitian
<b>A</b>	<b>Perangkat Pembelajaran</b>	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) / Kurikulum 2013	Kurikulum KTSP 2006 Namun pengajarannya disesuaikan dengan kondisisiswa
	2. Silabus	Ada. Silabus yang disusun telah digunakan dalam pembelajaran dengan baik
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Ada. RPP yang digunakan sudah baik. Guru juga telah menyiapkan RPP untuk setiap pertemuan
<b>B</b>	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	1. Membuka pelajaran	Guru mengawali dengan mengucapkan salam, berdoa, menanyakan kabar kepada siswa, sekedar memberikan informasi dan menanyakan kembali ( <i>review</i> ) materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya.
	2. Penyajian materi	Guru memberikan materi dan tugas kepada siswa yang kemudian dikerjakan secara individu.
	3. Metode pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Guru menyampaikan materi melalui ceramah dengan menjelaskan materi dihadapan peserta didik. Kemudian guru memberikan tugas individu yang harus dikerjakan.
	4. Penggunaan bahasa	Selama pembelajaran menggunakan bahasa yang bervariasi yaitu Bahasa Indonesia yang sesekali dicampur dengan Bahasa Jawa.
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu sudah efektif karena peserta didik sudah terlihat siap di dalam kelas. Guru datang tepat waktu, di mana peserta didik masih melakukan kegiatan masing-masing. Namun karena pukul 10.00 siswa istirahat, maka pelajaran sempat dihentikan dan dilanjutkan kembali pukul 10.15. Beberapa peserta didik masih makan dan terlambat saat pelajaran dimulai kembali.
	6. Gerak	Guru telah mendekati siswa satu persatu untuk mengecek hasil pekerjaan tugas yang diberikan. Dalam menjelaskan guru juga aktif, menggunakan bahasa tubuh seperti menggerakkan tangan dalam menjelaskan materi serta memberikan penekanan nada atau variasi suara dengan jelas untuk menekankan materi pokok.

	7. Cara memotivasi siswa	Guru memberikan motivasi dengan baik yaitu dengan memberikan penghargaan, pujian. Pemberian motivasi dilakukan di awal, selama pembelajaran berlangsung, dan di akhir kegiatan belajar mengajar.
	8. Teknik bertanya	Guru dalam memberikan pertanyaan sudah baik dan bervariasi. Tipe pertanyaan diberikan secara individu maupun dilemparkan kepada seluruh peserta didik. Selain itu guru juga memberikan pertanyaan dengan memancing pengetahuan siswa. Pada kegiatan ini, siswa sudah terlihat aktif.
	9. Teknik penguasaan kelas	Penguasaan kelas masih kurang karena siswa gaduh/ribut, walaupun sudah ditegur oleh guru.
	10. Penggunaan media	Media penunjang yang digunakan oleh guru dalam pembelajaran saat itu adalah LCD, <i>Spreadsheet</i> , dan LKS.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Cara evaluasi dengan melihat hasil pekerjaan siswa yang ditugaskan dan mendiskusikannya.
	12. Menutup pelajaran	Kegiatan menutup pembelajaran dilakukan dengan <i>mereview</i> apa yang telah dipelajari, memberitahukan materi untuk minggu depan, dilanjutkan berdoa dan salam penutup.
<b>C</b>	<b>Perilaku Siswa</b>	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Perilaku di dalam kelas cukup ramai. Ada kelompok siswa yang diam dan memperhatikan penjelasan guru, namun ada sekelompok peserta didik lain yang asik mengobrol dengan temannya walaupun sudah diberikan tugas individu. Ada beberapa siswa yang asik berdandan dan menggunakan HP saat pelajaran.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa di luar kelas sopan dan santun terhadap guru. Namun ada beberapa siswa yang masih kurang rapi dalam hal berpakaian seperti tidak memasukkan baju.

Guru Pembimbing

Dra. Siti Subekti Handayani

Yogyakarta, 22 April 2015  
Mahasiswa

Wia Bethania  
NIM. 12104244009



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH**  
Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah	: SMK Koperasi Yogyakarta	Nama Mahasiswa	: Wia Bethania
Alamat Sekolah	: Jl. Kapas I No. 5 Yogyakarta	No Mahasiswa	: 12104244009
		Fak/Jur/Prodi	: FIP/PPB/BK

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi hasil Pengamatan
1	Kondisi fisik sekolah	Kondisi sekolah baik, bersih, nyaman, dan telah memenuhi standar untuk kegiatan belajar mengajar. Hanya tempat parkir untuk siswa masih belum teratur karena keterbatasan tempat.
2	Potensi siswa	Siswa dapat berkembang sesuai dengan kompetensi keahliannya, siswa mengikuti berbagai lomba-lomba
3	Potensi guru	Potensi guru dalam pengelolaan kelas sudah bagus, guru juga telah membuat RPP dan silabus yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar.
4	Potensi karyawan	Karyawan dapat bekerja dengan baik sebagai bagian dari SMK Koperasi.
5	Fasilitas KBM, media	Kegiatan belajar mengajar di dukung dengan fasilitas seperti LCD, proyektor, papan tulis, komputer, dan jaringan internet.
6	Perpustakaan	Fasilitas buku di Perpustakaan belum terpenuhi secara maksimal, terdapat 2221 buku, sistem pencatatan buku menggunakan manual dan komputer.
7	Laboratorium	Terdapat Lab. Bahasa, Lab. Akuntansi, Lab. DKV, Lab.
8	Bimbingan konseling	BK berfungsi sebagai pembinaan bagi siswa, mengadakan penyuluhan.
9	Bimbingan Belajar	Bimbingan belajar dilakukan saat menjelang UN, dilakukan pendalaman materi.
10	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, <i>drumband</i> , dsb)	Ekstrakurikuler dilakukan setelah jam pelajaran selesai (sore). Ekstrakurikuler meliputi menjahit, memasak, olah raga, bela diri, tari, karya tulis ilmiah.
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	OSIS kegiatannya mengikuti kalender akademik sekolah. Aktif dalam kegiatan sekolah, namun belum maksimal.
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Fasilitas UKS terdapat 2 ruang, namun hanya 1 ruang yang kondisinya baik dan dapat digunakan. Perlengkapan obat sudah memenuhi.
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Siswa telah mengikuti berbagai lomba karya tulis, LKS.
14	Karya Ilmiah oleh Guru	Guru belum membuat karya ilmiah
15	Koperasi siswa	Koperasi sekolah digunakan sebagai praktek bagi siswa dengan sistem jadwal. Koperasi menjual alat keperluan sekolah dan makanan. Ada simpanan (tabungan) bagi siswa yang dapat diambil diakhir tahun (lulus).
16	Tempat ibadah	Terdapat tempat ibadah (masjid) yang digunakan oleh siswa dan guru.
17	Kesehatan lingkungan	Lingkungan sekolah sudah bersih, terdapat tempat sampah tetapi belum dipisah antara sampah organik dan anorganik, ada kunjungan dokter dan penyuluhan yang dilakukan

		secara periodik.
18	Lain-lain.....	

Koordinator PPL

Noor Rochmah, S.Pd.

Yogyakarta, 23 April 2015  
Mahasiswa

Wia Bethania  
NIM. 12104244009



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI LEMBAGA**  
Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Wia Bethania Pukul : 09.30 – 11.00 WIB  
No. Mahasiswa : 12104244009 Tempat Praktik : SMK Koperasi YK  
Tgl. Observasi : 23 April 2015 Fak/Jur/Prodi : FIP/PPB/BK

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi hasil Penelitian
<b>A</b>	<b>Observasi fisik :</b>	
1.	Keadaan lokasi	Lokasi cukup strategis dipinggir jalan dan didaerah komplek dinas kota Yogyakarta, dekat dengan kampus UAD I, UNY II, SMK N 6 Yogyakarta, SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
2.	Keadaan gedung	Gedung keadaannya baik, memenuhi standar untuk kegiatan pembelajaran
3.	Keadaan sarana/prasarana	Sarana dan prasarana penunjang pembelajaran telah memenuhi,
4.	Keadaan personalia	Telah memenuhi standar
5.	Keadaan fisik lain (penunjang)	Kamar mandi masih kurang memenuhi dibandingkan dengan jumlah siswa guru dan karyawan, lahan parkir juga terbatas
6.	Penataan ruang kerja	Pemisahan antara ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang kajur, ruang wakil kepala sekolah, ruang TU, dan ruang karyawan
7.	Aspek lain....	
<b>B</b>	<b>Observasi tata kerja :</b>	
1.	Struktur organisasi tata kerja	Telah tertata, mulai dari Kepala sekolah sampai ke karyawan
2.	Program kerja lembaga	Dilakukan progam semester dan program tahunan
3.	Pelaksanaan kerja	Pelaksanaan kerja telah dilaksanakan kurang lebih 80%
4.	Iklim kerja antar personalia	Sudah baik, suasana kekeluargaan
5.	Evaluasi program kerja	Dilakukan setiap periode
6.	Hasil yang dicapai	Baru 80% yang terlaksana sampai saat ini
7.	Program pengembangan	Program pengembangan dilakukan setiap periode, program akreditasi dilakukan selama 4 tahun sekali.
8.	Aspek Lain....	

Koordinator PPL

Noor Rochmah, S.Pd.

Yogyakarta, 23 April 2015  
Mahasiswa

Wia Bethania  
NIM. 12104244009

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Gasal  
 Standar Kompetensi : Pengenalan Perguruan Tinggi  
 Kode Kompetensi : 1  
 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-01.1 Mempelajari kemampuan diri, peluang dan ragam pendidikan, dan aktifitas yang terfokus pada pengembangan alternatif karir yang lebih terarah  -01.2 Mampu percaya diri dalam mengaplikasikan kemampuan yang dimiliki	a. Pengenalan Perguruan Tinggi  b. Informasi beasiswa dan daftar universitas terbaik di Indonesia	a. Guru menjelaskan materi tentang pembelajaran di Perguruan Tinggi beserta gambaran kehidupan kampus  b. Siswa diberi tugas mengisi kuesioner tentang kelanjutan studi ke Perguruan Tinggi	a. Siswa dapat membedakan pembelajaran di sekolah dengan di Perguruan Tinggi  b. Siswa dapat memiliki gambaran mengenai kelanjutan studi dan karirnya	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	3 x 45 <sup>1</sup>			<a href="https://id.wikipedia.org/wiki/Orientasi_Studi_dan_Pengenalan_Kampus">https://id.wikipedia.org/wiki/Orientasi Studi dan Pengenalan Kampus</a>  <a href="http://www.beasiswa.pascasarjana.com/2014/12/beasiswa-s1-2015-2016-ini-peluangnya.html#sthash.iGfXPSH.dpuf">www.beasiswa.pascasarjana.com/2014/12/beasiswa-s1-2015-2016-ini-peluangnya.html#sthash.iGfXPSH.dpuf</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Gasal  
 Standar Kompetensi : Dampak Pergaulan Bebas  
 Kode Kompetensi : 2  
 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-02.1. Menyadari nilai-nilai dan norma-norma sosial yang ada di masyarakat  -02.2. Memahami berbagai pergaulan yang ada di lingkungan sekitar  -02.3. Mengekspresikan pemahaman nilai dan norma sosial dalam pengambilan keputusan dalam memilih pergaulan	a. Pengertian pergaulan bebas  b. Penyebab Pergaulan bebas  c. Dampak Pergaulan bebas  d. Solusi untuk Menyelesaikan Masalah Pergaulan bebas	a. Siswa dibagi peran dan bermain sosiodrama  b. Siswa diberi tugas untuk menyebutkan penyebab timbulnya pergaulan bebas pada remaja  c. Guru menjelaskan materi tentang pergaulan bebas beserta solusinya	a. Siswa dapat menyebutkan penyebab timbulnya pergaulan bebas pada remaja  b. Siswa dapat menjelaskan makna yang terdapat dalam permainan sosiodrama  c. Siswa dapat memahami dampak terjerumus dalam pergaulan bebas untuk masa depannya	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	3 x 45 <sup>1</sup>			<a href="http://edukasi.kompasiana.com/2014/11/11/maraknya-pergaulan-bebas-di-kalangan-remaja-690981.html">http://edukasi.kompasiana.com/2014/11/11/maraknya-pergaulan-bebas-di-kalangan-remaja-690981.html</a>  <a href="http://www.bkkbn.go.id/ViewBerita.aspx?BeritaID=1761">http://www.bkkbn.go.id/ViewBerita.aspx?BeritaID=1761</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Gasal  
 Standar Kompetensi : Kenali Gaya Belajarmu  
 Kode Kompetensi : 3  
 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-03.1. Memahami berbagai alternatif kebiasaan belajar yang efektif  -03.2. Menerapkan alternatif kebiasaan belajar yang sesuai dengan kemampuan diri	a. Pengertian gaya belajar  b. Modalitas gaya belajar  c. Mengolah informasi (dominasi otak)  d. Pentingnya mengetahui gaya belajar  e. Ciri-ciri individu yang mempunyai gaya belajar tertentu	Guru menjelaskan materi tentang :  - Pengertian gaya belajar - Modalitas gaya belajar - Mengolah informasi - Pentingnya mengetahui gaya belajar - Ciri-ciri individu yang mempunyai gaya belajar tertentu  Siswa mengisi kuesioner gaya belajar	a. Siswa dapat memahami pengertian gaya belajar  b. Siswa dapat memahami dan mengenali ciri-ciri individu yang mempunyai gaya belajar tertentu	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	3 x 45 <sup>1</sup>			Adi W. Gunawan. 2005. <i>Born to be a Genius</i> . Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama  Porter, Bobbi De dan Hernacki, Micke. (2004). <i>Quantum Learning (Membiasakan Belajar Nyaman &amp; Menyenangkan)</i> . Bandung: Mizan Media Utama

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Gasal  
 Standar Kompetensi : Menghilangkan Rasa Kantuk di Kelas  
 Kode Kompetensi : 4  
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-04. 1 Mampu memahami penyebab permasalahan tidur yang dimiliki  -04. 2 Memiliki pengetahuan mengenai cara-cara menghilangkan rasa kantuk saat belajar	a. Penyebab mengantuk b. Cara mengatasi rasa kantuk	Guru menjelaskan materi tentang : - Penyebab mengantuk - Cara mengatasi rasa kantuk  Siswa dibagikan kuesioner yang berisikan pertanyaan seputar kebiasaan mengantuk saat belajar	a. Siswa dapat memahami penyebab permasalahan tidur yang dimiliki  b. Siswa memiliki pengetahuan terkait cara mengatasi ngantuk di kelas  c. Siswa dapat mengaplikasikan tips yang di informasikan oleh Guru	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	2 x 45 <sup>1</sup>			<a href="http://ridwanaz.com/kesehatan/cara-mengatasi-ngantuk-setelah-makan-siang-sebab-ngantuk-setelah-makan/">http://ridwanaz.com/kesehatan/cara-mengatasi-ngantuk-setelah-makan-siang-sebab-ngantuk-setelah-makan/</a>  <a href="http://www.diresep.com/2012/06/8-penyebab-mengantuk-berlebihan.html">http://www.diresep.com/2012/06/8-penyebab-mengantuk-berlebihan.html</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Gasal  
 Standar Kompetensi : Manajemen Waktu  
 Kode Kompetensi : 5  
 Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

Kompetensi dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek di sekolah	Praktek Di DU/DI	
-05.1. Mempelajari cara-cara memanfaatkan waktu sebaik-baiknya  -05.2. Menghindari terbuangnya waktu dengan sia-sia  -05.3 Mengekspresikan dengan cara manajemen waktu dalam semua kegiatan pada kehidupan sehari-hari.	a. Pengertian manajemen waktu  b. Pentingnya manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari  c. Strategi manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari	a. Guru menjelaskan mengenai pentingnya manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari  b. Siswa melakukan diskusi strategi manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari	a. Siswa dapat menjelaskan hal-hal yang terkait dengan manajemen waktu  b. Siswa dapat memahami pentingnya manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari  c. Siswa dapat menentukan strategi manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	1 x 45 <sup>1</sup>			<a href="https://personalitydinnryia.wordpress.com/">https://personalitydinnryia.wordpress.com/</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Gasal  
 Standar Kompetensi : Tips Menyenangi Mata Pelajaran  
 Kode Kompetensi : 6  
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-06.1 Mampu memahami materi yang diajarkan di kelas  -06.2 Mampu menyenangi mata pelajaran di sekolah	Tips menyenangi mata pelajaran	a. Guru menjelaskan materi tentang tips menyukai mata pelajaran yang tidak disenangi  b. Siswa diberi tugas berdiskusi dan mengisi kuesioner	a. Siswa dapat mengetahui dan menerapkan cara-cara menyukai pelajaran yang tidak disenangi di sekolah	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	2 x 45 <sup>1</sup>			<a href="http://infodari.com/tips-cara-belajar-efektif-pelajaran-yang-tidak-disukai/">http://infodari.com/tips-cara-belajar-efektif-pelajaran-yang-tidak-disukai/</a>  <a href="http://www.tipsciamik.com/2015/04/cara-mudah-menyukai-pelajaran-yang-tidak-disukai.html">http://www.tipsciamik.com/2015/04/cara-mudah-menyukai-pelajaran-yang-tidak-disukai.html</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Genap  
 Standar Kompetensi : Teamwork  
 Kode Kompetensi : 7  
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-07.1 Mampu menerapkan kerjasama dengan baik dalam kehidupan bermasyarakat	a. Pengertian teamwork b. Membangun teamwork yang baik	a. Guru menjelaskan materi tentang temwork b. Siswa memainkan games bimbingan yang sesuai dengan tema layanan, yaitu teamwork	a. Siswa dapat menerapkan kerjasama yang baik dalam kehidupan sehari-hari b. Siswa memiliki gambaran tentang kerjasama yang baik dengan orang lain	a. Penilaian proses b. Penilaian hasil	2 x 45 <sup>1</sup>			<a href="http://id.jobsdb.com/id/id/articles/membangun-teamwork-di-dalam-sebuah-team">http://id.jobsdb.com/id/id/articles/membangun-teamwork-di-dalam-sebuah-team</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Genap  
 Standar Kompetensi : Tips Mengatasi Konflik Pertemanan  
 Kode Kompetensi : 8  
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-08.1 Memiliki pemahaman mengenai cara mengatasi konflik dalam pertemanan  -08.2 Mampu menerapkan cara mengatasi konflik dengan teman dalam kehidupan sehari-hari	Tips mengatasi konflik pertemanan	a. Guru menjelaskan materi tentang tips mengatasi konflik pertemanan  b. Siswa berdiskusi tentang masalah pertemanan	a. Siswa memiliki pemahaman tentang cara mengatasi konflik dalam berteman  b. Siswa mampu menerapkan cara mengatasi konflik dalam bergaul dengan teman	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	2 x 45 <sup>1</sup>			<a href="http://www.arenasahabat.com/2013/06/cara-mengatasi-dan-menyelesaikan.html">www.arenasahabat.com/2013/06/cara-mengatasi-dan-menyelesaikan.html</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Genap  
 Standar Kompetensi : Beasiswa Melanjutkan ke Perguruan Tinggi  
 Kode Kompetensi : 9  
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-09.1 Memiliki informasi terkait beasiswa melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi	Beasiswa perguruan tinggi	Guru menjelaskan materi tentang Beasiswa perguruan tinggi	a. Siswa memiliki pengetahuan terkait beasiswa melanjutkan studi  b. Siswa terbantu dengan berbagai informasi tentang bantuan dana pendidikan dari pemerintah	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	2 x 45 <sup>1</sup>			<a href="http://www.beasiswaindo.com">http://www.beasiswaindo.com</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Genap  
 Standar Kompetensi : Sukses Memasuki Dunia Kerja  
 Kode Kompetensi : 10  
 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-10.1 Mampu memahami pentingnya pemilihan pekerjaan  -10.2 Memiliki pemahaman tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan pekerjaan	Tips mencari pekerjaan yang ideal	a. Guru menjelaskan materi tentang tips mencari pekerjaan  b. Siswa mengisi kuesioner pemilihan pekerjaan	a. Siswa dapat memahami pentingnya pemilihan pekerjaan  b. Siswa memiliki informasi terkait dengan pemilihan pekerjaan	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	3 x 45 <sup>1</sup>			<a href="http://www.infogue.com/">http://www.infogue.com/</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Genap  
 Standar Kompetensi : Manajemen Stress  
 Kode Kompetensi : 11  
 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-11.1 Mampu mengendalikan diri saat stress  -11.2 Mampu menyalurkan stress ke dalam kegiatan positif	a. Pengertian stress  b. Faktor penyebab terjadinya stress  c. Kebiasaan buruk yang dapat menimbulkan stress  d. Cara mengatasi stress	a. Guru menjelaskan materi tentang stress  b. Siswa memainkan permainan BK yang bertujuan menghilangkan stress	a. Siswa dapat mengendalikan emosi saat stress menghampiri  b. Siswa dapat menyalurkan stress ke dalam kegiatan yang bersifat positif	a. Penilaian proses  b. Penilaian hasil	3 x 45 <sup>1</sup>			<a href="http://inkesehatan.blogspot.com/2014/08/17-cara-menghilangkan-stres.html">http://inkesehatan.blogspot.com/2014/08/17-cara-menghilangkan-stres.html</a>  <a href="http://wikipedia.org/wiki/stres">http://wikipedia.org/wiki/stres</a>

## SILABUS BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Bimbingan Konseling  
 Kelas / semester : XII/ Genap  
 Standar Kompetensi : Kepemimpinan  
 Kode Kompetensi : 12  
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pelayanan	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					Tatap Muka (Teori)	Praktek Di Sekolah	Praktek Di DU/DI	
-12.1 Mengembangkan sikap berani dalam memimpin	a. Pengertian Kepemimpinan b. Tipe-tipe Kepemimpinan c. Hambatan dalam Kepemimpinan d. Tips menjadi Pemimpin Hebat	a. Guru menjelaskan materi tentang kepemimpinan b. Siswa memainkan games BK tentang kepemimpinan	a. Siswa dapat mengembangkan keberanian dalam memimpin b. Siswa dapat berlatih dan menerapkan cara-cara menjadi pemimpin yang hebat dalam kehidupan sehari-hari	a. Penilaian proses b. Penilaian hasil	2 x 45 <sup>1</sup>			<a href="http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepemimpinan-menurut-para-ahli/">http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepemimpinan-menurut-para-ahli/</a>  <a href="http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI/195009011981032-RAHAYU_GININTASASI/kepemimpinan.pdf">http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI/195009011981032-RAHAYU_GININTASASI/kepemimpinan.pdf</a>

## PROGRAM SEMESTERAN BIMBINGAN DAN KONSELING

SEMESTER/TAHUN : I/ 2015 - 2016

KELAS : XII

No	KEGIATAN	MATERI PELAYANAN BK					
		JULI	AGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER
	<b>PEMANTAPAN</b>						
	Pengumpulan data dan Informasi	Angket Siswa	-	-	-	-	-
	Informasi pemantapan	-	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelanjutan studi setelah lulus SMK</li> <li>- Pekerjaan / Karir</li> </ul>			-
	Identifikasi dan pemantapan peserta didik	-	Mengolah dan mengelompokkan angket siswa berdasarkan pilihan pemantapan	-	-	-	-

	Penyesuaian	-	-	- Bimbingan kelompok berdasarkan pemilihan pemantapan siswa - Konseling kelompok bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam pemantapan			-
	Monitoring dan tindak lanjut	-	-	- Memantau perkembangan prestasi belajar siswa - Selalu ada interaksi dengan orangtua / wali - Kolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran dan pihak terkait.			-
	<b>JENIS LAYANAN BK</b>						
1	Layanan Orientasi	Orientasi belajar di kelas XII	-	-	-	-	Siap Menghadapi UAS
2	Layanan Informasi	Pengenalan Perguruan Tinggi	Dampak Pergaulan Bebas	Kenali Gaya Belajarmu	Menghilangkan Rasa Kantuk di Kelas	Manajemen waktu	Tips Menyenangi Mata Pelajaran
3	Layanan Penguasaan Konten	For Son and Daughter	Membangun Semangat dalam Diri	Menjaga Kesehatan dan Kebersihan Tubuh	Perencanaan Masa Depan	Positif Thinking	-

4	Layanan Konseling Perorangan	Daftar konseli	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana
5	Layanan Bimbingan Kelompok	Daftar bimbingan kelompok	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII AK 1	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII AK 2	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII PM 1	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII PM 2	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII DKV
6	Layanan Konseling Kelompok	Daftar Konseling kelompok	Jadwal konseling kelompok kelas XII AK 1	Jadwal konseling kelompok kelas XII AK 2	Jadwal konseling kelompok kelas XII PM 1	Jadwal konseling kelompok kelas XII PM 2	Jadwal konseling kelompok kelas XII DKV
7	Layanan Konsultasi	Jadwal konsultasi	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana	Wali kelas
8	Layanan Mediasi	Daftar konseli	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	-
9	Layanan Advokasi	Daftar konseli	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	-
	<b>KEGIATAN PENDUKUNG BK</b>						-
1	Aplikasi	DCM/ITP/Angket/ Sosiometri	Mengolah data	Mengolah data	Mengolah data kelas	Mengolah data kelas XII	Rekapitulasi data kelas

	Instrumen		kelas XII AK I	kelas XII AK 2	XII PM 1	DKV dan XII PM 2	paralel
2	Himpunan Data	Himpunan Data Peserta Didik (HDPD)	Mengolah data kelas XII AK I	Mengolah data kelas XII AK 2	Mengolah data kelas XII PM 1	Mengolah data kelas XII DKV dan XII PM 2	Rekapitulasi data kelas paralel
3	Konferensi Kasus	-	-	-	-	Peserta didik yang melanggar peraturan sekolah sampai dengan 3 kali. Data lengkap/akurat dari berbagai sumber.	-
4	Kunjungan Rumah	Daftar konseli	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	-
5	Tampilan Kepustakaan	Daftar konseli	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	-
6	Alih Tangan Kasus	Daftar konseli	Perpustakaan sebagai solusi masalah	Perpustakaan sebagai solusi masalah	Perpustakaan sebagai solusi masalah	Perpustakaan sebagai solusi masalah	-
	<b>FORMAT LAYANAN BK</b>						

1	Individual	Daftar konseli	Datang sendiri / dipanggil / dikirim	Datang sendiri / dipanggil /dikirim	Datang sendiri / dipanggil /dikirim	Datang sendiri / dipanggil / dikirim	Datang sendiri / dipanggil /dikirim
2	Kelompok	Daftar bimbingan / Konseling Kelompok	Kelas XII AKI 1	Kelas XII AKI 2	Kelas XII PM 1	Kelas XII PM 2	Kelas XII DKV
3	Klasikal	Daftar siswa	Jam BK / Modul BK BAB 1 A,B,C	Jam BK / Modul BK BAB 1 D,E,F	Jam BK / Modul BK BAB II A,B,C, D	Jam BK/ Modul BK BAB II E, F, G,H	Rekap Klasikal
4	Lapangan	Orientasi karir	Kelompok mading BK	Pengenalan potensi diri	Percaya diri	Remaja	Kelompok kreatif
5	Pendekatan khusus atau kolaboratif	Siswa dengan Perhatian Khusus (PK)	Kolaborasi Wali Kelas	Kolaborasi Orangtua	Kolaborasi Kesiswaan /Ahli	Data untuk konferensi kasus	Keputusan Kepala Sekolah
6	Jarak jauh	Jejaring Sosial	Jejaring Sosial	Jejaring Sosial	Jejaring Sosial	Jejaring Sosial	Rekap Jejaring Sosial (+/-)
	<b>EVALUASI DAN LAPORAN SEMESTER 1</b>						

Yogyakarta, 7 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing BK

Dra. Siti Subekti Handayani

Mahasiswa PPL BK

Wia Bethania

## PROGRAM SEMESTERAN BIMBINGAN DAN KONSELING

SEMESTER/TAHUN : II / 2015-2016

KELAS : XII

No	KEGIATAN	MATERI PELAYANAN BK					
		JANUARI	FEBRUARI	MARET	APRIL	MEI	JUNI
	<b>PEMANTAPAN</b>						
1	Pengumpulan data dan Informasi	Bahas raport semester 1	-	-	-	-	-
2	Informasi pemantapan	- Kelanjutan studi setelah lulus SMK - Pekerjaan/ Karir			-	-	-
3	Identifikasi dan pemantapan peserta didik	Teridentifikasi siswa yang memilih pemantapan karir			-	-	-
4	Penyesuaian	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bimbingan kelompok berdasarkan pemilihan pemantapan</li> <li>- Konseling kelompok bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam pemantapan</li> </ul>			-	-	-

5	Monitoring dan tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memantau perkembangan prestasi belajar siswa</li> <li>- Selalu ada interaksi dengan orangtua / wali</li> <li>- Kolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran dan pihak terkait</li> </ul>		-	-	-
	<b>JENIS LAYANAN BK</b>					
1	Layanan Orientasi	Orientasi belajar di semester II	-	Siap menghadapi UN	-	-
2	Layanan Informasi	Teamwork	Tips Mengatasi Konflik Pertemanan	Beasiswa Melanjutkan ke Perguruan Tinggi	Sukses Memasuki Dunia Kerja	Manajemen Stress Kepemimpinan
3	Layanan penempatan dan Penyaluran	Bersama wali kelas merubah posisi duduk siswa di kelas, kelompok belajar dan pemilihan studi lanjut & pekerjaan	Data base siswa dalam pemilihan studi lanjut & pekerjaan	Data konseli kelas XII	Memantau kelompok belajar	Ulangan harian dalam 1 semester Data pegayaan/remedial Nilai raport sebagai evaluasi diri
4	Layanan Penguasaan Konten	Meningkatkan Konsentrasi Belajar	Burnout dan Malas Belajar	Tips Hidup Hemat	Cara Pintar Membawa Diri	-

5	Layanan Konseling Perorangan	Daftar konseli	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana
6	Layanan Bimbingan Kelompok	Daftar bimbingan kelompok	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII AK 1, XII AK 2	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII PM 1, XII PM 2	Jadwal bimbingan kelompok kelas kelas XII DKV	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII AK 1, XII AK 2, XII PM 1, XII PM 2, XII DKV	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII AK 1, XII AK 2, XII PM 1, XII PM 2, XII DKV
7	Layanan Konseling Kelompok	Daftar Konseling kelompok	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII AK 1, XII AK 2	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII PM 1, XII PM 2	Jadwal bimbingan kelompok kelas kelas XII DKV	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII AK 1, XII AK 2, XII PM 1, XII PM 2, XII DKV	Jadwal bimbingan kelompok kelas XII AK 1, XII AK 2, XII PM 1, XII PM 2, XII DKV
8	Layanan Konsultasi	Jadwal konsultasi	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana	Terlaksana
9	Layanan Mediasi	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	-
10	Layanan Advokasi	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	-
	<b>KEGIATAN PENDUKUNG BK</b>						,

1	Aplikasi Instrumen	Daftar nilai semester 1	-	-	-	Calon siswa lulus/ tidak lulus UN	-
2	Himpunan Data	Perubahan data	Up date data	Up date data	Up date data	Data kelas paralel lengkap	Kolaborasi dengan orangtua & personel sekolah terkait dengan kelulusan siswa
3	Konferensi Kasus	-	-	-	-	Peserta didik yang melanggar peraturan sekolah sampai dengan 3 kali. Data lengkap / akurat dari berbagai sumber	-
4	Kunjungan Rumah	Daftar konseli	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	-
5	Tampilan Kepustakaan	Daftar konseli	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	Bila diperlukan	-
6	Alih tangan kasus	Daftar konseli	Perpustakaan sebagai solusi masalah	Perpustakaan sebagai solusi masalah	Perpustakaan sebagai solusi masalah	Perpustakaan sebagai solusi masalah	-
	<b>FORMAT LAYANAN BK</b>						

1	Individual	Daftar konseli	Datang sendiri / dipanggil / dikirim	Datang sendiri / dipanggil / dikirim	Datang sendiri / dipanggil / dikirim	Datang sendiri / dipanggil / dikirim	Datang sendiri / dipanggil / dikirim
2	Kelompok	Daftar bimbingan / Konseling Kelompok	Kelas XII AKI 1	Kelas XII AKI 2	Kelas XII PM 1	Kelas XII PM 2	Kelas XII DKV
3	Klasikal	Daftar siswa	Jam BK / Modul BK BAB 1 A,B,C	Jam BK / Modul BK BAB 1 D,E,F	Jam BK / Modul BK BAB II A,B,C, D	Jam BK / Modul BK BAB II E, F, G,H	Rekap Klasikal
4	Lapangan	Orientasi karir	Kelompok mading BK	Pengenalan potensi diri	Percaya diri	Remaja	Kelompok kreatif
5	Pendekatan khusus atau kolaboratif	Siswa dengan Perhatian Khusus (PK)	Kolaborasi Wali Kelas	Kolaborasi Orangtua	Kolaborasi Kesiswaan / Ahli	Data untuk konferensi kasus	Keputusan Kepala Sekolah
6	Jarak jauh	Jejaring Sosial	Jejaring Sosial	Jejaring Sosial	Jejaring Sosial	Jejaring Sosial	Rekap Jejaring Sosial (+/-)
	<b>EVALUASI DAN LAPORAN SEMESTER 2</b>						

Yogyakarta, 7 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing BK

Dra. Siti Subekti Handayani

Mahasiswa PPL BK

Wia Bethania



**PROGRAM TAHUNAN BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

**KELAS : XII**

NO	MATERI	BIDANG	TUJUAN UMUM LAYANAN	KEGIATAN LAYANAN & KEG. PENDUKUNG	SARANA	BIAYA	JADWAL KEGIATAN																																																											
							JULI					AGS					SEPT					OKT					NOP					DES					JAN					FEB					MAR					APRIL					MEI					JUN				
							3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4												
<b>I PERSIAPAN</b>																																																																		
1	Analisis Kebutuhan Program	P S B K	Mengetahui kebutuhan siswa sebagai dasar pemberian layanan.	Need Assesmmen	DCM	Beban Sekolah	LIBUR					ULANGAN					ULANGAN AKHIR SEMESTER					LIBUR					ULANGAN					ULANGAN AKHIR SEMESTER																																		
2	Menyusun program kerja		Sebagai dasar pemberian layanan.	Need Assesmmen	Komputer	Beban Sekolah																																																												
3	Konsultasi program/Pembagian Tugas		Mengkoordinasikan kepada seluruh guru BK	Need Assesmmen	Program & SK Kasek	Beban Sekolah																																																												
4	Persiapan sarana/instrumen		Sebagai sarana pendukung layanan BK	Need Assesmmen	Ruang, dll	Beban Sekolah																																																												
<b>II KEGIATAN LAYANAN</b>																																																																		
<b>A LAYANAN ORIENTASI</b>																																																																		
1	Orientasi Belajar di Kelas XII		mengenalkan tentang kegiatan belajar di kelas XII untuk persiapan ujian nasional	Orientasi	LCD, Laptop, Lembar evaluasi	Beban Sekolah	LIBUR					ULANGAN					ULANGAN AKHIR SEMESTER					LIBUR					ULANGAN					ULANGAN AKHIR SEMESTER																																		
2	Orientasi Belajar di Semester 2		mengenalkan tentang kegiatan belajar di semester 2 untuk persiapan mengikuti ujian nasional	Orientasi	LCD, Laptop, Lembar evaluasi	Beban Sekolah																																																												

NO	MATERI	BIDANG				TUJUAN UMUM LAYANAN	KEGIATAN LAYANAN & KEG. PENDUKUNG	SARANA	BIAYA	JADWAL KEGIATAN																																																											
		BIMBINGAN								JULI					AGS					SEPT					OKT					NOP					DES					JAN					FEB					MAR					APRIL					MEI					JUN				
		P	S	B	K					3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4															
<b>B LAYANAN INFORMASI</b>																																																																					
1	Tips Menghilangkan Rasa Kantuk di Kelas				siswa mampu memahami cara menghilangkan rasa kantuk dikelas	informasi	LCD, laptop lembar evaluasi	Beban Sekolah	LIBUR					ULANGAN					ULANGAN AKHIR SEMESTER					LIBUR					ULANGAN					ULANGAN AKHIR SEMESTER																																			















**RENCANA PROGRAM LAYANAN PENDUKUNG  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
SMK KOPERASI YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

- A Judul Layanan : Menjadi Orang Sukses dari A sampai Z  
. .
- B Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir  
. .  
ngan
- C Fungsi Layanan : Informasi  
. .  
n
- D Komponen : Layanan Dasar  
. .  
Program
- E Tujuan Layanan :  
. .  
n Meningkatkan motivasi siswa untuk mencapai sukses dengan  
beberapa tips alternatif
- F Metode Layanan : Bimbingan tidak langsung  
. .  
an
- G Sasaran : Siswa SMK Koperasi Yogyakarta  
. .  
Layanan
- H Pelaksanaan : September – Desember 2015  
. .
- I Tempat : Depan Ruang BK SMK Koperasi Yogyakarta
- J Alokasi Waktu : 4 bulan
- K Alat dan Bahan : Papan bimbingan  
. .
- L Deskripsi : Konselor melakukan bimbingan secara tidak langsung kepada siswa  
. .  
Proses a. Bimbingan dilakukan dengan pembuatan papan bimbingan  
yang diletakkan pada tempat strategis di  
lingkungan sekolah sebagai media  
untuk menyampaikan informasi kepada siswa.
- M Rencana Evaluasi :  
. .  
asi Wawancara tentang kemampuan dan kesadaran siswa untuk mencapai  
sukses dengan berbagai cara yang positif.
- N Rencana Tindak Lanjut : Memberikan layanan bimbingan pribadi atau kelompok,  
. .  
atau konseling kepada individu yang  
mengalami permasalahan dan kendala terkait motivasi meraih prestasi
- O Referensi : [http://blog.ub.ac.id/bayustiawan/2012/07/02/tips-  
menjadi-orang-sukses-dari-a-sampai-z/](http://blog.ub.ac.id/bayustiawan/2012/07/02/tips-menjadi-orang-sukses-dari-a-sampai-z/)  
. .

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,  
Guru Pembimbing BK

Praktikan PPL BK

Dra. Siti Subekti Handayani

Wia Bethania  
NIM. 12104244009

### **Menjadi Orang Sukses dari A sampai Z**

Menurut pakarnya, manusia sukses tidak cuma dari IQ saja. Peran EQ (*Emotional Intelligence*) pada kesuksesan bahkan melebihi porsi IQ. Seorang pakar EQ, Patricia Patton memberikan tips menemukan & memupuk hargadiri, yang disebutnya *alfabet keberhasilan pribadi*.

1. **A : Accept.**  
Terimalah dirikamusebagaimana adanya.
2. **B : Believe.**  
Percayalah pada kemampuanmu untuk meraih sesuatu yang diinginkan.
3. **C : Care.**  
Pedulilah pada kemampuanmu meraih apa yang kamu inginkan dalam hidup.
4. **D : Direct.**  
Arahkan pikiran pada hal-hal positif yang meningkatkan kepercayaan diri.
5. **E : Earn.**  
Terimalah penghargaan yang diberi orang lain dengan tetap berusaha menjadi yang lebih baik.
6. **F : Face.**  
Hadapi masalah dengan benardanyakin.
7. **G : Go.**  
Berangkat dengan kebenaran.
8. **H : Homework.**  
Pekerjaan rumah adalah langkah penting untuk pengumpulan informasi.
9. **I : Ignore.**  
Abaikan celaan orang yang menghalangi jalanmu mencapai tujuan.
10. **J : Jealously.**  
Rasa iri dapat membuatmu tidak menghargai kelebihan sendiri.
11. **K : Keep.**  
Terus berusaha walaupun beberapa kali gagal.
12. **L : Learn.**  
Belajar dari kesalahan yang lalu & berusaha tidak mengulangi kembali.
13. **M : Mind.**  
Perhatikan urusan sendiri dan tidak menyebarkan gosip tentang orang lain.
14. **N : Never.**  
Jangan terlibat skandal, narkoba, dan alkohol.
15. **O : Observe.**  
Amatilah segala hal yang ada di sekelilingmu. Cobalah perhatikan, dengarkan, dan belajar dari orang lain.

**16. P : Patience.**

Sabar adalah kekuatan yang membuatmu terus berusaha.

**17. Q : Question.**

Pertanyaan perlu untuk mencari jawaban yang benar & menambah ilmu.

**18. R : Respect.**

Hargai diri sendiri dan juga orang lain.

**19. S : Self confidence, self esteem, self respect.**

Percaya diri, hargai diri, citra diri, penghormatan diri membebaskan kita dari saat-saat tegang.

**20. T : Take.**

Bertanggungjawab pada setiap tindakan.

**21. U : Understand.**

Pahami bahwa hidup itu naik turun, namun tak ada yang dapat mengalahkan semangatmu.

**22. V : Value.**

Nilai diri sendiri dan orang lain, berusaha melakukan yang lebih baik tiap saat.

**23. W : Work.**

Bekerja dengan giat, jangan lupa berdoa.

**24. X : X'tra.**

Usaha lebih keras memberikan keberhasilan.

**25. Y : You.**

Kamu dapat membuat sesuatu yang berbeda.

**26. Z : Zero.**

Usaha nol membawa hasil nol pula

**RENCANA PROGRAM LAYANAN PENDUKUNG  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
SMK KOPERASI YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

- A Judul : 10 Hal yang Bisa Merusak Otak Layanan
- B Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- C Fungsi Layanan : Informasi
- D Tujuan layanan : Memberikan informasi kepada siswa tentang hal-hal yang bisa merusak otak
- E Metode : Bimbingan tidak langsung Layanan
- F Sasaran Layanan : Siswa SMK Koperasi Yogyakarta
- G Pelaksanaan : September – Desember 2015
- H Tempat : Depan Ruang BK SMK Koperasi Yogyakarta
- I Alokasi Waktu : 4 bulan
- J Alat dan Bahan : Papan bimbingan
- K Deskripsi Proses : Konselor melakukan bimbingan secara tidak langsung kepada siswa. Bimbingan dilakukan dengan pembuatan papan bimbingan yang diletakkan pada tempat strategis di lingkungan sekolah sebagai media untuk menyampaikan informasi kepada siswa.
- L Rencana Evaluasi : Wawancara tentang kebiasaan siswa dalam menggunakan tubuhnya saat beraktivitas sehari-hari.
- M Rencana Tindak Lanjut : Memberikan layanan bimbingan pribadi atau kelompok, atau konseling kepada individu yang mengalami permasalahan dan kendala terkait masalah belajar
- N Sumber : Source: <http://smpruhama.multiply.com>

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,  
Guru Pembimbing BK

Praktikan PPL BK

Dra. Siti Subekti Handayani

Wia Bethania

## 10 KEBIASAAN BURUK YANG BISA MERUSAK OTAK

### 1. Tidakmausarapan

Banyak orang menyepelkansarapan, haliniberakibatpadakurangnyamasukannutrisipadaotak yang akhirnyaakhirpadakemunduranotak.

### 2. Kebanyakanmakan

Terlalubanyakmakanmengeraskanpembuluhotak yang biasanyamenuntunkitapadamenurunnyakekuatan mental.

### 3. Merokok

Otakkitabisamenyusudanakhirnyakehilanganfungsi-fungsinyakarenamerokok. Stop merokokdarisekarang!!

### 4. Terlalubanyakmengkonsumsigula

Terlalubanyakasupangulaakanmenghalangipenyerapan protein dangizisehingatubuhkekurangannutrisidanperkembanganotakterganggu.

### 5. Polusiudara

Otakadalahbagiantubuh yang paling banyakmenyerapudara.Terlalu lama berada di lingkunganenganudaraberpolusimembuatkerjaotaktidakefisien.

### 6. Kurangtidur

Tidurmemberikakesempatanotakuntukberistirahat.Seringmelalaikantidurmembuat sel-selotakjustrumatikelelahan.

### 7. Berpikirterlalukerasketikasedangsakit

Bekerjakerasataubelajarketikakondisitubuhsedangtidak fit jugamemperparahketidakefektifanotak.

### 8. Menutupkepalaketikasedangtidur

Tidurdengankepala yang ditutupimerupakankebiasaanburuk yang sangatberbahayakarenakarbondioksida yang diproduksiselamatidurterkonsentrasisehinggaotaktercemar.

### 9. Kurangnyastimulasiotak.

Berpikiradalahcaraterbaikuntukmelatihkerjaotak. Kurangberpikirjustrumembuatotakmenyusudanakhirnyatidakberfungsimaksimal.

### 10. Jarangbicara.

Percakapanintelektualbiasanyamembawaefekbaguspadakerjaotak.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Manajemen Waktu Siswa yang Sering Terlambat
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Kelompok
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan :
- Siswa mampu memahami cara manajemen waktu dengan baik
  - Siswa mampu memilah dan memilih mana prioritas utama dan mana yang bukan
  - Siswa mampu membuat jadwal kegiatan sesuai dengan perencanaan yang telah ditentukan sebelumnya
- F. Metode Layanan : Membuat jadwal kegiatan (*Daily Activity*)
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas XII yang sering terlambat
- H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- J. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, dan alat tulis.
- K. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdo'a</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi para siswa</li> <li>• Konselor memberikan pengantar singkat tentang layanan bimbingan kelompok yang akan diberikan</li> </ul>	10 menit

2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para siswa saling bergantian memaparkan penyebab sering terlambat datang ke sekolah</li> <li>• Para siswa berdiskusi dan saling bergantian memberikan alternatif solusi untuk teman-temannya</li> <li>• Siswa yang mendapat giliran diberikan solusi oleh teman-temannya mencatat setiap solusi yang diberikan</li> <li>• Siswa dibagikan form daily activity untuk diisi sebagai alat pemantau progress siswa yang sering terlambat selama 1 minggu ke depan</li> <li>• Konselor membahas hasil kegiatan dan memberikan penguatan atas layanan yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

L. Rencana Penilaian :

1. Proses

- Antusias siswa dalam mengikuti layanan bimbingan
- Keaktifan siswa dalam berdiskusi dan menanggapi pernyataan teman kelompok

2. Hasil

- Siswa paham bagaimana cara manajemen waktu dengan baik dalam kehidupan sehari-hari
- Siswa dapat menyusun jadwal kegiatan dengan baik dan terencana dengan benar

M. Tindak Lanjut : Bimbingan individual bagi yang membutuhkan

N. Referensi : <https://personalitydinnyria.wordpress.com/>

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Praktikan BK

Dra. Siti Subekti H.

Wia Bethania

NIM.12104244009

## **TIPS MANAJEMEN WAKTU**

### **1. Tetapkan tujuan dan cita-cita hidup Anda**

Tanyakan pada diri sendiri, 'Untuk apa saya hidup?' 'Apa yang saya inginkan?', 'Apa yang harus saya lakukan?'. Lalu tulis semua jawaban Anda dalam sebuah buku. Ingat, tetapkan tujuan dan cita-cita yang realistis dan terukur dalam arti sesuai dengan kemampuan Anda. Karena orang-orang yang sukses dan bahagia adalah orang-orang yang mengetahui tujuan hidup dan menyadari kemampuannya.

### **2. Lakukan perencanaan**

Luangkan waktu Anda untuk membuat perencanaan hidup Anda. Tetapkan rencana apa saja yang akan Anda lakukan untuk mencapai tujuan dan cita-cita hidup Anda. Buat rencana secara cermat. Misalnya rencana untuk menyusun proposal, mengadakan presentasi, mengerjakan tugas, membantu orang tua, dll.

### **3. Tetapkan skala prioritas**

Setelah membuat perencanaan, buatlah daftar hal-hal yang harus Anda capai dalam waktu dekat. Misalnya, apa yang harus Anda raih dalam minggu depan, bulan depan, tahun depan, dan seterusnya. Contohnya minggu depan Anda harus sudah bisa 'menguasai' materi pelajaran Matematika sebanyak 2 BAB, bulan depan Anda sudah bisa mengajarkan materi yang dikuasai pada teman-teman, dsb.

### **4. Batasi rencana Anda**

Terlalu banyak rencana juga bukanlah hal yang baik jika Anda sadar tidak mungkin mengerjakan semuanya. Rencana yang terlalu banyak hanya akan membuat Anda stres. Bahkan jika Anda gagal mencapainya Anda bisa frustrasi. Buatlah rencana yang Anda yakin dapat menyelesaikannya.

### **5. Luangkan waktu**

Walau Anda sudah memiliki sejumlah rencana yang akan segera Anda kerjakan, jangan lupa luangkan waktu Anda untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan bagi Anda pribadi. Misalnya tidur / beristirahat, melakukan hobi, berkumpul dengan keluarga dan sahabat, berolahraga, belanja, dan bermain internet. Tetapi jangan sampai kesenangan itu menyita waktu Anda sehingga mengesampingkan hal-hal yang lebih penting.

## CERITA MOTIVASI

### -oOo- MANAJEMEN WAKTU -oOo-

Cerita motivasi kali ini datang dari sebuah buku berjudul "*Stories from Life*" karangan Orison Swett Marden, pendiri Success Magazine. Cerita yang sangat inspiratif ini ada dalam BAB yang berjudul "*Franklin's Lesson on Time Value*".

Suatu ketika, ketika ada seorang pengunjung yang ingin membeli di toko bukunya di Philadelphia, namun tidak puas dengan harga buku yang disebutkan sang kasir. Ia pun ingin menemui sang pemilik toko.

"Pak Franklin sedang sibuk di ruang pers" kata sang kasir.

Tapi, sang pembeli yang sudah lama membolak balik isi buku tersebut masih tetap ingin bertemu Franklin. Karena mendengar suara panggilan sang kasir, Franklin pun segera keluar dari belakang toko dan bergegas menemui sang pembeli.

"Berapa harga terendah yang bisa Anda beri, Pak?" kata sang pembeli sambil memegang buku tersebut.

"Satu dolar 25 sen" jawab Franklin.

"Satu dolar 25 sen? Tapi baru saja kasir Anda menawarkan saya satu dolar!"

"Benar." jawab Franklin. "Dan saya tadi lebih baik mendapat satu dolar daripada meninggalkan pekerjaan saya." lanjutnya.

Sang pembeli mengira bahwa Franklin bercanda, dan ia berkata "Ayolah, berapa harga termurah untuk buku ini?"

"Satu dolar 50 sen" jawab Franklin.

"Tapi Anda baru saja menawarkan 1 dolar 25 sen!"

"Benar, dan saya tadi bisa saja menerima 1 dolar 25 sen daripada 1 dolar 50 sen sekarang."

Tanpa sepele kata pun, sang pembeli yang kecewa kemudian membayar buku tersebut dan keluar dari toko. Ia baru saja belajar bahwa orang yang membuang waktunya adalah orang **bodoh**, dan orang yang membuang waktu orang lain adalah **pencuri**. Itulah salah satu sebab mengapa Benjamin Franklin adalah salah satu orang yang paling berpengaruh di dunia. Ia sangat menghargai waktu. Bahkan, ia pernah mengatakan...

"Apakah Anda mencintai hidup Anda?"

"Jika ya, maka **jangan menyia-nyiakan waktu**, karena dari hal tersebut lah hidup Anda dibuat"

Selain karena Franklin adalah negarawan handal, mungkin karena itu juga lah gambar wajahnya ada di uang kertas US \$100...

**LAPORAN KONSELING KELOMPOK**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2015**

**A. IDENTITAS KONSELI**

No.	Anggota Kelompok	Kelas
1.	Evi Nofita	XII PM 2
2.	Rahmawati Kiki K.N.	XII PM 2
3.	Septi Puspita Sari	XII PM 2
4.	Yuliani	XII PM 2
5.	Novelita Andriani	XII PM 2

**B. LATAR BELAKANG MASALAH:**

Para konseli berkeinginan melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, namun para konseli merasa kebingungan dalam memilih jurusan dan universitas yang akan dituju.

**C. GEJALA YANG NAMPAK**

Pada saat diberikan materi tentang “Pengenalan Perguruan Tinggi” di kelas, para konseli terlihat kebingungan dalam menangkap materi yang disampaikan.

**D. KELUHAN YANG DI ALAMI**

Para konseli mengalami kebingungan terkait pemilihan jurusan di perguruan tinggi (PT) dan universitas yang akan dijadikan tempat berkuliah.

**E. DIAGNOSIS :** Siswa kurang Informasi

**F. PROGNOSIS :**

1. Guru BK memberikan layanan konseling individual kepada konseli, baik secara prosedural maupun melalui *sharing*/obrolan ringan.
2. Memberi pengarahan pada konseli terkait dengan pemilihan jurusan dan informasi universitas-universitas di Indonesia.
3. Pendekatan yang digunakan:
 

Nama Pendekatan : Client Center

Alasan Pendekatan : Karena dengan pendekatan client center, siswa diarahkan untuk dapat memutuskan pilihannya sendiri dengan bekal arahan dan informasi yang diberikan oleh konselor (guru BK)

#### **G. HASIL PROSES KONSELING :**

Para konseli mempunyai gambaran yang lebih jelas mengenai perkuliahan (jurusan, pembelajaran, universitas, dll) dan mulai menentukan pilihan jurusan dan universitas yang diminati serta mau menggali info lebih dalam lagi mengenai kebingungan yang dialaminya.

- a. Attending : Konselor memberikan perhatian secara penuh pada konseli.
- b. Acceptance : Konselor menunjukkan minat dan perhatian pada konseli.
- c. Clarification : Memberikan kesempatan pada konseli untuk menyampaikan permasalahan yang dialami dan mengangganya
- d. Shapping : Konselor bersama konseli mencari solusi
- e. Termination : Mengakhiri konseling

#### **H. RENCANA TINDAK LANJUT**

- a. Praktikan akan berusaha untuk terus membina hubungan dengan konseli, karena dengan permasalahan yang dialaminya, konseli tetap membutuhkan rekan yang bisa diajak untuk bertukar pikiran.
- b. Menjalinkan komunikasi dengan konselor sekolah (Guru BK) tentang kondisi konseli. Hal ini sebagai upaya preventif jika suatu saat konseli mengalami masalah (pribadi) yang berakibat pada aspek yang lain.

Yogyakarta, 12September  
2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing BK

Praktikan PPL BK

Dra. Siti Subekti Handayani

Wia Bethania  
NIM. 12104244009

**DAFTAR SISWA  
BIMBINGAN KELOMPOK**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>
1.	Ardan Septiantoro	XII PM 1
2.	Aria Dwi K	XII PM 1
3.	Galilea Saputra	XII AK 2
4.	Fathur Rozak	XII PM 2
5.	Yeni Arisa Putri	XII PM 2
6.	Putri Anggun Pertiwi	XII PM 2
7.	Aprilia Tri Melani	XII PM 2

## LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

Hari : Sabtu

Tanggal : 29 Agustus 2015

Topik : Mengapa Aku Sering Terlambat ?

Laporan :

- Diskusi berjalan dengan lancar.
- Setiap siswa menceritakan mengenai permasalahan mengapa sering terlambat datang ke sekolah.
- Semua siswa yang terlibat dalam kegiatan bimbingan kelompok antusias dengan permasalahan yang disampaikan dan saling terlibat aktif memberikan solusi permasalahan.
- Topik yang dibicarakan tuntas.

Tindak Lanjut : Setiap siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dibagikan formulir isian berupa “manajemen waktu” dari kegiatan siswa selama satu minggu kedepan.

Yogyakarta, 29 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL BK

Mahasiswa PPL BK

Dra. Siti Subekti Handayani

Wia Bethania

**LAPORAN PRAKTIK**  
**KONSELING INDIVIDU**

**I. IDENTITAS PRIBADI**

1. Nama Lengkap : Elsa Oktaviana
2. Nama Panggilan : Elsa
3. Kelas : XII PM 1
4. Tempat, Tgl Lahir : Yogyakarta, 13 Oktober 1997
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Agama : Islam
7. Status dalam Keluarga : Anak Kandung
8. Alamat Asal : Serangan N6 II / No 8 RT 01 RW 01

**II. IDENTITAS ORANG TUA**

➤ Ayah

1. Nama Lengkap : Bambang Yohan Sabto
2. Agama : Islam
3. Pekerjaan : Kuli Bangunan
4. Alamat Asal : Serangan N6 II / No 8 RT 01 RW 01

➤ Ibu

1. Nama Lengkap : Nunung Lestari
2. Agama : Islam
5. Pekerjaan : Penjual Nasi Kuning
6. Alamat : Serangan N6 II / No 8 RT 01 RW 01

**III. LATAR BELAKANG KONSELI**

a. Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah anak bungsu dari tiga bersaudara. Konseli mempunyai seorang kakak perempuan dan seorang kakak laki-laki. Kakak perempuan konseli sudah berumah tangga, dan tinggal terpisah dengan keluarga. Sedangkan kakak laki-laki konseli masih lajang dan tinggal satu rumah

dengan konseli beserta orang tua. Ayah konseli bekerja sebagai kuli bangunan, sedangkan ibunya bekerja di rumah, dan kakak laki-laknya bekerja sebagai satpam. Di rumah, konseli merupakan anak yang penurut pada orang tuanya, karena Ayah dari konseli berwatak keras. Setiap kali konseli ingin pergi ke luar rumah, konseli hanya diizinkan jika pergi dengan alasan bermain dengan teman sekolahnya. Konseli mengaku tidak pernah keluar malam, karena Ayahnya akan memarahi konseli jika pergi keluar rumah pada malam hari. Konseli lebih dekat dengan ibunya daripada dengan anggota keluarganya yang lain. Konseli selalu bercerita pada ibunya, termasuk menceritakan mengenai hubungan pacarannya.

b. Latar Belakang Sosial

Hubungan antara konseli dengan teman-teman sekolahnya terjalin dengan baik, begitu juga hubungan sosial dengan guru-gurunya terbilang baik. Konseli merupakan anak yang ceria di kelasnya. Teman-temannya di sekolah merespon setiap tingkah laku konseli di sekolah dengan sikap yang positif. Di kelas konseli memiliki teman dekat yaitu Lina Kristiana Putri, teman yang duduk tepat di belakang tempat duduk konseli.

#### **IV. GEJALA YANG NAMPAK**

1. Konseli sering tidak fokus pada pelajaran di sekolah
2. Konseli sering terlihat murung dan jadi pendiam
3. Konseli lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah dengan bermain handphone dan duduk di kursinya tanpa mengobrol dengan teman lain
4. Konseli sering memasang gambar-gambar sedih dan foto-foto dirinya yang sedang menangis di media sosial blackberry messenger

#### **V. KELUHAN YANG DIALAMI**

Konseli merasa galau dengan permasalahan cintanya, karena sudah 1 minggu sikap pacarnya berubah. Konseli mengaku pernah memergoki pacarnya sedang berboncengan dengan wanita lain di luar, tetapi konseli tidak berani mengkonfirmasi kepada pacarnya terkait wanita tersebut sehingga konseli merasa galau.

## **VI. MASALAH YANG SEBENARNYA**

Konseli mengalami kebingungan terkait dengan status hubungan dengan pacarnya. Hal tersebut berawal ketika pada suatu hari konseli melihat pacarnya berboncengan dengan wanita lain yang seusia dengan dirinya di luar sekolah. Melihat hal tersebut, konseli tidak langsung mengkonfirmasi mengenai wanita tersebut pada pacarnya. Konseli mengalami ketakutan pada pacarnya karena jika pacarnya tersebut marah, konseli akan dibentak-bentak dengan ucapan yang kasar. Pacar konseli tersebut mengalami perubahan sikap pada konseli semenjak konseli dan pacarnya sudah melakukan hubungan badan. Konseli mengaku bahwa ia telah melakukan hal tersebut sebanyak 3 kali. Kejadian itu berlangsung di rumah pacar konseli. Saat rumah kosong dan tidak ada anggota keluarga yang tinggal, konseli dan pacarnya memanfaatkan hal tersebut untuk melakukan perbuatan yang tidak sepatutnya pelajar lakukan. Setiap kali konseli diajak pergi ke luar oleh pacarnya, konseli sering di ajak mampir ke rumah pacarnya untuk melakukan hubungan badan. Konseli tidak pernah sekalipun menolak ajakan dari pacarnya tersebut, sehingga sang pacar pun berani mengajak konseli berulang-ulang melakukan hal itu.

Ketika si pacar mengajak konseli pergi, konseli selalu berpamitan kepada orang tuanya pergi bermain dengan teman sekolahnya. Konseli mengaku sering bertemu dengan pacarnya jauh dari rumah agar orang tua maupun keluarga konseli tidak mengetahui hal tersebut. Sebelum konseli pergi dengan pacarnya, konseli seringkali janji di SMS/BBM. Pacar konseli tidak pernah mendatangi konseli di rumahnya, karena Ayah konseli tidak akan membolehkan anaknya diajak pergi oleh laki-laki. Ibunda konseli hanya mengetahui bahwa konseli sudah mempunyai pacar, tetapi tidak pernah bertanya lebih lanjut mengenai hubungan konseli dengan pacarnya. Setiap ada masalah dengan pacarnya, konseli mengalami kesulitan untuk bercerita. Teman-temannya di rumah hanya ada satu orang yang konseli percaya, dan konseli mengaku bahwa temannya tersebut tidak selalu ada ketika dibutuhkan. Sehingga terkadang konseli lebih memilih memendam sendiri

masalahnya. Sudah 1 minggu berlalu, tetapi kegalauan dan kegelisahan konseli tak kunjung berakhir. Tidak ada satupun kabar yang dikirim oleh pacarnya semenjak kejadian tersebut. Konseli pun tidak pernah berusaha menghubungi pacarnya karena takut jika konseli menghubungi, pacarnya tersebut akan mengatakan putus pada konseli. Sehingga konseli hanya bisa menangis dan galau ketika mengingat pacarnya.

## **VII. PENDEKATAN YANG DIGUNAKAN**

1. Pendekatan yang digunakan dalam konseling ini adalah pendekatan konseling Person Centered (Client Centered)
2. Dengan menggunakan pendekatan Client Centered diharapkan konseli mampu mengatasi masalahnya sendiri sesuai dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki.
3. Teknik yang digunakan :
  - a) Unconditional positive regard and acceptance : melakukan penerimaan tanpa syarat dengan Elsa
  - b) Accurate emphatic understanding : melakukan empati terhadap apa yang diceritakan Elsa
  - c) Respect : menghormati keputusan yang dibuat oleh Elsa
  - d) Understanding : memahami apa yang diceritakan oleh Elsa
  - e) Directing : mengarahkan apa yang menjadi harapan Elsa

## **VIII. DIAGNOSIS**

Konseli mengalami ketakutan jika diputuskan oleh pacarnya dan konseli takut jika putus tidak akan ada lagi laki-laki yang mau menerima dirinya.

## **IX. PROGNOSIS**

Konseli mendapat dukungan dari orangtua, guru-guru dan teman-temannya untuk bisa membantu konseli menghilangkan ketakutannya.

## **X. TUJUAN KONSELING**

Membantu konseli untuk dapat menyelesaikan masalah dengan pacarnya, menghilangkan ketakutan pada diri konseli, dan tetap berfikir positif dalam menyikapi masalahnya, serta mendorong konseli agar tetap merasa percaya diri.

## **XI. PELAKSANAAN KONSELING**

Konseling dilaksanakan pada :

Tanggal : 7 September 2015

Waktu : Jam 10.20 – 12.00

Ruang : Perpustakaan

Pembimbing : Wia Bethania

Prolog sebagai berikut :

Ko: Assalamu'alaikum, selamat siang Elsa. (**Attending**)

Ki : Wa'alaikumsalam, siang juga.

Ko: Bagaimana kabarnya Elsa? (**Attending**)

Ki : Alhamdulillah baik.

Ko: Apakah Elsa terganggu dipanggil dan diajak kesini? (**Attending**)

Ki : Tidak.

Ko: Melihat dari isi pesan yang Elsa kirimkan, sepertinya Elsa sedang ada masalah, apakah benar? (**Bertanya**)

Ki : Hmmm iya.

Ko: Kalau boleh tahu, apa masalah yang sedang Elsa hadapi? (**Bertanya**)

Ki : Saya sedang bingung (mata konseli berkaca-kaca)

Ko: Apa yang membuat Elsa bingung? (**Bertanya**)

Ki : (konseli kemudian menangis)

Ko: (mengusap bahu konseli) Coba ceritakan pada saya pelan-pelan (**Empati**)

Ki : Saya sedang ada masalah dengan pacar saya. Dia berubah sudah sudah 1 minggu terakhir ini.

Ko: Elsa tahu pacarmu berubahnya karena apa? (**Bertanya**)

Ki : (konseli terdiam sejenak)

Ko: Coba katakan pada saya. Tidak apa-apa, tidak usah malu. Mari kita cari solusinya bersama.

Ki : Saya bingung harus mulai cerita darimana. Saya tidak ingin hubungan saya berakhir begitu saja.

Ko: Apa yang membuat Elsa bingung? Mengapa Elsa berpikiran seperti itu? (**Bertanya**)

Ki : Masalahnya saya sudah pernah berhubungan badan dengan dia. Saya tidak rela jika dia meninggalkan saya begitu saja (konseli menangis)

Ko: Kalau boleh saya tahu, sejak kapan kamu melakukan itu? **(Bertanya)**

Ki : Sejak saya pacaran dengan dia.

Ko: Sudah berapa kali Elsa melakukan hal itu? **(Bertanya)**

Ki : Sudah 3 kali.

Ko: Mengapa Elsa mau melakukan hal itu? **(Bertanya)**

Ki : Karena pacar saya yang meminta. Dia ingin bukti cinta dari saya. Saya tidak bisa menolaknya karena saya sayang sekali padanya.

Ko: Apakah Elsa tidak menyesal telah melakukan hal tersebut? **(Bertanya)**

Ki : Saya menyesalinya. Tiap malam saya selalu menangis memikirkan pacar saya. Saya tidak rela dia jalan dengan wanita lain.

Ko: Sejak kapan Elsa tahu pacarmu jalan dengan wanita lain? **(Bertanya)**

Ki : Sejak seminggu yang lalu

Ko: Apakah Elsa pernah berpikir bahwa sikap pacarmu berubah karena dia sudah merasa bosan denganmu? **(Bertanya)**

Ki : Sebenarnya saya sudah merasakan perubahan sikapnya semenjak kami melakukan hubungan badan, dia perlahan-lahan menjadi berubah.

Ko: Lalu apa yang akan Elsa lakukan setelah kejadian ini? **(Bertanya)**

Ki : Saya ingin kembali dengan pacar saya, tapi saya takut.

Ko: Takut? Apa yang Elsa takutkan? **(Restatement dan bertanya)**

Ki : Saya takut pacar saya marah jika saya menghubunginya.

Ko: Sudah berapa lama Elsa tidak berhubungan dengan pacarmu? **(Bertanya)**

Ki : Sudah seminggu berlalu setelah saya melihat dia jalan dengan wanita lain, saya tidak pernah lagi menghubunginya. Saya takut...

Ko: Apakah sebelum kejadian itu kalian pernah bertengkar? **(Bertanya)**

Ki : Tidak. Hubungan kami baik-baik saja. Sampai pada suatu hari saya melihat dia pergi bukan dengan saya, lalu kami tidak pernah berhubungan lagi.

Ko: Apakah Elsa sudah pernah mencoba menghubunginya? **(Bertanya)**

Ki : Tidak. Saya takut dia marah kalau saya menanyakan perihal wanita

tersebut.

Ko: (memegang pundak Elsa) Seperti apa jika pacarmu sedang marah?

Apakah dia pernah berbuat kasar pada Elsa?

Ki : Dia selalu mengumpat jika dia sedang marah. Saya takut (dengan muka sedih)

Ko: Apakah Elsa ingin masalahnya selesai? **(Bertanya)**

Ki : Mau. Tapi saya takut menghubunginya.

Ko: Elsa mau masalahnya selesai tetapi Elsa takut menghubungi dia. Lalu bagaimana masalahnya bisa selesai jika Elsa tetap seperti itu. Akankah masalahnya selesai dengan sendirinya? **(Konfrontasi)**

Ki : Iya sih, tidak akan selesai (konseli menunduk)

Ko: Lalu, apa yang harus Elsa lakukan agar masalahnya bisa selesai?

**(Penyelesaian masalah)**

Ki : Saya menghubungi dia.

Ko: Dengan cara apa? Bisa dijelaskan bagaimana Elsa akan menghubungi dia? **(Klarifikasi)**

Ki : Saya mau coba kirim pesan lewat BBM (*blackberry messenger*)

Ko: Apakah Elsa yakin via BBM akan membantu?

Ki : Tidak yakin sih. Karna biasanya dia hanya akan me-*Read* pesan saya tanpa membalasnya.

Ko: Lalu, apa yang akan Elsa lakukan jika hanya di-*Read*?

Ki : Saya tidak tahu. Saya takut.

Ko: Adakah hal lain yang membuat Elsa merasa takut? **(Bertanya)**

Ki : Saya takut jika dia memutuskan saya (sambil menangis terisak)

Ko: Mengapa kamu bisa berpikiran seperti itu? **(Bertanya)**

Ki : Karena sikapnya sudah berbeda. Dia sudah tidak pernah perhatian lagi pada saya. Ditambah lagi hari itu dia jalan dengan wanita lain. Saya tidak mau putus!

Ko: Tidak mau putusnya karena Elsa masih sayang atau karena ada hal lain?

**(Klarifikasi)**

Ki : (konseli menunduk) Saya takut jika saya putus dengannya, tidak akan

ada laki-laki lain yang mau menerima saya.

Ko: Saya mengerti perasaan Elsa (**Empati**)

Ki : Saya harus bagaimana?

Ko: Pernah tidak Elsa berpikir untuk menemuinya secara langsung?

**(Bertanya)**

Ki : Tidak pernah.

Ko: Elsa ingin menemuinya? (**Bertanya**)

Ki : (geleng-geleng kepala)

Ko: Mengapa Elsa menggelengkan kepala? (**Bertanya**)

Ki : Sudah tidak ada harapan saya bisa bertemu dengan dia. Dia selalu menolak ajakan saya untuk bertemu.

Ko: Hmm begitu. Sudah berapa kali Elsa mengajaknya bertemu? (**Bertanya**)

Ki : Dulu sering. Tapi selalu di tolak. Saya jadi enggan menghubunginya lagi, apalagi setelah melihatnya selingkuh. Hati saya semakin sakit.

Ko: Jika saya meminta Elsa untuk melakukan komunikasi dengan dia lewat BBM seperti yang Elsa katakan tadi, Elsa mau mencobanya? (**Bertanya**)

Ki : Saya ragu. Tapi saya butuh kejelasan.

Ko: Kenapa harus ragu jika Elsa ingin masalahnya selesai dan Elsa butuh penjelasan, mengapa tidak Elsa coba saja.

Ki : Iya, saya coba dulu.

Ko: Hmm baiklah. Jadi kalau saya boleh menyimpulkan, ketakutan Elsa ini karena Elsa takut di putus oleh pacar jika Elsa mencoba menghubunginya dan menanyakan perihal wanita lain tersebut dan Elsa takut jika setelah putus nanti tidak akan ada lagi laki-laki lain yang mau menerima Elsa. Apakah seperti itu? (**Kesimpulan**)

Ki : Iya.

Ko: Masalah Elsa ini apakah mengganggu konsentrasi belajar Elsa?

**(Bertanya)**

Ki : Iya. Saya sering tidak fokus jika di kelas. Di rumahpun saya hanya bisa menangis.

Ko: Lalu, apa yang diharapkan untuk kedepannya Elsa bisa fokus lagi

belajar di sekolah dan tidak menjadi Elsa yang pemurung? (**Penyelesaian masalah**)

Ki : Harapannya saya bisa seperti dulu lagi jadi Elsa yang ceria, yang cuek dan bisa bersemangat dalam belajar di sekolah sehingga tidak banyak mengikuti remidi.

Ko: Oke, semoga Elsa bisa mewujudkan harapannya melalui usaha yang telah Elsa pilih. Semoga berhasil dan selalu semangat dalam menjalani hidup karena hidup itu penuh perjuangan (**Penyelesaian masalah**)

Ki : Iya. Saya akan berusaha menghubungi dia kembali. Saya ingin masalah saya selesai.

Ko: Apakah ada yang ingin disampaikan lagi, Elsa? (**Menutup percakapan**)

Ki : Tidak. Terima kasih telah mendengarkan curahan hati saya.

Ko :Sama-sama Elsa. Saya tunggu kabar selanjutnya (**Menutup percakapan**)

Ki : Iya. Saya pamit ke kelas dulu (sambil bersalaman).

## **XII. HASIL KONSELING YANG DICAPAI**

Konseli mau terbuka dan menyadari tentang masalah yang dimiliki dan mempunyai keinginan untuk berusaha mencoba sesuatu yang ditakutinya. Konseli akan mencoba menghubungi pihak yang bermasalah dengannya (pacarnya).

## **XIII. RENCANA TINDAK LANJUT**

Memantau perkembangan hubungan konseli dengan pacarnya via *handphone* dan konseling individu lanjutan jika masih diperlukan.

Yogyakarta, 8 September 2015

Mengetahui,

Guru Bimbingan Konseling

Mahasiswa PPL BK

Dra. Siti Subekti H

Wia Bethania

NIM. 12104244009

## LAPORAN PRAKTIK

### KONSELING INDIVIDU

#### I. IDENTITAS PRIBADI

1. NamaLengkap : Anggras Adi P.
2. NamaPanggilan : Anggras
3. Kelas : XII AK 1
4. Tempat, TglLahir : 15 Juli 1996
5. JenisKelamin : Laki-laki
6. Agama : Islam
7. Status dalamKeluarga : AnakKandung
8. AlamatAsal : Ngampon, Sitimulyo, Piyungan, Bantul

#### II. IDENTITAS ORANG TUA

➤ Ayah

1. NamaLengkap : Suparjo
2. Agama : Islam
3. Pekerjaan : Buruh
4. AlamatAsal : Ngampon, Sitimulyo, Piyungan, Bantul

➤ Ibu

1. NamaLengkap : Suparti
2. Agama : Islam
5. Pekerjaan : Buruh
6. Alamat : Ngampon, Sitimulyo, Piyungan, Bantul

#### III. LATAR BELAKANG KONSELI

a. LatarBelakangKeluarga

Konseli adalah anak ketiga dari 3 (tiga) bersaudara. Konseli mempunyai dua kakak laki-laki kembar yang berusia ±25 tahun. Kedua kakaknya tersebut sudah bekerja. Kakak pertamanya sudah berumah tangga dan mempunyai satu orang anak. Orang tua konseli masih lengkap. Ayahnya dan ibunya bekerja sebagai buruh tidak tetap. Konseli merupakan anak dari keluarga yang terbilang kurang mampu secara ekonomi. Di rumah konseli hanya dekat dengan ibunya. Konseli jarang sekali berkomunikasi dengan kedua kakaknya. Konseli bahkan tidak mengetahui pekerjaan kedua kakaknya. Dengan ayahnya pun konseli jarang mengobrol. Orang tua

konseli membebaskan anak-anaknya mau berbuat apa saja dan tidak banyak melarang serta tidak mengatur kehidupan konseli. Itu merupakan pola asuh yang diterapkan oleh keluarganya.

b. LatarBelakangSosial

Hubungan konseli dengan teman-teman satu kelasnya terbilang kurang baik, begitu juga hubungan sosial konseli dengan guru-gurunya pun kurang begitu baik. Konseli tidak dekat dengan teman-temannya di kelas karena konseli sering tidak masuk sekolah. Di sekolah konseli bermain dengan teman-teman dari kelas lain jika jam istirahat. Jika konseli tidak masuk sekolah, konseli mengakui bahwa ia jarang berinisiatif untuk menghubungi teman-teman satu kelasnya untuk menanyakan tugas atau pelajaran yang pada hari tersebut diajarkan di sekolah. Alasan konseli tidak menghubungi teman-temannya karena ia tidak akrab dengan mereka, sehingga ia merasa sungkan untuk berkomunikasi dengan teman-temannya di kelas. Konseli mengatakan bahwa ia pernah dikirim foto yang berupa tugas sekolah oleh ketua kelasnya dan pernah diingatkan oleh teman yang duduk di sebelahnya. Namun konseli mengakui bahwa ia tidak terlalu menggubris hal tersebut, dan terkadang hanya membaca pesan tersebut tanpa membalasnya.

**IV. GEJALA YANG NAMPAK**

1. Konseli sering terlambat datang ke sekolah
2. Konseli sering tidak masuk sekolah karena berbagai alasan yang dibuat-buat sendiri.
3. Konseli menjadi pendiam di kelasnya

**V. KELUHAN YANG DIALAMI**

Konseli sering terlambat dan sering tidak hadir di sekolah tanpa keterangan.

**VI. MASALAH YANG SEBENARNYA**

Konseli sering terlambat dan sering tidak hadir di sekolah tanpa keterangan. Hal tersebut dikarenakan konselisusah bangun pagi. Konseli mengaku bahwa setiap harinya ia memasang alarm untuk bangun pagi, tetapi selalu tidak terdengar olehnya. Setiap malam selepas jam 21.00 WIB konseli masih berada di luar rumah. Ia masih asyik bermain dengan teman-temannya di desa. Konseli selalu pulang ke rumah larut malam saat sudah merasa mengantuk. Jika konseli belum merasa mengantuk, ia belum mau pulang ke rumah. Hal tersebut diakui konseli berlangsung setiap hari. Oleh karena itu

saat pagi tiba dan harus bangun untuk pergi ke sekolah, konseli selalu merasa ngantuk berat dan susah untuk bangun. Setiap hari ibunya selalu membangunkannya dua kali. Panggilan pertama sering sekali tidak digubris oleh konseli. Ketika dibangunkan yang kedua kalinya dengan cipratan air, konseli baru bisa bangun dari tidurnya.

Setiap hari konseli berangkat dari rumah ke sekolah pada pukul 06.50 WIB. Sedangkan jarak dari rumah konseli ke sekolah terbilang cukup jauh. Konseli harus menempuh jarak 25 menit jika tanpa melewati macet di jalan, sedangkan jika di jalanan macet setidaknya konseli menghabiskan waktu selama >30 menit perjalanan. Selain karena masalah susah bangun pagi, konseli juga mengakui bahwa ia merasa tidak nyaman berada disekolah. Konseli tidak mempunyai teman dekat di kelasnya. Jika jam istirahat tiba, konseli bermain dengan teman dari kelas lain. Saat pulang sekolahpun konseli tidak lantas bermain dengan teman-teman satu sekolahnya, tetapi konseli lebih memilih langsung pulang ke rumah dan bermain dengan teman-teman di desanya.

## **VII. PENDEKATAN YANG DIGUNAKAN**

1. Pendekatan yang digunakan dalam konseling ini adalah pendekatan konseling Behavioristik
2. Alasan, dengan menggunakan pendekatan Behavioristik, konseli diarahkan untuk bisa merubah perilakunya, dari yang sulit dibangunkan untuk sekolah menjadi rajin bangun pagi.
3. Teknik yang digunakan:
  - a) Reward: memberikan penghargaan kepada konseli atas perubahan yang dilakukannya.
  - b) Penugasan : Konseli mengharuskan mengisi absensi khusus dan penugasan kepada orangtua konseli untuk mengantar ke sekolah setiap hari
  - c) Teknik aversi : teknik yang digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk konseli seperti susah bangun pagi adalah dengan membiasakan konseli untuk tidak main di luar rumah melebihi jam 9 malam dan di usahakan untuk mengkondisikan konseli agar tidur lebih awal dari biasanya.

## **VIII. DIAGNOSIS**

Konseli memiliki kebiasaan tidur larut malam sehingga susah bangun pagi.

## IX. PROGNOSIS

Konseli dibantu oleh orang tuanya dalam urusan bangun pagi dan diusahakan di dampingi berangkat ke sekolah selama 2 minggu berturut-turut agar konseli menjadi terbiasa dengan kegiatan bangun paginya tersebut. Selain itu juga konseli mendapat dukungan dari guru-guru dan teman-temannya untuk bisa membantu konseli merasa nyaman di sekolah dan rajin untuk berangkat sekolah.

## X. TUJUAN KONSELING

Membantu konseli untuk dapat mengetahui tentang dirinya sendiri, dan memperbaiki kebiasaan buruk konseli yang sering terlambat masuk sekolah dan sulit bangun pagi, serta mendorong konseli agar tetap merasa nyaman berada di sekolah dan khususnya rajin untuk berangkat sekolah.

## XI. PELAKSANAAN KONSELING

Konseling dilaksanakan pada :

Tanggal : 2 September 2015

Waktu : Jam 13.00 – 13.35 WIB

Ruang : Depan Ruang UKS

Pembimbing : Wia Bethania

Prolog sebagai berikut :

Ko : Assalamu'alaikum, selamat siang Anggras. (**Attending**)

Ki : Wa'alaikumsalam, siang juga.

Ko : Bagaimanakah kabarnya Anggras? (**Attending**)

Ki : Alhamdulillah baik.

Ko : Apakah Anggras terganggu Ibu panggil dan ajak kesini?  
(**Attending**)

Ki : Tidak, bu.

Ko : Sepertinya Anggras beberapa hari ini sering tidak masuk sekolah tanpa keterangan, apakah benar? (**Bertanya**)

Ki : Hmm iya bu (tersenyum)

Ko : Kalau boleh tahu, mengapa Anggras tidak masuk sekolah tanpa keterangan? (**Bertanya**)

Ki : Tidak apa-apa, bu.

Ko : Anggras sedang sibuk kegiatan di luar? (**Bertanya**)

Ki : Tidak, bu.

Ko : Lalu, jika tidak berangkat sekolah apa yang dilakukan Anggras?

**(Bertanya)**

Ki : Diam di rumah, kalau sudah bosan pergi main di rumah teman.

Ko : Teman yang mana? Semua temanmu bukannya sekolah

**(Klarifikasi)**

Ki : Teman luar, bu.

Ko : Teman luar, kalau boleh tahu teman luar yang mana? **(Bertanya)**

Ki : Teman satu desa.

Ko : Selain itu siapa lagi temanmu? **(Bertanya)**

Ki : Sudah Cuma itu, bu.

Ko : Apa yang Anggras lakukan di rumah teman kalau tidak masuk sekolah? **(Bertanya)**

Ki : Hanya ngobrol dan tiduran

Ko : Hanya itu saja? **(Bertanya)**

Ki : Biasanya nongkrong sih, bu.

Ko : Nongkrong dengan siapa? **(Bertanya)**

Ki : Dengan teman-teman yang lainnya.

Ko : Teman yang sekolah di SMK Koperasi juga? **(Bertanya)**

Ki : Bukan bu, masih teman satu desa.

Ko : Perempuan atau laki-laki? **(Bertanya)**

Ki : Laki-laki bu, saya lebih nyambung berteman dengan teman laki-laki

Ko : Nyaman berteman dengan laki-laki? Apa yang membuatmu merasa nyaman? **(Restatement dan Bertanya)**

Ki : Saya sudah terbiasa di berikan kebebasan oleh orang tua, sama seperti mereka. Saya jadi merasa lebih nyaman saja saat sedang nongkrong bersama mereka, dan bisa kuat berlama-lama di luar rumah.

Ko : Apa saja yang Anggras lakukan saat nongkrong? **(Bertanya)**

Ki : Ya cuma ngobrol dan makan-makan, bu.

Ko : Hanya itu, tidak ada yang merokok teman-temanmu? **(Bertanya)**

Ki : Ada, bu.

Ko : Termasuk Anggras juga kah yang merokok? **(Bertanya)**

Ki : Saya tidak merokok bu, dulun pernah ditawari teman saya tetapi saya tidak mau.

Ko : Lalu batasan seperti apa yang Anggras berikan dalam

pertemanan? **(Bertanya)**

Ki : Saya bertanggung jawab atas apa yang saya lakukan.

Ko : Sampai jam berapa biasanya Anggras dan teman-teman di desa nongkrong di luar?

Ki : Ya sampai kami merasa ngantuk saja, bu. Kalau dari kami sudah merasa ngantuk ya kami pulang.

Ko : Seringnya jam berapa Anggras pulang ke rumah? **(Bertanya)**

Ki : Antara jam sebelas (23.00 WIB) sampai jam satu malam (01.00 WIB), bu. Gak tentu juga sih!

Ko : Mau sampai kapan kebiasaan pulang larut malam seperti itu akan berjalan? **(Bertanya)**

Ki : Saya tidak tahu, bu.

Ko : Apa yang membuatmu betah berlama-lama di luar? Apakah pagi harinya kamu tidak merasakan kantuk? **(Bertanya)**

Ki : Nah itu, bu. Saya butuh pembiasaan. Habisnya di rumah juga mau ngapain.

Ko : Pembiasaan apa yang kamu maksud? Apakah teman-teman nongkrongmu di luar sana lebih menarik dari pada di rumah? **(Bertanya)**

Ki : Pembiasaan saya harus rajin berangkat sekolah, bu.

Ko : Hmm.. Nampaknya Anggras sendiri sudah menyadari permasalahannya. Kenapa Anggras sering terlambat datang ke sekolah? **(Bertanya)**

Ki : Lah itu bu, saya susah bangun kalau pagi.

Ko : Tidurmu jam berapa kalau malam? **(Bertanya)**

Ki : Kadang jam 23.00 kadang jam 01.00 WIB, bu.

Ko : Lalu usaha apa yang sudah kamu lakukan untuk bisa bangun pagi? **(penyelesaian masalah)**

Ki : Saya pasang alarm, bu. Tapi selalu tidak kedengaran, bu.

Ko : Apakah orang-orang di rumah tidak ada yang membangunkan Anggras untuk pergi sekolah? **(Bertanya)**

Ki : Ada. Ibu.

Ko : Lalu kenapa masih terlambat ke sekolah?

Ki : Itu bu, saya masih tetap saja susah bangun kalau ibu saya belum nyipratin air ke muka saya (tertawa ringan).

- Ko : Lalu setelah diberi cipratan air apa yang Anggras lakukan?  
**(Penyelesaian masalah)**
- Ki : Ya bangun, bu. Meskipun masih ngantuk berat tapi disuruh-suruh mandi terus aku mandi, bu.
- Ko : Hmm begitu. Lalu bagaimana dengan kebiasaanmu yang sering main di luar larut malam itu? **(Penyelesaian masalah)**
- Ki : Akan saya kurangi kebiasaan jelek saya, bu. Akan saya usahakan bangun sepagi mungkin yang saya bisa.
- Ko : Baiklah, saya tunggu perubahan dari Anggras.
- Ki : Iya, bu.
- Ko : Apakah ada yang ingin diceritakan lagi? **(Menutup percakapan)**
- Ki : Tidak bu, sudah cukup.
- Ko : Baiklah, selamat mencoba usahamu tadi. Saya tunggu perubahannya yah!**(Menutup percakapan)**
- Ki : Iya, bu.Saya izin pamit dulu, terima kasih, bu.
- Ko : Iya, sama-sama. Silahkan!

## **XII. HASIL KONSELING YANG DICAPAI**

Konseli mau terbuka dan menyadari tentang masalah yang dimiliki dan mempunyai keinginan untuk menyelesaikan masalah dengan memperbaiki kebiasaan buruknya, serta berjanji untuk berusaha rajin berangkat ke sekolah.

## **XIII. RENCANA TINDAK LANJUT**

Memantau kehadiran konseli di kelas dan memberlakukan absen khusus untuk konseli sebagai alat pemantau kedatangan konseli ke sekolah, serta adanya pendampingan dari orangtua.

Yogyakarta, 3 September 2015

Mengetahui,  
Guru Bimbingan Konseling

Mahasiswa PPL BK

Dra. Siti Subekti Handayani

Wia Bethania

SATUAN KEGIATAN PENDUKUNG  
KUNJUNGAN RUMAH ( HOME VISIT)

- A. Topik permasalahan / bahasan : Ketidakhadiran siswa di sekolah tanpa keterangan
- B. Bidang bimbingan : Pribadi dan Belajar
- C. Jenis kegiatan : Layanan Orientasi
- D. Fungsi layanan : Pengentasan permasalahan
- E. Tujuan layanan : Kesadaran siswa untuk sekolah
- F. Sasaran layanan :
1. Devi Atika Sari
  2. Keluarga / Orang tua siswa
- G. Gambaran ringkasan masalah : Siswa tidak masuk sekolah tanpa keterangan
- H. Alamat tempat tinggal : Jalan Apokat No 45 Leles Condongcatur
- I. Petugas yang mengunjungi : Wia Bethania
- J. Anggota yang dikunjungi dan apa yang diharap dari mereka : Supaya siswa rajin masuk sekolah dan dapat belajar dengan baik karena akan memasuki Ujian Nasional
- K. Bahan dan keterangan yang dibawa saat kunjungan : Presensi ketidakhadiran siswa dan surat panggilan untuk orang tua
- L. Penggunaan hasil kunjungan : Bahan konseling individual
- M. Rencana tindak lanjut : Monitoring kehadiran siswa bekerja sama dengan wali kelas, Konseling individual
- N. Keterikatan kegiatan ini dengan layanan / kegiatan pendukung : Pelayanan menyeluruh pada siswa
- O. Catatan khusus : Siswa diberikan tugas untuk Absen Khusus setiap jam istirahat sekolah

Yogyakarta, 14 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL BK

Praktikan PPL BK

Dra. Siti Subekti Handayani

Wia Bethania

**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**  
**DINAS PENDIDIKAN KOTA YOGYAKARTA**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

Alamat: Jl. Kapas 1 No. 5 Yogyakarta 55166 Telp. (0274) 589651 Semaki Yogyakarta

---

**LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN PENDUKUNG**

**HOME VISIT**

**A. PEDOMAN WAWANCARA**

1. Hari / tanggal wawancara : Sabtu, 12 Agustus 2015
2. Tempat : Jalan Apokat No 45 Leles Condongcatur
3. Masalah : Keperluan konseling
4. Responden : Ibu Sumaryati (Ibu Konseli)
5. Interview : Wia Bethania
6. Jalannya wawancara : 45 menit

**B. IDENTITAS KONSELI**

- a. Konseli : Devi Atika Sari
- b. Kelas : XII AK1
- c. Jenis kelamin : Perempuan
- d. Nama Orang tua :
  - Ayah : -
  - Ibu : Sumaryati
- e. Pekerjaan :
  - Ayah : -
  - Ibu : Penjual Pecel
- f. Alamat : Jalan Apokat No 45 Leles Condongcatur

**C. PERMASALAHAN KONSELI**

Siswa tidak masuk sekolah tanpa keterangan pada tanggal 31 Juli dan selama bulan Agustus pada tanggal 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, dan 13 Agustus 2015. Ketidakhadiran siswa di sekolah tersebut diketahui karena siswa tersebut memiliki

permasalahan dengan orang tuanya, dan tidak ada perhatian dari orang tua serta keluarganya terkait dengan kondisi dan pergaulan siswa tersebut baik di rumah maupun di luar.

#### **D. LAYANAN YANG SUDAH PERNAH DIBERIKAN**

Siswa sudah pernah mendapat teguran lisan dan panggilan dari guru BK untuk melakukan konseling individu namun belum ada perubahan yang terlihat, sehingga siswa diberikan surat panggilan untuk orang tua.

#### **E. TUJUAN HOME VISIT**

1. Silaturahmi dengan orang tua
2. Menyampaikan kondisi siswa di sekolah
3. Untuk mengetahui sebab siswa tidak masuk sekolah

#### **F. TINDAK LANJUT**

Identifikasi Masalah:

1. Siswa diminta untuk segera masuk sekolah.
2. Siswa tidak masuk sekolah karena kurangnya perhatian orang tua pada anak.
3. Siswa mengalami tekanan dari keluarga.

Penanganan Masalah:

1. Siswa diberi arahan untuk segera masuk sekolah karena akan menjelang ujian.
2. Siswa dipantau kehadirannya di sekolah lewat absen khusus yang dilakukan setiap jam istirahat.
3. Orang tua dipanggil ke sekolah dan dimintai kerja sama dengan pihak sekolah agar lebih serius memperhatikan anak di rumah.

Yogyakarta, 14 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL BK

Dra. Siti Subekti Handayani

Praktikan PPL BK

Wia Bethania

NIM. 12104244009

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Beasiswa Melanjutkan ke Perguruan Tinggi
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pengembangan
- E. Tujuan Layanan :
- Siswa memiliki pengetahuan terkait beasiswa untuk melanjutkan studi
  - Membantu siswa memperoleh informasi tentang bantuan pendidikan dari pemerintah
- F. Metode Layanan : Ceramah
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII SMK Koperasi
- H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- J. Pelaksana : Guru BK
- K. Materi Layanan : Terlampir
- L. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, alat tulis, dan lembar evaluasi
- M. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<p>a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb</p> <p>b. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdo'a</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Konselor memberikan pengantar singkat tentang layanan yang akan diberikan</li> <li>• Konselor memberikan</li> </ul>	10 menit

		pertanyaan ringan seputar suasana kelas, rasa malas, bosan, dan mengantuk saat mengikuti pelajaran	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan tentang informasi beasiswa pendidikan dari pemerintah</li> <li>• Siswa menonton film documenter anak bangsa yang sukses dengan bantuan beasiswa</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

N. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :

a. Penilaian Segera (Laiseg)

- 1) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
- 2) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual

b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)

- 1) Memonitor gaya belajar siswa di kelas

2. Penilaian Proses :

- a. Kesesuaian program
- b. Keterlaksanaan program
- c. Antusiasme siswa / konseli
- d. Kehadiran siswa / konseli
- e. Ketersediaan sarana / prasarana
- f. Dukungan terhadap mata pelajaran

O. Catatan Khusus : -

- P. Tindak Lanjut : Bimbingan Individual / Bimbingan Kelompok bagi yang membutuhkan
- Q. Referensi : <http://www.basiswaindo.com>

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Dra. Siti Subekti H.

Praktikan BK

Wia Bethania

NIM.12104244009

## **BEASISWA PERGURUAN TINGGI**

### **Beasiswa S1 Unggulan**

Nama Beasiswa Unggulan sudah tidak asing. Beasiswa yang dikelola Kementerian Pendidikan ini menyediakan beasiswa dalam beberapa jenjang sekaligus, salah satunya beasiswa S1 bagi lulusan SLTA di tanah air. Beasiswa Unggulan biasanya mulai ditawarkan awal tahun. Bagi Anda yang ingin merebut Beasiswa S1 2015-2016, bisa menyimak informasinya awal 2015. Beasiswa ini bisa dipergunakan untuk kuliah di dalam maupun luar negeri. Mudah-mudahan beasiswa ini terus buka.

### **Beasiswa S1 Bidik Misi**

Mereka yang berasal dari keluarga tidak mampu, Beasiswa Bidik Misi bisa menjadi solusinya. Beasiswa ini memang secara khusus didesain pemerintah melalui Kementerian Pendidikan untuk membantu siswa lulusan SLTA dari keluarga tidak mampu namun memiliki prestasi. Melalui Beasiswa Bidik Misi, pelamar bisa melanjutkan pendidikan ke jenjang S1 dari berbagai perguruan tinggi di tanah air. Beasiswa tersebut sudah mencakup biaya kuliah, biaya hidup, hingga kebutuhan studi lainnya. Pelamar yang memenuhi kriteria ini bisa mengikuti Beasiswa Bidik Misi 2015 yang biasanya ditawarkan ketika akan masuk tahun akademik perkuliahan baru.

### **Beasiswa S1 BII-Maybank**

Beasiswa S1 ini ditawarkan oleh BII-Maybank Foundation. Tepatnya BII-Maybank Foundation Scholarship. Beasiswa ditujukan bagi lulusan SLTA di tanah air yang ingin mengambil S1 dari salah satu universitas di tiga negara, yakni Indonesia, Singapura, atau Malaysia. Beasiswa BII-Maybank ini full untuk biaya studi, seperti biaya kuliah, biaya hidup, tiket, tunjangan buku, asuransi, biaya riset, dll. Untuk Anda yang mengincar beasiswa S1 2015-2016, coba pertimbangkan beasiswa ini.

### **Beasiswa S1 Monbukagakusho**

Banyak negara menawarkan beasiswa bagi mahasiswa asing untuk kuliah di negaranya. Salah satunya Jepang. Negeri Sakura ini tiap tahun membuka beasiswa Monbukagakusho. Ada beberapa jenis. Salah satu yang cukup dikenal adalah beasiswa Monbukagakusho khusus SLTA yang ingin melanjutkan pendidikan diploma (D2, D3) dan S1 di universitas-universitas Jepang. Beasiswa tersebut menyediakan pendanaan penuh untuk studi di Jepang. Biasanya beasiswa ini ditawarkan awal Mei tiap tahunnya. Bisa dipantau mulai awal tahun depan.

## **Beasiswa S1 OTS**

Jika punya rencana kuliah di Belanda, pertimbangkanlah Orange Tulip Scholarship atau Beasiswa OTS. Beasiswa ini selain menawarkan beasiswa jenjang pascasarjana, juga tersedia beasiswa S1 bagi lulusan SLTA di tanah air. Pendaftaran beasiswa S1 2015 dari OTS justru saat ini masih sedang dibuka hingga 15 April 2015. Beasiswa OTS bisa dipergunakan untuk melanjutkan studi S1 di berbagai universitas di Belanda.

## **Beasiswa S1 Djarum**

Beasiswa Djarum rutin ditawarkan bagi mahasiswa S1 di tanah air. Berbeda dari beasiswa di atasnya, beasiswa ini khusus ditujukan bagi mahasiswa yang tengah menjalani kuliah S1 pada semester IV. Beasiswa Djarum menggandeng sejumlah universitas di Indonesia sebagai mitranya. Jadi, harus dilihat apakah perguruan tinggi Anda termasuk di dalamnya. Nah, biasanya beasiswa ini dibuka awal April (tentatif).

## **Beasiswa S1 ILA**

Kemungkinan besar beasiswa S1 ini ditawarkan kembali untuk 2015-2016. Indonesian Leadership Awards (ILA). Yakni beasiswa S1 yang disediakan bagi lulusan Madrasah Aliyah (MA)/SMA/ sederajat untuk melanjutkan pendidikan mereka di universitas-universitas luar negeri terbaik. Beasiswa ini didukung Kementerian Agama dan sudah mencakup biaya kuliah hingga biaya hidup di luar negeri. Tawaran bisa dicek sekitar awal Maret.

## **Beasiswa S1 Tanoto Foundation**

Baru-baru ini, Tanoto Foundation mengumumkan beasiswanya. Beasiswa ditawarkan untuk jenjang S1 dan S2. Untuk mendaftar, pelamar memang harus mahasiswa dari universitas mitra Tanoto Foundation. Ada beberapa perguruan tinggi di Indonesia. Selain itu disediakan pula beasiswa khusus S1 ikatan dinas. Universitasnya juga ditetapkan Tanoto Foundation. Beasiswa disediakan berupa biaya kuliah semester dan biaya hidup. Pengumuman biasanya awal November.

## **Beasiswa S1 BCA Finance**

Beasiswa BCA Finance salah satu program beasiswa S1 yang rutin ditawarkan bagi mahasiswa di Indonesia. Kelebihannya, beasiswa terbuka untuk seluruh mahasiswa PTN/PTS di tanah air. Jika Anda sudah menginjak semester II ke atas, beasiswa ini patut dicoba. Beasiswa diberikan

dalam bentuk bantuan biaya kuliah. Tahun 2014 nilainya Rp 3 juta per semester. Pendaftaran dibuka awal September. Jika punya rencana mengambil beasiswa S1 di 2015, silakan dipantau pengumumannya. Bisa saja lebih awal.

### **Beasiswa S1 ISRA**

Anda yang ingin mendalami bidang keuangan syariah, tawaran ini mungkin tepat untuk Anda. ISRA (International Shari'ah Research Academy for Islamic Finance) yang berada di Malaysia menawarkan beasiswa tersebut bagi mahasiswa internasional, termasuk Indonesia untuk mengambil jenjang S1 dan pascasarjana di bidang syariah. Beasiswa ini didanai Bank Negara Malaysia dan dibuka tiap tahun. Beasiswa ini biasanya sudah diumumkan awal tahun.

### **Beasiswa S1 GE Foundation**

Peluang beasiswa ini juga menarik untuk diikuti. GE Foundation Scholar-Leaders Program. Yaitu beasiswa S1 yang disediakan GE Foundation untuk mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi mitra di tanah air untuk mengikuti beasiswa tersebut. Beasiswa biasanya disediakan awal November dan terbuka bagi mahasiswa yang sudah duduk di tahun kedua kuliah (semester 3). Beasiswa yang diberikan senilai \$1.200 (USD) untuk tahun kedua, ketiga, dan keempat kuliah S1.

### **Beasiswa S1 Pemerintah Brunei**

Tiap tahun Pemerintah Brunei Darussalam menawarkan beasiswa penuh bagi mahasiswa internasional. Dalam skema tersebut juga tersedia beasiswa S1 yang dapat diambil di beberapa universitas ternama di Brunei, seperti Universiti Brunei Darussalam (UBD), Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA), dan Institut Teknologi Brunei (ITB). Kebetulan baru dibuka awal November dan berakhir 15 Desember 2014. Bagi Anda yang mengincar untuk periode berikutnya, bisa disimak di bulan-bulan tersebut.

### **Beasiswa S1 Sobat Bumi**

Beasiswa Sobat Bumi ditawarkan oleh Pertamina Foundation dan tersedia bagi mahasiswa S1 untuk sejumlah perguruan tinggi mitra di tanah air. Tahun lalu pelamar beasiswa ini adalah mereka yang sedang/telah menyelesaikan semester IV di program S1. Beasiswa diberikan dalam bentuk penggantian biaya pendidikan setiap semester serta biaya hidup bulanan. Kalau berminat, bisa dicek sekitar pertengahan Juni.

### **Beasiswa S1 Ancora – Khazanah**

Ancora-Khazanah Asia Scholarship Program. Skema beasiswa S1 ini baru saja tutup 26 November lalu. Kemungkinan akan buka lagi tahun depan sekitar Oktober atau November. Beasiswa Ancora – Khazanah ditujukan bagi pelajar Indonesia yang ingin melanjutkan S1 di universitas-universitas terbaik di Malaysia. Beasiswa diberikan penuh dan menanggung sebagian besar kebutuhan studi, seperti biaya kuliah, biaya hidup, tiket, dll.

### **Beasiswa S1 Butik CIMB**

Peluang beasiswa S1 ini ditujukan buat entrepreneur muda di Indonesia. Beasiswa Unggulan Teknologi Industri Kreatif (BUTIK) CIMB Niaga. Beasiswa dibuka bagi mahasiswa yang berjiwa entrepreneur sekaligus berprestasi secara akademis. Pelamarnya merupakan mahasiswa dari universitas negeri atau swasta di seluruh Indonesia mulai semester 5 pada pendidikan jenjang S1 dan/atau mulai semester 3 pada pendidikan DIII/Vokasi. Pendaftaran biasanya sudah tersedia September atau Oktober.

### **Beasiswa Mizan**

Yang perlu juga diintip tawaran beasiswa S1 2015 adalah Beasiswa Mizan. Lebih spesifiknya beasiswa ini ditujukan bagi Anda yang tengah mempersiapkan menyelesaikan skripsi, tesis, atau disertasi kuliah. Beasiswa tugas akhir tersebut disediakan dalam bentuk bantuan dana penelitian. Yang menarik, karya tulis yang dihasilkan juga berpeluang untuk diterbitkan. Beasiswa Mizan biasanya dibuka Mei atau Juni.

### **Beasiswa ORBIT HAH**

Beasiswa ORBIT HAH merupakan program bantuan biaya studi pelajar/mahasiswa berprestasi yang mengalami kendala dalam membiayai pendidikannya. Beasiswa ini ditawarkan Yayasan Amal Abadi Beasiswa ORBIT Hasri Ainun Habibie (YAAB-ORBIT HAH). Di periode sebelumnya, beasiswa terbuka bagi mahasiswa S1 yang diberikan dalam bentuk biaya kuliah parsial. Lumayan untuk meringankan biaya kuliah. Pendaftaran dibuka sekitar awal Juli, tentatif juga.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Dampak Pergaulan Bebas
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan :
- Agar siswa memiliki pemahaman terkait dengan dampak pergaulan bebas bagi kesehatan dan masa depan siswa
  - Siswa mampu menggali lebih banyak informasi mengenai dampak pergaulan bebas dari berbagai sumber
- F. Metode Layanan : Sosiodrama
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII SMK Koperasi
- H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- J. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, dan alat tulis.
- K. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<p>a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb</p> <p>b. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdo'a</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Konselor memberikan</li> </ul>	10 menit

		<p>pengantar singkat tentang layanan yang akan diberikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memberikan pertanyaan awal : <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah kalian tahu pergaulan bebas itu apa?</li> <li>b. Menurut kalian apa saja dampak yang ditimbulkan dari pergaulan bebas?</li> </ul> </li> </ul>	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan</li> <li>• Siswa melakukan sosiodrama</li> <li>• Konselor membahas pesan moral yang terdapat dalam sosiodrama</li> <li>• Konselor memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersama dengan siswa menyimpulkan materi layanan yang telah diberikan</li> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

L. Rencana Penilaian :

1. Proses

- Antusias siswa dalam mengikuti proses layanan

- Keaktifan siswa dalam berpartisipasi memainkan peran dalam sosiodrama dan menanggapi pertanyaan terkait dengan materi yang disampaikan

## 2. Hasil

- Siswa antusias terhadap materi layanan yang diberikan oleh Konselor sehingga paham bagaimana dampak pergaulan bebas bagi kesehatan dan masa depan
- Siswa diharapkan mempunyai pendirian/prinsip yang tegas dalam menjauhi pergaulan bebas dan lebih selektif dalam bergaul

M. Tindak Lanjut : Konseling individual bagi yang membutuhkan

N. Referensi :

- <http://edukasi.kompasiana.com/2014/11/11/maraknya-pergaulan-bebas-di-kalangan-remaja-690981.html>
- <https://mochamadrizal19.wordpress.com/bahaya-pergaulan-bebas/>
- <http://www.bkkbn.go.id/ViewBerita.aspx?BeritaID=1761>

Yogyakarta, 15 Agustus 2015

Menyetujui,

Guru Pembimbing PPL

Praktikan BK

Dra. Siti Subekti H.

Wia Bethania

NIM.12104244009

## **DAMPAK PERGAULAN BEBAS**

### **A. Pengertian pergaulan bebas**

Pergaulan adalah HAM setiap individu dan itu harus dibebaskan, sehingga setiap manusia tidak boleh dibatasi dalam pergaulan, apalagi dengan melakukan diskriminasi, sebab hal itu melanggar HAM, tetapi tetap mematuhi norma hukum, norma agama, norma budaya, serta norma bermasyarakat. Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik di lingkungan maupun dari media massa.

### **B. Penyebab pergaulan bebas**

Ada banyak sebab remaja melakukan pergaulan bebas. Penyebab tiap remaja mungkin berbeda tetapi semuanya berakar dari penyebab utama yaitu kurangnya pegangan hidup remaja dalam hal keyakinan/agama dan ketidakstabilan emosi remaja. Hal tersebut menyebabkan perilaku yang tidak terkendali, seperti pergaulan bebas & penggunaan narkoba yang berujung kepada penyakit seperti HIV & AIDS ataupun kematian. Berikut ini di antara penyebab maraknya pergaulan bebas di Indonesia:

#### 1. Sikap mental yang tidak sehat

Sikap mental yang tidak sehat membuat banyaknya remaja merasa bangga terhadap pergaulan yang sebenarnya merupakan pergaulan yang tidak sepatutnya, tetapi mereka tidak memahami karena daya pemahaman yang lemah. Dimana ketidakstabilan emosi yang dipacu dengan penganiayaan emosi seperti pembentukan kepribadian yang tidak sewajarnya dikarenakan tindakan keluarga ataupun orang tua yang menolak, acuh tak acuh, menghukum, mengolok-olok, memaksakan kehendak, dan mengajarkan yang salah tanpa dibekali dasar keimanan yang kuat bagi anak, yang nantinya akan membuat mereka merasa tidak nyaman dengan hidup yang mereka biasa jalani sehingga pelarian dari hal tersebut adalah hal berdampak negatif, contohnya dengan adanya pergaulan bebas.

#### 2. Pelampiasan rasa kecewa

Yaitu ketika seorang remaja mengalami tekanan dikarenakan kekecewaannya terhadap orang tua yang bersifat otoriter ataupun terlalu membebaskan, sekolah yang memberikan tekanan terus menerus (baik dari segi prestasi untuk remaja yang sering gagal maupun dikarenakan peraturan yang terlalu mengikat), lingkungan masyarakat yang

memberikan masalah dalam sosialisasi, sehingga menjadikan remaja sangat labil dalam mengatur emosi, dan mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di sekelilingnya, terutama pergaulan bebas dikarenakan rasa tidak nyaman dalam lingkungan hidupnya.

### 3. Kegagalan remaja menyerap norma

Hal ini disebabkan karena norma-norma yang ada sudah tergeser oleh modernisasi yang sebenarnya adalah westernisasi.

## **C. Dampak Pergaulan Bebas**

Pergaulan bebas identik sekali dengan yang namanya “dugem” (dunia gemerlap). Yang sudah menjadi rahasia umum bahwa di dalamnya marak sekali pemakaian narkoba. Ini identik sekali dengan adanya seks bebas. Yang akhirnya berujung kepada HIV/AIDS. Dan pastinya setelah terkena virus ini kehidupan remaja akan menjadi sangat timpang dari segala segi. Tingginya kasus penyakit *Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immune Deficiency Syndrome* (HIV/AIDS), khususnya pada kelompok umur remaja.

## **D. Solusi Untuk Menyelesaikan Masalah Pergaulan Bebas**

1. Menjaga keseimbangan pola hidup. Yaitu perlunya remaja belajar disiplin dengan mengelola waktu, emosi, energi serta pikiran dengan baik dan bermanfaat, misalnya mengatur waktu dalam kegiatan sehari-hari serta mengisi waktu luang dengan kegiatan positif.
2. Jujur pada diri sendiri. Yaitu menyadari pada dasarnya tiap-tiap individu ingin yang terbaik untuk diri masing-masing. Sehingga pergaulan bebas tersebut dapat dihindari. Jadi dengan ini remaja tidak menganiaya emosi dan diri mereka sendiri.
3. Perlunya remaja berpikir untuk masa depan. Jarangnya remaja memikirkan masa depan. Seandainya tiap remaja mampu menanamkan pertanyaan “Apa yang akan terjadi pada diri saya nanti jika saya lalai dalam menyusun langkah untuk menjadi individu yang lebih baik?” kemudian hal itu diiringi dengan tindakan-tindakan positif untuk kemajuan diri pada remaja. Dengan itu maka remaja-remaja akan berpikir panjang untuk melakukan hal-hal menyimpang dan akan berkurangnya jumlah remaja yang terkena HIV/AIDS nantinya.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Kenali Gaya Belajarmu
- B. Bidang Bimbingan : BimbinganBelajar
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan :
- Siswa dapat mengetahui berbagai macam dan karakteristik gaya belajar
  - Siswa mampu mengenali dan mengembangkan gaya belajarnya masing-masing
- F. Metode Layanan : Ceramah, Kuesioner
- G. Sasaran Layanan : Siswa KelasXII SMK Koperasi
- H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Alokasi Waktu : 45 menit
- J. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, danalat tulis.
- K. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<p>a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb</p> <p>b. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatandengansalam dan berdo'a</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa</li> </ul>	10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memberikan pengantar singkat tentang layanan yang akan diberikan</li> <li>• Konselormemberikan pertanyaan awal : <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Apa yang kalian ketahui tentang gaya belajar ?</li> <li>b. Sudah ada yang tahukah mengenai gaya belajarnya selama ini termasuk ke dalam tipe apa ?</li> </ul> </li> </ul>	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan tentang Gaya Belajar</li> <li>• Siswa mengisi kuesioner tentang gaya belajar yang dibagikan oleh konselor</li> <li>• Konselor membahas hasil dari penilaian kuesioner yang telah diisi siswa</li> <li>• Konselor memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersama dengan siswa menyimpulkan materi layanan yang telah diberikan</li> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :

- a. Penilaian Segera (Laiseg)
    - 1) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
    - 2) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual
  - b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)
    - 1) Memonitor gaya belajar siswa di kelas
2. Penilaian Proses :
- a. Kesesuaian program
  - b. Keterlaksanaan program
  - c. Antusiasme siswa / konseli
  - d. Kehadiran siswa / konseli
  - e. Ketersediaan sarana / prasarana
  - f. Dukungan terhadap mata pelajaran

M. Catatan Khusus : -

N. Tindak Lanjut : Mengidentifikasi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengetahui gaya belajarnya sendiri dengan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok atau konseling individual

O. Referensi :

- Adi W. Gunawan. 2005. *Born to be a Genius*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Porter, Bobbi De dan Hernacki, Micke. (2004). *Quantum Learning (Membiasakan Belajar Nyaman & Menyenangkan)*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Pasiak, Taufik. 2008. *Revolusi IQ/EQ/SQ*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- <http://www.sinarharapan.co.id/ekonomi/mandiri/2005/0830/man01.html>

Yogyakarta, 20 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Praktikan BK

## KENALI GAYA BELAJAR MU

### A. PENGERTIAN GAYA BELAJAR

Ada dua kategori utama tentang bagaimana kita belajar, yaitu: *Pertama*, bagaimana kita menyerap informasi dengan mudah (modalitas), dan *kedua*, cara kita mengatur dan mengolah informasi tersebut (dominasi otak). Sehingga dapat disimpulkan bahwa modalitas merupakan cara termudah untuk menyerap informasi, sedangkan dominasi otak mengatur dan mengolah informasi.

Gaya belajar adalah kombinasi dari bagaimana seseorang menyerap, dan kemudian mengatur serta mengolah informasi (Bobbi De Porter & Mike Hernacki, 2004:110). Gaya belajar adalah cara yang cenderung dipilih seseorang untuk menerima informasi dari lingkungan dan memproses informasi tersebut. Dari kedua pengertian tersebut ada dua unsur yang sama yaitu dalam menerima informasi dan memproses (mengatur dan mengolah) informasi.

### B. MODALITAS GAYA BELAJAR (Menyerap Informasi)

Dalam buku Quantum Learning dipaparkan 3 modalitas belajar seseorang yaitu : “modalitas visual, auditori atau kinestetik (V-A-K)”.

#### 1. *Visual (Belajar dengan Cara Melihat)*

Orang dengan gaya belajar visual akan mengandalkan penglihatannya saat belajar. Gampangnya seperti ini = “tunjukkan pada saya dan saya akan mengerti”. Biasanya orang tipe ini senang belajar dengan membaca (diam), memperhatikan orang mengerjakan sesuatu (senang diberi contoh). Lirik keatas bila berbicara, berbicara dengan cepat. Bagi siswa yang bergaya belajar visual, yang memegang peranan penting adalah mata atau penglihatan (visual), dalam hal ini metode pengajaran yang sesuai atau dititikberatkan yaitu dengan menggunakan peragaan atau media, mengunjungi obyek-obyek yang berkaitan dengan pelajaran tersebut, atau dengan cara menunjukkan alat peraganya langsung pada siswa atau menggambarannya di papan tulis. Anak yang mempunyai gaya belajar visual harus melihat bahasa tubuh dan ekspresi muka gurunya untuk mengerti materi pelajaran. Mereka cenderung untuk duduk di depan agar dapat melihat dengan jelas. Mereka berpikir menggunakan gambar-gambar di otak mereka dan belajar lebih cepat dengan menggunakan tampilan-tampilan visual, seperti diagram, buku pelajaran bergambar, dan video. Di dalam kelas, anak visual lebih suka mencatat sampai detil-detilnya untuk mendapatkan informasi.

#### 2. *Auditory*

Orang yang termasuk dalam tipe ini mengandalkan indera pendengarannya saat belajar. Di sekolah misalnya, orang tipe auditory ini akan lebih mengerti pelajaran saat guru “cuap-cuap” mengajar di depan kelas. Orang bertipe auditory umumnya akan mengeluarkan suara ketika menghafal sesuatu. Dia butuh sesuatu yang didengarkan oleh indera pendengarannya bahkan ketika dia sedang belajar sendirian. Lirik kekiri atau kekanan mendatar bila berbicara, berbicara sedang-sedang saja. Siswa yang bertipe auditori mengandalkan kesuksesan belajarnya melalui telinga (alat pendengarannya), untuk itu maka guru sebaiknya harus memperhatikan siswanya hingga ke alat pendengarannya. Anak yang mempunyai gaya

belajar auditori dapat belajar lebih cepat dengan menggunakan diskusi verbal dan mendengarkan apa yang guru katakan. Anak auditori dapat mencerna makna yang disampaikan melalui *tone* suara, *pitch* (tinggi rendahnya), kecepatan berbicara dan hal-hal auditori lainnya. Informasi tertulis terkadang mempunyai makna yang minim bagi anak auditori mendengarkannya. Anak-anak seperti ini biasanya dapat menghafal lebih cepat dengan membaca kerasteks dan mendengarkan kaset.

### **3. Kinesthetic**

Tipe belajar ini menggunakan indera peraba, dengan merasakan sesuatu menggunakan indera peraba (tangan). Orang dengan tipe kinesthetic ini harus aktif mengerjakan sesuatu agar dapat mengerti, daripada sekadar duduk diam membaca atau duduk diam mendengarkan guru mengajar. Dengan tipe ini, orang butuh praktek ketika mempelajari sesuatu. Lirik kebawah bila berbicara, berbicara lebih lambat. Anak yang mempunyai gaya belajar kinestetik belajar melalui bergerak, menyentuh, dan melakukan. Anak seperti ini sulit untuk duduk diam berjam-jam karena keinginan mereka untuk beraktifitas dan eksplorasi sangatlah kuat. Siswa yang bergaya belajar ini belajarnya melalui gerak dan sentuhan.

## **C. MENGOLAH INFORMASI (Dominasi Otak)**

### **1) Kemampuan Otak**

- a. Persepsi konkret dan abstrak
- b. Kemampuan pengaturan secara seksuensial (linear) dan acak (non linear)

Dapat dipadukan menjadi empat kombinasi kelompok:

#### **1. Seksuensial konkret & seksuensial abstrak**

##### **a. PEMIKIR SEKSUENSIAL KONKRET**

Memperhatikan dan mengingat detail dengan mudah, mengatur tugas dalam proses tahap demi tahap, dan berusaha mencapai kesempurnaan.

##### **b. PEMIKIR SEKSUENSIAL ABSTRAK**

Berpikir dalam konsep dan menganalisis informasi. Mereka adalah para filosof dan ilmuwan peneliti ternama.

#### **2. Acak Konkret & Acak abstrak**

##### **a. PEMIKIR ACAK ABSTRAK**

Mengatur informasi melalui refleksi dan berkiprah di dalam lingkungan tidak teratur yang berorientasi pada orang.

##### **b. PEMIKIR ACAK KONKRET**

Berpegang pada realitas dan mempunyai sikap ingin mencoba

### **2) Belahan Otak**

- a. Otak Kanan: Musik, Sentuhan tangan kiri, Seni tari, Kesenian, Seni rupa, Persepsi, dan fantasi. Orang yang berpikir secara acak biasanya termasuk dalam dominasi otak kanan.
- b. Otak Kiri: Bahasa, Matematika, Sentuhan Tangan Kanan, Sains, Menulis, dan Logika. Orang yang termasuk kategori seksuensial cenderung memiliki dominasi otak kiri

## **D. PENTINGNYA MENGETAHUI GAYA BELAJAR**

Jika kita mengenal dan akrab dengan gaya belajar sendiri, kita akan dapat mengambil langkah-langkah penting untuk membantu diri anda belajar lebih cepat dan lebih mudah. Situasi dan kondisi untuk berkonsentrasi sangat berhubungan dengan gaya belajar kita. Jika

kita mengenali gaya belajar kita, maka kita dapat mengelola pada kondisi apa, dimana, kapan dan bagaimana kita dapat memaksimalkan belajar kita.

Gaya belajar setiap orang dipengaruhi oleh faktor alamiah (pembawaan) dan faktor lingkungan. Jadi ada hal-hal tertentu yang tidak dapat diubah dalam diri seseorang bahkan dengan latihan sekalipun, misalnya seseorang yang mempunyai kelainan pada bola mata sejak lahir sehingga ia tidak mampu melihat benda/ obyek. Dengan kata lain meski orang tersebut sudah diberi latihan tetap tidak bisa melihat, atau contoh lain kelainan syaraf pada telinga sehingga tidak mampu untuk mendengar. Tetapi ada juga hal-hal yang dapat dilatihkan dan disesuaikan dengan lingkungan yang terkadang justru tidak dapat diubah. Misalnya seseorang yang tidak memiliki tangan, dia bisa menulis dengan rapih dan bahkan menjadi penulis terkenal, karena disesuaikan dengan lingkungan dan latihan terhadap organ lain misalnya pada kaki, sehingga ia bisa menulis dan melakukan aktifitas yang dilakukan tangan menjadi difungsikan oleh kaki.

#### **E. CIRI-CIRI INDIVIDU YANG MEMPUNYAI GAYA BELAJAR TERTENTU**

<b>VISUAL</b>	<b>AUDITORY</b>	<b>KINESTHETIC</b>
1. Rapi dan teratur	1. Berbicara kepada diri sendiri saat bekerja	1. Berbicara dengan perlahan
2. Berbicara dengan cepat	2. Mudah terganggu oleh keributan	2. Menanggapi perhatian fisik
3. Perencana dan pengatur jangka panjang yang baik	3. Menggerakkan bibir mereka dan mengucapkan tulisan di buku ketika membaca	3. Menyentuh orang untuk mendapatkan perhatian mereka
4. Teliti terhadap detail	4. Senang membaca dengan keras dan mendengarkan	4. Berdiri dekat ketika berbicara dengan orang
5. Mementingkan penampilan, baik dalam hal pakaian maupun prestasi	5. Dapat mengulangi kembali dan menirukan nada, birama, dan warna suara	5. Telalu berorientasi pada fisik dan banyak bergerak
6. Pengeja yang baik dan dapat melihat kata-kata yang sebenarnya dalam pikiran mereka	6. Merasa kesulitan untuk menulis, tetapi hebat dalam bercerita	6. Mempunyai perkembangan awal otot-otot yang besar
7. Mengingat apa yang dilihat, dari pada yang didengar	7. Berbicara dalam irama yang terpola	7. Belajar melalui manipulasi dan praktik
8. Mengingat dengan asosiasi visual.	8. Biasanya pembicara yang fasih	8. Menghafal dengan cara berjalan dan melihat
9. Biasanya tidak terganggu oleh keributan.	9. Lebih suka musik daripada seni	9. Menggunakan jari sebagai petunjuk ketika membaca

10. Mempunyai masalah untuk mengingat instruksi verbal kecuali jika ditulis, dan sering klai minta bantuan orang untuk mengulanginya	10. Belajar dengan mendengarkan dan mengingat apa yang didiskusikan daripada yang dilihat	10. Banyak menggunakan isyarat tubuh
11. pembaca cepat dan tekun	11. Suka berbicara, suka berdiskusi, dan menjelaskan sesuatu panjang lebar	11. Tidak dapat duduk diam untuk waktu lama
12. lebih suka membaca daripada dibacakan	12. Mempunyai masalah dengan pekerjaan-pekerjaan yang melibatkan visualisasi, seperti memotong bagian-bagian hingga sesuai satu sama lain	12. Tidak dapat mengingat geografi, kecuali jika mereka memang telah pernah berada di tempat itu
13. Membutuhkan pandangan dan tujuan yang menyeluruh dan bersikap waspada sebelum secara mental merasa pasti tentang suatu masalah atau proyek	13. Lebih pandai mengeja dengan keras daripada menuliskannya	13. Menggunakan kata-kata yang mengandung aksi
14. Mencoret-coret tanpa arti selama berbicara di telepon dan dalam rapat/ diskusi	14. Lebih suka gurauan lisan daripada membaca komik	14. Menyukai buku-buku yang berorientasi pada plot-mereka mencerminkan aksi dengan gerakan tubuh saat membaca
15. Lupa mmenyampaikan pesan verbal kepada orang lain		15. Memungkinan tulisannya jelek
16. Sering menjawab pertanyaan dengan jawaban singkat ya atau tidak		16. Ingin melakukan segala sesuatu
17. Lebih suka melakuakn demonstrasi daripada berpidato		17. Menyukai permainan yang menyibukan
18. Lebih suka seni dari pada musik		
19. Sering sekali mengetahui apa yang harus dikatakan, tetapi tidak pandai memilih kata-kata		

20. Kadang-kadang kehilangan konsentrasi ketika mereka ingin memperhatikan.		
---	--	--

o **VISUAL**

Bila berkomentar mengenai sesuatu hal pada saat mempelajari sesuatu, mereka cenderung berkata :

- a. Hal itu bisa saya lihat sekarang
- b. Saya ingin tahu gambaran detailnya
- c. Kelihatannya perbuatan orang itu benar
- d. Saya bis membayangkan betapa menderitanya Anda
- e. Saya perlu menyusun dulu dalam sebuah skema

Strategi untuk mempermudah proses belajar adalah :

- a. Gunakan materi visual seperti, gambar-gambar, diagram dan peta,
- b. Gunakan warna untuk menghilite hal-hal penting,
- c. Banyak membaca buku-buku berilustrasi,
- d. Gunakan multi-media (contohnya: komputer dan video),
- e. Ilustrasikan ide ke dalam gambar.

o **AUDITORI**

Mereka yang belajar secara auditori pada umumnya cenderung berkata

- a. Perkataan orang itu kedengarannya benar
- b. Saya dengar apa yang kamu bilang
- c. Dengarkan saya dulu
- d. Sepertinya ada sesuatu yang mengatakan pada saya bahwa inilah jawabannya
- e. Saya dengar Anda tidak senang atas perlakuan orang itu.

Strategi untuk mempermudah proses belajar adalah :

- a. Berpartisipasi dalam diskusi baik di dalam kelas maupun di dalam keluarga,
- b. Membaca materi pelajaran dengan keras,
- c. Dengarkan musik dalam belajar,
- d. Diskusikan ide secara verbal ,
- e. Merekam materi pelajaran ke dalam kaset dan mendengarkannya sebelum tidur.

o **KINESTETIC**

Mereka yang belajar secara kinestetik pada umumnya cenderung berkata :

- a. Rasanya hal itu ada benarnya
- b. Saya kesulitan menangani masalah itu
- c. Coba beri saya contoh kongkretnya
- d. Saya masih belum menemukan kepastian
- e. Sepertinya kata-kata orang itu bisa saya pegang.

Strategi untuk mempermudah proses belajar adalah :

- a. Jangan belajar sampai berjam-jam
- b. Belajar sambil mengeksplorasi lingkungannya (contohnya:baca sambil bersepeda, gunakan obyek sesungguhnya untuk belajar konsep baru)

- c. Mengunyah permen karet pada saat belajar
- d. Gunakan warna terang untuk menhilite hal-hal penting dalam bacaan
- e. Belajar sambil mendengarkan musik

## - KENALI GAYA BELAJARMU !! -

### **Petunjuk :**

Tanggapilah pernyataan-pernyataan berikut ini dengan melingkari nomor yang sesuai dengan keadaan anda pada lembar jawaban yang telah disediakan.

1. Saya lebih sukamendengarkan informasi yang ada di kaset daripada membacabuku.
2. Jika saya mengerjakan sesuatu, saya selalu membacainstruksi terlebih dahulu.
3. Saya lebih sukamembaca daripada mendengarkankuliah/ceramah.
4. Saat saya seorang diri, saya biasanya memainkan musik atau lagu atau bernyanyi.
5. Saya lebih sukaberolahragadarpadapembacabuku.
6. Saya selalu dapat menunjukkan arah utara atau selatan di mana pun saya berada.
7. Saya sukamenulissurat atau artikel.
8. Saat saya berbicara, saya sukamengatakan, “saya mendengar anda, itu terdengar bagus, itu bunyinya bagus”.
9. Ruangan, meja, kamar, atau rumah saya biasanya berantakan/tidak teratur.
10. Saya sukamerancang, mengerjakan, dan membuat sesuatu dengan kedua tangannya.
11. Saya tahu hampir semua kata-kata dari lagu yang saya dengar.
12. Ketika mendengar orang lain berbicara, saya biasanya membuat gambar dari apa yang mereka katakan dalam pikiran saya.
13. Saya sukaberolahragadansaya rasa saya adalah olahragawan yang baik.
14. Mudah sekali bagisaya untuk mengobrol dalam waktu yang lama dengankawansaya saat berbicara di telepon.
15. Tanpa musik, hidup amat membosankan.
16. Saya sangat senang berkumpul dan biasanya dapat dengan mudah berbicara dengansiapa saja .
17. Saat melihat obyek dalam bentuk gambar, saya dapat dengan mudah mengenali obyek yang sama walaupun posisi obyek itu diputar atau dirubah.
18. Saya biasanya mengatakan, “saya rasa, saya perlu menemukan pijakan atas hal ini, atau saya ingin bisamenangan hal ini”.
19. Saat mengingat suatu pengalaman,  
saya sering sekali melihat pengalaman itu dalam bentuk gambar di dalam pikiran saya.

20. Saat mengingat suatu pengalaman, saya sering kali mendengar suara dan berbicara pada diri saya mengenai pengalaman itu.
21. Saat mengingat suatu pengalaman, saya sering kali ingat bagaimana perasaan saya terhadap pengalaman itu.
22. Saya lebih suka musik daripada seni lukis.
23. Saya sering mencoret-coret kertas saat berbicara di telepon atau dalam suatu pertemuan.
24. Saya lebih suka melakukan contoh peragaan daripada membuat laporan tertulis atau suatu kejadian.
25. Saya lebih suka membaca cerita daripada mendengarkan cerita.
26. Saya biasanya berbicara dengan perlahan.
27. Saya lebih suka berbicara daripada menulis.
28. Tulisannya saya biasanya tidak rapi.
29. Saya biasanya menggunakan jari saya untuk menunjuk kalimat yang saya baca.
30. Saya dapat dengan cepat melakukan penjumlahan dan perkalian dalam pikiran saya.
31. Saya suka mengeja dan saya pikir saya pintar mengeja kata-kata.
32. Saya akan sangat terganggu apabila ada orang yang berbicara pada saat saya sedang menonton televisi.
33. Saya suka mencatat perintah atau instruksi yang disampaikan kepada saya.
34. Saya dapat mengingat dengan mudah apa yang dikatakan orang.
35. Saya paling mudah belajar sambil mempraktekkan/melakukan.
36. Sangat sulit bagi saya untuk duduk diam dalam waktu yang lama.

**Nama:**

**Kelas :**

### LEMBAR JAWAB

**Petunjuk :**

Lingkari lah yang berkorelasi dengan pernyataan yang ada di bawah ini. Jumlahkan total untuk setiap kategori. Semakin tinggi angka pada kategori tertentu berarti semakin suka Anda menggunakan gaya belajar itu. Misalnya, pada gaya belajar visual, dan lingkari jawaban 2, 6, 7, dan 12. Maka skor total Anda adalah 4 (karena Anda memilih 4 nomor). Demikian seterusnya. Yang perlu diingat, Anda mungkin saja menggunakan lebih dari satu gaya belajar.

**Gaya belajar visual**

total

2 3 6 7 12 17

\_\_\_\_\_

19 23 25 30 31 33



**Gaya belajar auditorial**

total

1 4 8 11 14 15

\_\_\_\_\_

16 20 22 27 32 34



**Gaya belajar kinestetik**

total

5 9 10 13 18 21

\_\_\_\_\_

24 26 28 29 35 36



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Kepemimpinan  
 B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi - Sosial  
 C. Jenis Layanan : Layanan Informasi  
 D. Fungsi Layanan : Pengembangan  
 E. Tujuan Layanan :  
 • Siswa mampu menerapkan sikap berani memimpin dalam kehidupan bermasyarakat  
 F. Metode Layanan : Games / Permainan  
 G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII SMK Koperasi  
 H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas  
 I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit  
 J. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, dan alat tulis.  
 K. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb b. Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdoa' a serta menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa	10 menit
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan tentang Kepemimpinan</li> <li>• Siswa bermain games BK</li> <li>• Konselor beserta siswa membahas point belajar yang terdapat dalam games yang telah dimainkan</li> <li>• Konselor memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersama dengan siswa menyimpulkan materi layanan yang telah diberikan</li> <li>• Konselor menutup kegiatan</li> </ul>	5 menit

		layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan	
--	--	--	--

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :
  - a. Penilaian Segera (Laiseg)
    - 1) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
    - 2) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual
  - b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)
    - 1) Memonitor gaya belajar siswa di kelas
2. Penilaian Proses :
  - a. Kesesuaian program
  - b. Keterlaksanaan program
  - c. Antusiasme siswa / konseli
  - d. Kehadiran siswa / konseli
  - e. Ketersediaan sarana / prasarana
  - f. Dukungan terhadap mata pelajaran

M. Catatan Khusus : -

N. Tindak Lanjut : Bimbingan Individual / Bimbingan Kelompok bagi yang membutuhkan

O. Referensi :

- <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepemimpinan-menurut-para-ahli/>
- [http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. PSIKOLOGI/195009011981032-RAHAYU\\_GININTASASI/kepemimpinan.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI/195009011981032-RAHAYU_GININTASASI/kepemimpinan.pdf)

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Praktikan BK

Dra. Siti Subekti H.

Wia Bethania

NIM.12104244009

## **A. Pengertian Kepemimpinan**

Kepemimpinan adalah proses dalam mengarahkan dan mempengaruhi para anggota dalam hal berbagai aktivitas yang harus dilakukan. Lebih jauh lagi, Griffin (2000) membagi pengertian kepemimpinan menjadi dua konsep, yaitu sebagai proses, dan sebagai atribut. Sebagai proses, kepemimpinan difokuskan kepada apa yang dilakukan oleh para pemimpin, yaitu proses di mana para pemimpin menggunakan pengaruhnya untuk memperjelas tujuan organisasi ataupun kelompok yang dipimpinnya, memotivasi mereka untuk mencapai tujuan tersebut, serta membantu menciptakan suatu budaya produktif dalam organisasi atau kelompoknya. Adapun dari sisi atribut, kepemimpinan adalah kumpulan karakteristik yang harus dimiliki oleh seorang pemimpin. Oleh karena itu, pemimpin dapat didefinisikan sebagai seorang yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi perilaku orang lain tanpa menggunakan kekuatan, sehingga orang-orang yang dipimpinnya menerima dirinya sebagai sosok yang layak memimpin mereka.

## **B. Tipe – tipe Kepemimpinan**

### **1. Tipe Otokratik**

Dilihat dari persepsinya seorang pemimpin yang otokratik adalah seorang yang sangat egois. Seorang pemimpin yang otoriter akan menunjukkan sikap yang menonjol "keakuannya".

Gaya kepemimpinan yang dipergunakan adalah:

- Menuntut ketaatan penuh dari bawahannya / anggota kelompoknya
- Dalam menegakkan disiplin menunjukkan "keakuannya"
- Bernada keras dalam pemberian perintah atau instruksi

### **2. Tipe Paternalistik**

Tipe pemimpin paternalistik hanya terdapat di lingkungan masyarakat yang bersifat tradisional, umumnya dimasyarakat agraris. Salah satu ciri utama masyarakat tradisional ialah rasa hormat yang tinggi yang ditujukan oleh para anggota masyarakat kepada orang tua atau seseorang yang dituakan. Pemimpin seperti ini kebabakan, sebagai tauladan atau panutan masyarakat. Biasanya tokoh-tokoh adat, para ulama dan guru. Pemimpin ini sangat mengembangkan sikap kebersamaan.

### **3. Tipe Kharismatik**

Karakteristiknya yang khas yaitu daya tariknya yang sangat memikat sehingga mampu memperoleh pengikut yang jumlahnya kadang-kadang sangat besar. Tegasnya seorang pemimpin yang kharismatik adalah seseorang yang dikagumi oleh banyak pengikut meskipun para pengikut tersebut tidak selalu dapat menjelaskan secara konkret mengapa orang tersebut dikagumi.

### **4. Tipe Demokratis**

- a. Pemimpin yang demokratis biasanya memandang peranannya selaku koordinator dan integrator dari berbagai unsur dan komponen organisasi.
- b. Menyadari bahwa mau tidak mau organisasi harus disusun sedemikian rupa sehingga menggambarkan secara jelas aneka ragam tugas dan kegiatan yang harus dilakukan demi tercapainya tujuan.
- c. Melihat kecenderungan adanya pembagian peranan sesuai dengan tingkatnya.

- d. Memperlakukan manusia dengan cara yang manusiawi dan menjunjung harkat dan martabat manusia.

### **C. Hambatan dalam Kepemimpinan**

#### 1. Faktor Internal

Kurangnya motivasi dari pemimpin itu sendiri, emosi yang tidak stabil, tidak percaya diri, takut dalam mengambil resiko, terbatasnya kecakapan pemimpin.

#### 2. Faktor Eksternal

Tidak adanya dukungan dari orang terdekat, tidak adanya dukungan dari bawahan / anggota kelompok, terlalu banyak tekanan.

### **D. Tips Menjadi Pemimpin Hebat**

#### 1. Visioner

Mempunyai pemahaman yang jelas tentang mau dibawa ke mana organisasi / anggota kelompoknya dan memiliki strategi yang jelas untuk mencapainya.

#### 2. Berkomunikasi dengan baik

Pemimpin yang baik bisa memastikan pesan yang disampaikan diterima oleh setiap orang dalam organisasi dengan persepsi yang sama dan jelas.

#### 3. Bersahabat dan membumi

Kemampuan untuk menjadi teman yang menyenangkan akan membantu seorang pemimpin untuk membangun relasi dan mengembangkan semangat tim yang baik.

#### 4. Membuat orang lain melakukannya

Pemimpin yang baik mampu mendorong orang lain untuk melakukan tugasnya, dan bukan melakukan sendiri semua tugas-tugas itu.

#### 5. Paham tentang bidang yang digeluti

Tidak hanya sekedar visioner dengan strategi dan arah yang jelas, pemimpin yang baik paham benar seluk beluk, kekurangan dan kelebihan, risiko serta segala hal tentang bidang yang digelutinya.

#### 6. Jadi panutan

Pemimpin berada di garis depan dan memberikan pengaruh yang baik bagi organisasi dan anggota kelompok. Dalam segala hal dirinya mampu menjadi teladan.

#### 7. Penuh semangat

Pemimpin yang baik membawa energi yang sangat besar bagi bawahannya, dan selalu ada semangat yang dikobarkan dalam setiap tugas yang diberikan.



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembimbing memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	5 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembimbing dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung</li> <li>• Pembimbing menutup kegiatan layanan dengan salam penutup</li> </ul>	5 menit

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :

a. Penilaian Segera (Laiseg)

- 1) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
- 2) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual

b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)

- 1) Memonitor gaya belajar siswa di kelas

2. Penilaian Proses :

a. Kesesuaian program

b. Keterlaksanaan program

c. Antusiasme siswa / konseli

d. Kehadiran siswa / konseli

e. Ketersediaan sarana / prasarana

f. Dukungan terhadap mata pelajaran

M. Tindak Lanjut : Bimbingan Individual bagi yang membutuhkan

N. Referensi :

- <http://inkesehatan.blogspot.com/2014/08/17-cara-menghilangkan-stres.html>
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Stres>

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Praktikan BK

## **A. Pengertian Stres**

Stres adalah bentuk ketegangan karena adanya tekanan atau beban pikiran yang melebihi batas kemampuan pikiran kita, akibatnya tindakan kita menjadi tidak terkontrol dan biasanya seseorang yang mengalami stres, pikirannya menjadi labil, mudah tersinggung, mudah marah, dan sebagainya. Stres biasanya terjadi saat kita dihadapkan dengan suatu kondisi dimana kita mengalami kesulitan dalam memecahkan suatu masalah, sehingga pikiran kita menjadi tertekan dan tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Maka dari itu, untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi stres, penting bagi kita untuk mengetahui faktor penyebab stres.

## **B. Faktor Penyebab Terjadinya Stres**

### a) Faktor Pribadi

Faktor pribadi terdiri dari masalah keluarga, masalah ekonomi pribadi, serta kepribadian dan karakter yang melekat dalam diri seseorang. Pada anak muda jaman sekarang, biasanya stres bisa terjadi saat putus cinta, galau, akhirnya stres hingga mati bunuh diri.

### b) Faktor Lingkungan / Sosial

Faktor lingkungan sosial juga turut menjadi penyebab stres, misalnya saat seseorang di bully hingga dikucilkan dari pergaulan. Hal tersebut biasanya terjadi saat seseorang berada di lingkungan orang-orang yang status sosial ekonominya lebih tinggi. Selain itu stres juga bisa terjadi jika kita terlalu membanding-bandingkan keadaan kita dengan orang lain.

## **C. Kebiasaan Buruk yang Dapat Menimbulkan Stres**

### 1. Menunda-nunda Pekerjaan

Jangan anggap sepele kebiasaan buruk ini. Karena menunda-nunda pekerjaan, akan membuat pekerjaan kita semakin menumpuk dan terasa sulit untuk dikerjakan.

### 2. Terlalu Perfeksionis

Mengerjakan sesuatu sebaik dan sesempurna mungkin itu baik, tapi kadang terlalu perfeksionis malah bisa membuat kita stres.

### 3. Terlalu Sibuk Membanding-bandingkan

Terlalu sibuk membandingkan keadaan kita dengan keadaan orang lain yang lebih baik dari kita juga bisa membuat stres. Karena jika kita memandangnya dari segi negatif maka akan membuat kita merasa iri pada nasib orang lain, sehingga menjadi beban pikiran dan menjadikan kita stres.

### 4. Jarang Olahraga

Olahraga selain dapat menjaga kesehatan jasmani, juga dapat bermanfaat bagi kesehatan rohani. Maka dari itu olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Pribahasa mengatakan "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Kuat disini, bisa diartikan tahan dari penyakit jasmani maupaun rohani.

### 5. Kebiasaan Menyimpan Masalah Sendiri

Dalam hidup kadang ada suatu masalah yang tidak bisa kita atasi sendiri, melainkan butuh bantuan dari orang lain untuk menyelesaikannya.

#### **D. Cara Mengatasi Stres**

1. Curhat

Jika anda mempunyai masalah yang berat, anda bisa menceritakannya pada orang disekitar anda, dengan harapan mereka bisa memberikan solusi atas masalah yang sedang kita hadapi.

2. Nonton acara komedi / humor

Saat anda mengalami kejenuhan / stres, cobalah luangkan waktu anda untuk melihat acara komedi di televisi, cara ini terbilang ampuh untuk mengatasi stres.

3. Hargai waktu dan jangan menunda pekerjaan

Saat mendapat pekerjaan, lakukan sesegera mungkin, agar anda siap untuk mengerjakan pekerjaan lainnya, sehingga pekerjaan tidak menumpuk dan akan terasa ringan untuk dikerjakan. Bila perlu, buat jadwal harian, mingguan dan bulanan agar anda lebih disiplin.

4. Sempatkan waktu untuk Refreshing

Saat anda mengalami kejenuhan, sebaiknya anda meluangkan waktu untuk istirahat dan refreshing bersama keluarga atau teman-teman anda. Setidaknya refreshing dapat membuat hati dan pikiran tenang walaupun hanya untuk sementara waktu. Orang bijak mengatakan, menjaga kejernihan pikiran dan ketenangan hati itu penting, karena segalanya yang kita lakukan tergantung suasana hati. Suasana hati sedang keruh, maka akan menghasilkan tindakan yang kurang baik, dan begitupun sebaliknya.

5. Tarik nafas dalam-dalam

Saat anda merasa tertekan, nervous, ataupun stres, nafas anda akan semakin cepat, maka dari itu, tariklah nafas dalam-dalam, lalu keluarkan secara perlahan. Hal tersebut dapat melancarkan aliran oksigen ke otak dan membuat anda menjadi lebih rileks.

6. Melakukan meditasi

Meditasi atau kegiatan menenangkan pikiran, dapat anda lakukan ditempat-tempat yang jauh dari keramaian dan kebisingan suasana kota. Untuk orang yang terbiasa melakukan yoga, pasti sudah tidak asing lagi dengan yang namanya meditasi.

7. Fokus pada satu pekerjaan

Jika anda mempunyai lebih dari 1 pekerjaan yang belum terselesaikan, sebaiknya anda catat semua daftar pekerjaan, dan anda selesaikanlah satu-persatu dimulai dari yang termudah. Dengan begitu anda akan terhindar dari penumpukan pekerjaan dan lebih tenang dalam bekerja sehingga anda akan terhindar dari stres.

8. Melakukan hal yang disenangi

Untuk mencegah dan mengatasi stres, anda bisa melakukan hobi, atau hal-hal yang anda senangi. Jika anda hobi bermain bola, yg main bola, jika hobi anda bermain musik, ya bermain musiklah, agar anda tidak terlalu stres.

9. Istirahat yang cukup

Salah satu penyebab stres adalah memaksakan tubuh yang sudah lelah untuk bekerja secara terus menerus. Ingat tubuh kita bukan robot, robot pun kalau habis baterai pasti mati, apalagi kita. Jadi istirahatlah yang cukup, agar tubuh bisa pulih dan siap untuk melakukan pekerjaan.

10. Berfikir positif

Berfikir positif akan menghasilkan tindakan yang positif pula. Maka dari itu, berfikir positiflah terhadap segala sesuatu yang terjadi pada anda. Dengan begitu, diri anda akan meresponnya secara positif juga.

11. Olahraga

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, selain dapat menjaga kesehatan jasmani olahraga dapat bermanfaat untuk menjaga kesehatan rohani anda.

12. Memanjakan diri

Bagi kaum wanita, saat mereka mengalami kejenuhan, biasanya mereka mengatasinya dengan cara memanjakan diri, caranya bisa datang salon, atau shopping.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Pengenalan Kampus / Perguruan Tinggi (PT)  
 B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir  
 C. Jenis Layanan : Layanan Klasikal  
 D. Fungsi Layanan : Orientasi  
 E. Tujuan Layanan :  
 • Siswa mampu mengenal komponen-komponen yang ada di Perguruan Tinggi (Universitas, Fakultas, Jurusan, Prodi, Peraturan SKS Mata Kuliah)  
 F. Metode Layanan : Penugasan  
 G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII SMK Koperasi  
 H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas  
 I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit  
 J. Pelaksana : Guru BK  
 K. Materi Layanan : Terlampir  
 L. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, alat tulis, dan lembar evaluasi  
 M. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb b. Pembukaan : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdo'a</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Konselor memberikan pengantar singkat tentang layanan yang akan diberikan</li> <li>• Konselor memberikan pertanyaan awal :               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah kalian tahu apa itu Perguruan Tinggi?</li> <li>b. Menurut kalian kuliah di Perguruan Tinggi itu seperti apa?</li> </ol> </li> </ul>	10 menit

2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan tentang Pengenalan Perguruan Tinggi</li> <li>• Konselor memberikan secarik kertas pada siswa untuk menuliskan Perguruan Tinggi dan Jurusan apa yang mereka inginkan jika siswa ingin dan diberi kesempatan untuk melanjutkan studinya.</li> <li>• Siswa diminta mengumpulkan tugas jika telah selesai.</li> <li>• Konselor memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar siswa semakin paham</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersama dengan siswa menyimpulkan materi layanan yang telah diberikan</li> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

N. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :
  - a. Penilaian Segera (Laiseg)
    - 1) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
    - 2) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual
  - b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)
    - 1) Memonitor gaya belajar siswa di kelas
2. Penilaian Proses :
  - a. Kesesuaian program
  - b. Keterlaksanaan program
  - c. Antusiasme siswa / konseli
  - d. Kehadiran siswa / konseli
  - e. Ketersediaan sarana / prasarana
  - f. Dukungan terhadap mata pelajaran

O. Catatan Khusus : -

P. Tindak Lanjut : Bimbingan Individual / Bimbingan Kelompok bagi yang membutuhkan

Q. Referensi :

- [https://id.wikipedia.org/wiki/Orientasi\\_Studi\\_dan\\_Pengenalan\\_Kampus](https://id.wikipedia.org/wiki/Orientasi_Studi_dan_Pengenalan_Kampus)
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Kuliah>
- [www.beasiswapascasarjana.com/2014/12/beasiswa-s1-2015-2016-ini-peluangnya.html#sthash.iGQfXPSH.dpuf](http://www.beasiswapascasarjana.com/2014/12/beasiswa-s1-2015-2016-ini-peluangnya.html#sthash.iGQfXPSH.dpuf)
- <http://anginmeteo.blogspot.com/2014/02/perbedaan-kedinasan-dan-ikatan-dinas.html#ixzz3BXxRB12H>

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Dra. Siti Subekti H.

Praktikan BK

Wia Bethania  
NIM.12104244009

## OSPEK

Ospek merupakan kegiatan untuk memperkenalkan kampus kepada mahasiswa baru. Kegiatan ini merupakan kegiatan institusional yang menjadi tanggung jawab Universitas untuk mensosialisasikan kehidupan di Perguruan Tinggi dan proses pembelajaran yang pelaksanaannya melibatkan unsur pimpinan universitas, fakultas, mahasiswa dan unsur-unsur lainnya yang terkait.

Adapun tujuan OSPEK adalah:

1. Mengetahui dan memahami lingkungan kampus sebagai suatu lingkungan akademis serta memahami mekanisme yang berlaku di dalamnya.
2. Menambah wawasan mahasiswa baru dalam penggunaan sarana akademik yang tersedia di kampus secara maksimal.
3. Memberikan pemahaman awal tentang wacana kebangsaan serta pendidikan yang mencerdaskan berdasarkan pada nilai-nilai kemanusiaan.
4. Mempersiapkan mahasiswa agar mampu belajar di Perguruan Tinggi serta mematuhi dan melaksanakan norma-norma yang berlaku di kampus, khususnya yang terkait dengan Kode Etik dan Tata Tertib Mahasiswa.
5. Menumbuhkan rasa persaudaraan kemanusiaan di kalangan civitas akademika dalam rangka menciptakan lingkungan kampus yang nyaman, tertib, dan dinamis
6. Menumbuhkan kesadaran mahasiswa baru akan tanggungjawab akademik dan sosialnya sebagaimana tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi

Ospek merupakan kelengkapan non-struktural pada kampus itu. Adapun fungsi OSPEK adalah sebagai:

1. Fungsi orientasi bagi mahasiswa baru untuk memasuki dunia Perguruan Tinggi yang berbeda dengan belajar di sekolah lanjutan.
2. Fungsi komunikatif yakni komunikasi antara civitas akademika dan pegawai administrasi kampus.
3. Fungsi normatif yakni mahasiswa baru mulai memahami, menghayati dan mengamalkan aturan-aturan yang berlaku di kampus.
4. Fungsi akademis yakni pengembangan intelektual, bakat, minat dan kepemimpinan bagi mahasiswa.

## KULIAH

**Kuliah** dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai arti "pelajaran yang diberikan" atau "ceramah". Namun pada umumnya kata "kuliah" dikaitkan dengan perguruan tinggi atau pendidikan tinggi yang sering diartikan sebagai proses belajar atau proses pembelajaran. Terdapat berbagai jenis/kategori kuliah di perguruan tinggi, sesuai dengan waktu kuliahnya atau peserta kuliahnya, antara lain: kuliah reguler; kuliah karyawan; kuliah online.

## **Perbedaan Universitas, Institut, Akademi, Politeknik, dan Sekolah Tinggi**

### **A. Universitas**

Universitas adalah suatu institusi pendidikan tinggi dan penelitian, yang memberikan gelar akademik dalam berbagai bidang. Sebuah universitas menyediakan pendidikan sarjana dan pascasarjana. Kata *universitas* berasal dari bahasa Latin *universitas magistrorum et scholarium*, yang berarti “komunitas guru dan akademisi”. Universitas terdiri atas sejumlah fakultas yang menyelenggarakan pendidikan akademik dan atau pendidikan vokasi dalam sejumlah ilmu pengetahuan, teknologi, dan atau seni dan jika memenuhi syarat dapat menyelenggarakan pendidikan profesi.

### **B. Institut**

Institut adalah perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan akademik dan atau vokasi dalam sekelompok disiplin ilmu pengetahuan, teknologi, dan atau seni dan jika memenuhi syarat dapat menyelenggarakan pendidikan profesi. Institut memberikan pendidikan dan pengajaran tinggi serta melakukan penelitian dalam beberapa cabang ilmu pengetahuan sejenis.

### **C. Sekolah Tinggi**

Sekolah Tinggi adalah perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan akademik dan atau vokasi dalam lingkup satu disiplin ilmu pengetahuan, teknologi, dan atau seni dan jika memenuhi syarat dapat menyelenggarakan pendidikan profesi. Sekolah tinggi menyelenggarakan pendidikan akademik dan atau vokasi dalam lingkup satu disiplin ilmu pengetahuan, teknologi, dan atau seni dan jika memenuhi syarat dapat menyelenggarakan pendidikan profesi. Sekolah Tinggi memberikan pendidikan dan pengajaran tinggi serta melakukan penelitian dalam satu cabang ilmu pengetahuan.

### **D. Akademi**

Akademi adalah suatu institusi pendidikan tinggi, penelitian, atau keanggotaan kehormatan. Nama ini berasal dari sekolah filsafat Plato yang didirikan pada sekitar tahun 385 SM di Akademia, sebuah tempat suci Athena, dewi kebijaksanaan dan kemampuan, di sebelah utara Athena, Yunani. Akademi adalah perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan vokasi dalam satu cabang atau sebagian cabang ilmu pengetahuan, teknologi, dan atau seni tertentu. Akademi memberikan pendidikan dan pengajaran tinggi yang ditujukan kepada keahlian khusus.

### **E. Politeknik**

Politeknik menyelenggarakan pendidikan vokasi dalam sejumlah bidang pengetahuan khusus. Politeknik merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan menyiapkan mahasiswa menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan, dan menyebarkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta mengupayakan penggunaannya untuk meningkatkan taraf kehidupan masyarakat.

**Nama** :  
**Kelas** :  
**Tanggal** :

## **KUESIONER**

**Petunjuk :**

Isilah pertanyaan dibawah ini dengan sungguh-sungguh, jujur, sesuai dengan kata hatimu! 😊

1. Apa yang akan kamu lakukan setelah lulus / tamat Sekolah ?

.....  
.....  
.....

2. Adakah keinginan untuk melanjutkan Studi ke jenjang lebih tinggi ?

- a. Jika “iya”, kemana kamu akan melanjutkan studi ?

.....  
.....

- b. Jika “tidak” mengapa alasannya kamu tidak ingin melanjutkan studi ?

.....  
.....  
.....

3. Apakah keluarga dan teman-temanmu mendukung keinginanmu untuk melanjutkan studi ke jenjang lebih tinggi ?

.....

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Sukses Memasuki Dunia Kerja
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan :
- Siswa mampu memiliki pemahaman tentang pentingnya pemilihan pekerjaan
  - Siswa memiliki pemahaman tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan pekerjaan
- F. Metode Layanan : Penugasan
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII SMK Koperasi
- H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- J. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, dan alat tulis.
- K. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<p>a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb</p> <p>b. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdoa</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa</li> </ul>	10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memberikan pengantar singkat tentang layanan yang akan diberikan</li> </ul>	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan tentang Sukses Memasuki Dunia Kerja</li> <li>• Siswa mengisi kuesioner tentang pemilihan pekerjaan</li> <li>• Konselor memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersama dengan siswa menyimpulkan materi layanan yang telah diberikan</li> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :
  - a. Penilaian Segera (Laiseg)
    - 1) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
    - 2) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual
  - b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)
    - 1) Memonitor gaya belajar siswa di kelas
2. Penilaian Proses :
  - a. Kesesuaian program
  - b. Keterlaksanaan program
  - c. Antusiasme siswa / konseli

- d. Kehadiran siswa / konseli
- e. Ketersediaan sarana / prasarana
- f. Dukungan terhadap mata pelajaran

M. Catatan Khusus : -

N. Tindak Lanjut : Bimbingan Individual / Bimbingan Kelompok bagi yang membutuhkan

O. Referensi :

- <http://www.infogue.com/>

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Praktikan BK

Dra. Siti Subekti H.

Wia Bethania

NIM.12104244009

## TIPS MENCARI PEKERJAAN YANG IDEAL

Mencari pekerjaan ideal itu susah-susah gampang. Banyak orang yang merasa terjebak dengan pekerjaan yang sudah didapatkannya. Karena tidak sesuai dengan pendidikan, atau jam kerja yang terlalu mengikat, suasana kerja yang tidak menyenangkan, dan banyak lagi hal yang membuat orang merasa kurang puas dengan pekerjaannya. Berikut ini sedikit tips yang bisa membantu anda mendapatkan pekerjaan yang sesuai harapan.

1. Kenali potensi diri.

Cobalah untuk introspeksi. Kenali kelebihan dan kekurangan diri. Terimalah segala kekurangan Anda, dan jangan menipu diri. Bebaskan fantasi tentang pekerjaan serta lingkungan kerja yang Anda idamkan. Sehingga Anda punya gambaran yang pasti pekerjaan apa saja yang tepat. Setelah itu sesuaikan dengan potensi Anda apakah sesuai dengan pekerjaan tersebut. Melakukan pekerjaan yang Anda sukai kemungkinan akan sukses lebih besar dari pada melakukan yang tidak disukai.

2. Sesuai Kepribadian.

Carilah pekerjaan yang sesuai dengan kepribadian anda. Misalnya, bila anda seorang yang supel, ramah, mudah bergaul, mungkin anda cocok dengan pekerjaan yang banyak berhubungan publik seperti marketing, humas, wartawan customer service dan lain-lain. Atau bila anda seorang yang tertutup, pemalu, anda akan merasa lebih aman mengerjakan pekerjaan di belakang meja seperti administrasi, dsb.

3. Idealisme dan pola kerja.

Setiap orang pasti mempunyai idealisme sendiri. Bagi Anda yang mempunyai idealisme tinggi dan menyukai pola kerja bebas alias tidak dibatasi jam kerja. Anda bisa memilih pekerjaan lapangan atau tim kreatif yang tak terbatas jam kerja. Atau bahkan melakukan kerja lepas atau Freelance. Jika Anda termasuk jenis seperti di atas jangan pernah memaksakan kerja dalam lingkungan kerja yang terpola dan terbatas waktu apalagi deadline. Anda tidak akan enjoy dan buntutnya akan stres.

4. Buatlah Daftar Prioritas.

Buatlah daftar prioritas pekerjaan idaman Anda. Tulis masing-masing kriteria dari diri Anda yang masuk. Misalnya: hobby, kelebihan, kekurangan diri dan pendidikan. Sehingga Anda akan tahu apakah pekerjaan tersebut cocok dengan Anda. Misalnya, apa saja yang mendukung Anda untuk memilih pekerjaan sebagai public relation. Kemudian pilih yang faktor pendukungnya banyak. Karena itulah pekerjaan Anda. Tapi jangan lupa perhatikan pula tantangannya.

5. Dengar Saran Teman.

Ada baiknya Anda juga mendengarkan dan mempertimbangkan saran orang lain mengenai pekerjaan Anda. Biasanya orang lain lebih tahu hasil kerja Anda dari diri Anda sendiri. Anda akan berpikiran bahwa selama ini telah bekerja baik, padahal orang lain menganggap kurang.

6. Pilih dan Tekuni.

Begitu Anda mendapatkan pekerjaan yang sesuai, kerjakan pekerjaan tersebut sepenuh hati. Orang yang mencintai pekerjaannya akan tercermin lewat hasil kerjanya. Anggap saja melakukan kegiatan favorit Anda. Dijamin pekerjaan akan ringan dan Anda akan sukses.

**Nama** :

**Kelas** :

**Tanggal** :

## **KUESIONER**

**Petunjuk :**

Isilah pertanyaan dibawah ini dengan sungguh-sungguh, jujur, sesuai dengan kata hatimu! 😊

1. Pekerjaan apa yang kamu inginkan setelah lulus Sekolah nanti ?

.....  
.....  
.....

2. Dimanakah kamu ingin bekerja ?

.....  
.....  
.....

3. Apa yang membuatmu menginginkan untuk menekuni pekerjaan tersebut ?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Apa yang menurutmu bisakah diandalkan dirimu sehingga dapat diterima bekerja di lembaga / instansi yang kamu inginkan tersebut ?

.....  
.....  
.....  
.....

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Teamwork / Kerjasama
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan :
- Siswa mampu menerapkan kerjasama dengan baik dalam kehidupan bermasyarakat
- F. Metode Layanan : Games (permainan)
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII SMK Koperasi
- H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Alokasi Waktu : 45 menit
- J. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, dan alat tulis.
- K. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<p>a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb</p> <p>b. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdo'a</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Konselor memberikan pengantar singkat tentang layanan yang akan diberikan</li> </ul>	10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memberikan pertanyaan awal :</li> <li>a. Apakah kalian tahu pentingnya kerjasama untuk apa?</li> <li>b. Menurut kalian kerjasama yang baik itu seperti apa?</li> </ul>	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan tentang “teamwork”</li> <li>• Siswa bermain games BK tentang “teamwork”</li> <li>• Konselor membahas poin belajar dari games yang dimainkan</li> <li>• Konselor memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersama dengan siswa menyimpulkan materi layanan yang telah diberikan</li> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :

a. Penilaian Segera (Laiseg)

- a) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
- b) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual

b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)

a) Memonitor gaya belajar siswa di kelas

2. Penilaian Proses :

a. Kesesuaian program

b. Keterlaksanaan program

c. Antusiasme siswa / konseli

d. Kehadiran siswa / konseli

e. Ketersediaan sarana / prasarana

f. Dukungan terhadap mata pelajaran

M. Catatan Khusus : -

N. Tindak Lanjut : Bimbingan Individual / Bimbingan Kelompok bagi yang membutuhkan

O. Referensi :

- <http://id.jobsdb.com/id-id/articles/membangun-teamwork-di-dalam-sebuah-team>

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Memeriksa dan Menyetujui

Guru Pembimbing PPL

Praktikan BK

Dra. Siti Subekti H.

Wia Bethania

NIM.12104244009

## MATERI LAYANAN

### A. Pengertian Team Work

Team work bisa diartikan sebagai kerja tim atau kerjasama. Team work atau kerja sama tim merupakan bentuk kerja kelompok dengan keterampilan yang saling melengkapi serta berkomitmen untuk mencapai misi yang sudah disepakati sebelumnya untuk mencapai tujuan bersama secara efektif dan efisien. Harus disadari bahwa team work merupakan peleburan berbagai pribadi yang menjadi satu pribadi untuk mencapai tujuan bersama. Sebuah tim itu sangat membutuhkan kemauan untuk saling bergandengan-tangan menyelesaikan pekerjaan. Bisa jadi satu orang tidak menyelesaikan pekerjaan atau tidak ahli dalam pekerjaan A, namun dapat dikerjakan oleh anggota tim lainnya. Inilah yang dimaksudkan dengan kerja tim, beban dibagi untuk satu tujuan bersama serta saling melengkapi antar sesama.

Saling mengerti dan mendukung satu sama lain merupakan kunci kesuksesan dari team work. Jangan pernah mengabaikan pengertian dan dukungan ini. Meskipun sering terjadi perbedaan pemahaman serta perselisihan antar pribadi, namun dalam tim harus segera menyingkirkannya terlebih dahulu. Bila tidak, kehidupan dalam tim jelas akan terganggu, bahkan dalam satu tim bisa jadi berasal dari latar belakang divisi yang berbeda yang terkadang menyimpan pula perselisihan. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk menjunjung tinggi kesadaran akan kebersamaan sebagai anggota tim di atas segalanya.

### B. Membangun Team Work yang Baik

1. Tumbuhkan semangat *teamwork* dalam diri Anda.

Tak bisa dipungkiri bahwa Anda tidak akan mampu bertahan dengan hanya mengandalkan diri Anda sendiri. Tunjukkan bahwa diri Anda adalah makhluk sosial yang mau bekerja sama dengan orang lain dalam kondisi yang positif.

2. Biasakan berbuat baik.

Jika bukan diri Anda sendiri, maka siapa lagi yang bisa mengubah Anda menjadi sosok yang lebih baik dari hari kemarin. Dengan membiasakan diri berbuat baik, maka Anda akan mendapat respon yang baik juga dari orang lain, terutama jika Anda berada dalam sebuah tim karena ada sebuah petikan yang berbunyi “you are what

you think.” Jika Anda terbiasa memikirkan hal baik, maka Anda akan menjadi sosok yang baik, begitu juga sebaliknya.

3. Hargai orang lain.

Dalam membentuk sebuah kerjasama tim yang baik, Anda harus menghargai rekan satu tim Anda, terlebih jika ia sedang berpendapat. Jika Anda enggan untuk menghargai rekan tim Anda, maka tim Anda pun enggan untuk menghargai Anda, dan mengakibatkan turunnya kredibilitas Anda di mata rekan-rekan Anda.

4. Kendalikan Diri.

Ego dan tim adalah perpaduan yang buruk untuk menghasilkan keharmonisan. Untuk itu Anda harus menahan diri dalam mengemukakan pendapat dan temukan hasil mufakat dari seluruh anggota tim.

5. Tetap rendah diri.

Jika pendapat Anda diterima oleh tim, janganlah Anda serta-merta menjadi sombong dan merasa Anda adalah inti dari tim itu. Tujuan membentuk sebuah tim adalah untuk bekerjasama, bukan sebuah ajang untuk memamerkan diri.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Tips Mengatasi Konflik Pertemanan
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Perbaikan
- E. Tujuan Layanan :
- Agar siswa memiliki pemahaman mengenai cara mengatasi konflik dalam pertemanan
  - Siswa mampu menerapkan cara / tips dalam mengatasi konflik dengan teman dalam kehidupan sehari-hari
- F. Metode Layanan : Permainan dan Diskusi
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII SMK Koperasi
- H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- J. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, dan Alat tulis.
- K. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<p>a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb</p> <p>b. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdo'a</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa</li> </ul>	10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memberikan pengantar singkat tentang layanan yang akan diberikan</li> <li>• Konselormemberikan pertanyaan awal : <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah kalian pernah mengalami konflik dengan teman?</li> <li>b. Bagaimana cara yang kalian lakukan dalam mengatasi konflik tersebut?</li> </ul> </li> </ul>	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan</li> <li>• Konselormendiskusikan permasalahan siswa yang mengalami konflik pertemanan</li> <li>• Konselor beserta siswa membahas hasil diskusi</li> <li>• Konselor memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersama dengan siswa menyimpulkan materi layanan yang telah diberikan</li> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :
  - a. Penilaian Segera (Laiseg)

- 1) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
  - 2) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual
- b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)
- 1) Memonitor gaya belajar siswa di kelas
2. Penilaian Proses :
- a. Kesesuaian program
  - b. Keterlaksanaan program
  - c. Antusiasme siswa / konseli
  - d. Kehadiran siswa / konseli
  - e. Ketersediaan sarana / prasarana
  - f. Dukungan terhadap mata pelajaran

M. Catatan Khusus : -

N. Tindak Lanjut : Konseling individual bagi yang membutuhkan

O. Referensi :

- [www.arenasahabat.com/2013/06/cara-mengatasi-dan-menyelesaikan.html](http://www.arenasahabat.com/2013/06/cara-mengatasi-dan-menyelesaikan.html)

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Praktikan BK

Dra. Siti Subekti H.

Wia Bethania

NIM.12104244009

## **Tips Mengatasi Konflik Pertemanan**

Ketegangan dan tidak akur dengan teman atau sahabat seringkali terjadi di kalangan remaja. Konflik itu terjadi disebabkan adanya kesalah pahaman atau ketidak sepahaman dalam memandang dan memutuskan sesuatu. Hal ini bukanlah berarti konflik dalam persahabatan itu sesuatu yang biasa terjadi dan perlu diabaikan, tetapi harus segera diselesaikan dengan pikiran jernih tanpa emosi atau saling membenci. Berikut cara menyelesaikan konflik pertemanan :

1. **Selalu menjalin kepercayaan**  
Dalam berteman dan bersahabat mutlak diperlukan saling menjalin kepercayaan. Walau kita sedang ada konflik bersama teman kita harus tetap percaya kepadanya. Yakinlah bahwa dalam suatu pertemanan tidak selamanya berjalan mulus, oleh sebab itu kita harus tetap percaya bahwa diantara kita dapat menjaga hubungan agar tetap harmonis.
2. **Berbicara dan berkomunikasi dari hati ke hati**  
Masalah itu timbul pada asalnya dari sebab misskomunikasi atau salah komunikasi yang di akibatkan pembicaraan atau komunikasi yang tidak di mengerti oleh seseorang atau sahabat. Ketika masalah itu terlanjur terjadi, solusi utama menyelesaikannya adalah dengan cara berbicara dari hati ke hati. Dengan cara itu teman atau sahabat kita akan mengerti apa sebenarnya maksud dan tujuan kita.
3. **Curahkan isi hati kita dengan tepat**  
Dengan curhat yang benar, maka konflik itu setidaknya akan terbantu terselesaikan oleh pihak lain. Bila konflik itu terjadi antara seseorang dengan seseorang maka carilah pihak ketiga yang dapat kita jadikan teman curhat, namun bila masalah terjadi bersama-sama kepada pihak lain maka curahkanlah isi hati semua teman kita apa sebenarnya yang dicari oleh semua orang tersebut. Tetapi hati-hatilah bila curhat itu tanpa aturan malah akan menjadi masalah baru yang akan menimbulkan konflik yang baru pula.
4. **Mencari tempat dan suasana yang tepat untuk menyelesaikan konflik**  
Di dalam mengatasi pertentangan dan konflik yang sedang kamu hadapi, perlu diselesaikan dengan melakukan pembicaraan dan dalam membicarakannya perlu diperhatikan lingkungan apakah mendukung untuk kamu membicarakannya.
5. **Mengenang hal-hal indah**  
Mengenang hal-hal indah yang pernah kamu alami dengan temanmu tersebut.
6. **Memberi maaf**  
Hal yang paling penting adalah memberi maaf pada teman atau sahabat yang sedang bermasalah dengan diri kita. Sehingga ketika kita saling memaafkan maka konflik yang sedang terjadi bisa diatasi dengan baik.
7. **Melakukan introspeksi terhadap diri**  
Emosi terkadang mengedepankan nafsu semata. Dalam mengatasi konflik persahabatan tidak boleh langsung menyalahkan teman kita yang menyebabkan terjadinya konflik tersebut, tetapi usahakan bahwa kita juga bisa mengoreksi diri siapa tahu kita yang salah.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Tips Menghilangkan Rasa Kantuk di Kelas
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan :
- Siswa mampu memahami penyebab permasalahan tidur
  - Membantu siswa untuk menyembuhkan permasalahan tidur
  - Siswa memiliki pengetahuan mengenai cara-cara menghilangkan ngantuk saat belajar
- F. Metode Layanan : Ceramah dan Diskusi
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII SMK Koperasi
- H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- J. Pelaksana : Guru BK
- K. Materi Layanan : Terlampir
- L. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, alat tulis, dan lembar evaluasi
- M. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<p>a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb</p> <p>b. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdo'a</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Konselor memberikan pengantar singkat tentang layanan yang akan diberikan</li> <li>• Konselor memberikan</li> </ul>	10 menit

		pertanyaan ringan seputar suasana kelas, rasa malas, bosan, dan mengantuk saat mengikuti pelajaran	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan tentang cara mengatasi rasa kantuk di kelas</li> <li>• Konselor membagikan kertas kuesioner untuk diisi oleh siswa</li> <li>• Konselor membahas hasil kuesioner dan memberikan strategi cara mengatasi rasa kantuk</li> <li>• Konselor memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersama dengan siswa menyimpulkan materi layanan yang telah diberikan</li> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

N. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :

a. Penilaian Segera (Laiseg)

- 1) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
- 2) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual

b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)

- 1) Memonitor gaya belajar siswa di kelas

2. Penilaian Proses :

a. Kesesuaian program

- b. Keterlaksanaan program
- c. Antusiasme siswa / konseli
- d. Kehadiran siswa / konseli
- e. Ketersediaan sarana / prasarana
- f. Dukungan terhadap mata pelajaran

O. Catatan Khusus : -

P. Tindak Lanjut : Bimbingan Individual / Bimbingan Kelompok bagi yang membutuhkan

Q. Referensi :

- <http://ridwanaz.com/kesehatan/cara-mengatasi-ngantuk-setelah-makan-siang-sebab-ngantuk-setelah-makan/>
- <http://www.diresep.com/2012/06/8-penyebab-mengantuk-berlebihan.html>
- <http://www.rsi.co.id>
- <http://m.kompasiana.com>
- <http://blogs.itb.ac.id/sandika/2011/09/24/rasa-ngantuk/>

Yogyakarta, 1 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Dra. Siti Subekti H.

Praktikan BK

Wia Bethania

NIM.12104244009

## **Kenapa Aku Ngantuk Ya..?** **(Penyebab dan Cara Mengatasi Ngantuk)**

Mengantuk adalah hal yang wajar, namun tidak wajar apabila rasa ngantuk tersebut datang secara terus menerus. Rasa ngantuk yang umumnya datang pada malam hari dan biasanya disebabkan karena kelelahan adalah hal yang wajar. Yang perlu kita kenali saat rasa ngantuk datang secara terus menerus adalah tanda-tanda ketidakwajarannya.

Secara fisiologis tubuh kita mempunyai alarm yang dapat mengingatkan bahwa tubuh memerlukan istirahat yang cukup. Apabila tubuh perlu istirahat maka akan memberikan kode dalam bentuk rasa kantuk (mengantuk). Apabila dengan kode mengantuk kemudian kita beristirahat (dengan mencoba tidur), maka setelah bangun tubuh akan terasa segar. Sebab pada saat tidur tubuh akan memanfaatkan zat kelelahan (asam laktat) untuk diolah kembali di dalam hati sebagai cadangan tenaga.

Proses pengolahan kembali zat kelelahan (asam laktat) menjadi cadangan tenaga di dalam hati umumnya terjadi di malam hari antara jam 24.00 sampai dengan jam 02.00. Oleh sebab itu, seyogyanya kita memberikan kesempatan kepada tubuh agar beristirahat terutama pada saat waktu tersebut.

Penelitian yang dipimpin oleh Dr Alexandros Vgontzas dari Penn State University memeriksa 1.741 orang dewasa untuk mengetahui apa yang menyebabkan rasa kantuk dan kelelahan di siang hari. Ditemukan 222 peserta yang memiliki rasa kantuk berlebihan dan peneliti menindaklanjutinya dengan wawancara pada 7,5 tahun kemudian. Hasilnya, peneliti menemukan kenaikan berat badan memengaruhi seseorang terus mengalami rasa kantuk di siang hari. Selain itu depresi juga menjadi faktor terbesar penyebab rasa kantuk berlebihan di siang hari.

"Temuan utama penelitian kami menunjukkan bahwa depresi dan obesitas merupakan faktor risiko utama untuk serangan rasa kantuk berlebihan," jelas Dr Alexandros Vgontzas. Ngantuk di siang hari dan kurang tidur tak hanya membuat seseorang uring-uringan, memengaruhi kinerja dan meningkatkan kecelakaan. Parahnya, risiko kesehatan seperti tekanan darah tinggi, penyakit diabetes dan jantung juga mengancam nyawa. "Epidemi ngantuk sama dengan epidemi obesitas dan stres psikososial. Penurunan badan, depresi, dan gangguan tidur harus menjadi prioritas kita dalam mencegah komplikasi medis dan bahaya keselamatan publik terkait dengan kantuk berlebihan," ungkap Dr Vgontzas, dilansir melalui Sciencedaily. Penyebab mengantuk sendiri pun dapat kita ketahui melalui bacaan berikut ini :

### 1. Fisik

#### a. Kekurangan Oksigen

Mengantuk juga dapat menunjukkan bahwa otak sedang kekurangan oksigen. Oksigen dibutuhkan oleh sel-sel otak untuk melakukan aktifitas rutin sehari-hari. Apabila oksigen yang beredar di darah kurang mencukupi kebutuhan metabolisme

dasar, maka otakpun akan kekurangan oksigen. Gejala yang ditunjukkan adalah mengantuk.

b. Kadar gula dalam darah

Kadar gula di dalam darah secara normal adalah di atas 80 mg/dl. kekurangan gula di dalam darah bila kadarnya kurang dari 80 mg/dl maka akan menimbulkan gejala mengantuk. Sebab untuk melakukan aktivitas secara normal, maka otak hanya mengandalkan pengiriman gula dari aliran darah. Otak tidak mempunyai kemampuan untuk menyimpan gula sebagai cadangan energy. Akibatnya, apabila kadar gula darah turun di bawah 80 mg/dl, maka tubuh akan memberikan sinyal berupa rasa mengantuk.

c. Anemia

Anemia atau kekurangan darah adalah penyebab mengantuk berlebihan yang biasanya menyerang para wanita yang sedang haid atau datang bulan. Pada saat datang bulan para tubuh para wanita kekurangan zat besi yang berguna mengantarkan oksigen keseluruh tubuh. akibatnya, tubuh kehilangan banyak tenaga. hal inilah yang menjadi penyebab mengantuk berlebihan pada saat menstruasi.

d. Dehidrasi

Dehidrasi timbul karena tubuh kehilangan banyak cairan. Hal ini terjadi setelah olah raga (kondisi tubuh kurang cairan). Jarang terjadi pada olahragawan yang mempunyai tubuh yang nutrisinya selalu terpenuhi.

e. Kurang Tidur Setelah Begadang

Orang yang begadang normal kurang tidur, tapi tunggu dulu. durasi tidur seseorang normalnya sama meskipun jadwal tidurnya berbeda, permasalahan akan timbul ketika seseorang masih mengantuk meskipun tidurnya telah terpenuhi.

f. Penyakit Jantung

Ketika jantung anda mulai kurang baik bekerja dalam bekerja, anda akan mudah sekali merasa lelah. hal ini bisa saja menjadi penyebab mengantuk berlebihan. ketika anda tidak mengalami gejala penyebab mengantuk berlebihan yang lain sebaiknya perisakan kesehatan jantung anda.

g. Mengantuk Disebabkan Alergi Makanan

Ada pendapat beberapa dokter yang menyatakan alergi terhadap makanan dapat menyebabkan rasa kantuk yang berlebihan.

h. Mengalami Kelelahan Kronis

Anda yang terlalu sibuk bekerja sebaiknya memperhatikan jam istirahat anda. Kelelahan bisa terjadi pada siapa saja. namun kelelahan kronis adalah salah satu penyebab ngantuk berlebih pada kebanyakan orang.

i. Gangguan pada Kelenjar Tiroid

Kelenjar tiroid memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh, yaitu memproses kalori menjadi energi bagi tubuh. Lambatnya proses ini menyebabkan tubuh kekurangan bahan bakar sehingga menjadi lesu dan timbul rasa mengantuk secara terus menerus.

j. Efek samping obat

Beberapa jenis obat seperti antialergi dan antidepresan memiliki efek samping mengantuk, sehingga tidak dianjurkan untuk diminum saat mengendarai kendaraan bermotor atau menjalankan mesin. Namun jika rasa kantuknya sampai mengganggu aktivitas lainnya, konsultasikan ke dokter untuk diganti dengan obat lain.

k. Narcolepsy

Penyakit yang tergolong langka ini menyebabkan penderitanya tiba-tiba merasa letih, kadang disertai kelumpuhan otot secara mendadak. Penderitanya juga bisa tiba-tiba pingsan saat berjalan atau saat mengalami lonjakan emosi yang meluap-luap, misalnya saat tertawa atau menangis. Meski cukup ekstrem, narcolepsy bisa disembuhkan dengan obat-obatan.

l. Gegar otak

Jika dalam 2x24 jam merasakan kantuk berlebihan disertai benjolan di kepala, sebaiknya periksakan diri ke rumah sakit terutama jika sebelumnya pernah mengalami benturan di kepala. Komplikasi gegar otak kadang-kadang tidak hanya ditandai dengan rasa mual, tetapi bisa juga memicu rasa kantuk.

m. Myopia (mata Minus)

Selanjutnya lensa mata yang mengalami myopia (mata minus), apabila tidak dikoreksi sesuai kebutuhan mata, maka akan menyebabkan mata mudah lelah dan memudahkan mengantuk saat kita sedang membaca.

n. Kekurangan Biotin

Kekurangan Biotin juga dapat menyebabkan mengantuk. Biotin adalah vitamin B yang diperlukan untuk metabolisme lemak dan karbohidrat. Biotin ditemukan dalam berbagai makanan dan sumber yang mengandung banyak biotin adalah hati, ginjal, pankreas, telur, susu, ikan dan kacang-kacangan.

Kekurangan vitamin ini sangat tidak mungkin terjadi pada orang-orang yang asupan makanannya seimbang. Tetapi mengkonsumsi telur mentah selama beberapa minggu dapat menyebabkan kekurangan biotin karena telur mentah mengandung suatu bahan yang mengikat biotin dalam tubuh sehingga mencegah penyerapannya.

o. Hipotiroid (menurunnya produksi hormon tiroid)

Tiroid adalah kelenjar kecil di dasar leher, yang berfungsi mengontrol metabolisme dan kecepatan mengubah bahan bakar menjadi energi. Ketika kelenjar kurang aktif dan fungsi metabolisme terlalu lambat, orang bisa merasa badan lesu dan selalu mengantuk.

p. Diabetes

Glukosa adalah bahan bakar dari energi yang dilepaskan dalam sel-sel karena adanya oksigen. Orang dengan diabetes tipe-2 memiliki tingkat glukosa darah yang tinggi, karena tubuh tidak dapat menggunakan glukosa ini untuk menyediakan energi. Oleh karena itu, individu dengan diabetes tipe-2 mengeluh merasa lelah dan mengantuk sepanjang waktu.

q. Gangguan tidur

Gangguan tidur seperti sleep apnea dan insomnia juga dapat menyebabkan perasaan kelelahan dan kantuk terus-menerus. Tidur digunakan untuk memfungsikan tubuh kembali, sel-sel tubuh memperbaiki dan meremajakan diri. Sementara pada orang yang menderita kurang tidur karena insomnia, sleep apnea, maka sistem pernapasan akan terhambat sehingga sering menyebabkan kelelahan dan kantuk.

r. Penyakit jantung

Ketika mudah merasa lelah dan mengantuk dalam melakukan kegiatan sehari-hari, sebaiknya Anda harus memastikan bahwa jantung Anda dalam keadaan yang baik, karena selalu mengantuk bisa jadi pertanda awal penyakit jantung.

s. Sindrom kelelahan kronis

Lelah biasanya segera hilang saat dibawa istirahat. Tapi untuk sindrom kelelahan kronis (chronic fatigue syndrome), lelah tidak cepat hilang dan biasanya ditandai dengan kelesuan, mengantuk, lekas marah, nyeri otot dan dalam beberapa kasus terjadi hilangnya memori

t. L-Tryptophan

L-Tryptophan adalah asam amino yang menjadi bahan dasar terbentuknya niacin, vitamin B. Niacin sendiri akan dipakai untuk membuat serotonin, zat penghantar sinyal di otak yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan menyebabkan kita jatuh tertidur. Makanan yang kaya karbohidrat seperti nasi, akan merangsang pankreas untuk memproduksi insulin, yang akan menyimpan makanan dalam tubuh. Beberapa asam amino lain yang tadinya terkandung di dalam darah bersama-sama dengan L-Tryptophan, akan masuk ke dalam sel otot. Akibatnya, akan terjadi peningkatan pada konsentrasi relatif L-Tryptophan dalam darah dan serotonin yang terbentuk membuat kita mengantuk.

## 2. Psikis

### Depresi/Stres

Depresi yang dianggap salah satu gangguan emosi memiliki pengaruh yang besar terhadap kebugaran tubuh. Berkurangnya semangat dalam diri seseorang menimbulkan pengaruh "malas" terkadang dalam banyak hal seperti malas kerja, malas makan dan

malas berfikir. *Rasa ngantuk yang disebabkan oleh rasa malas* ini lebih sulit dihilangkan.

Masalah utama yang menyebabkan orang selalu mengantuk adalah kurang tidur, baik karena sedang banyak pekerjaan atau karena alasan lain. Stres juga bisa menyebabkan orang susah tidur di malam hari lalu mengantuk di siang harinya, demikian juga berbagai gangguan kesehatan seperti sering pipis, refluks asam lambung serta nyeri dada.

### 3. Makanan

Makan juga dapat menyebabkan seseorang menjadi mengantuk, penyebab mengantuk setelah makan terjadi karena tubuh memerlukan energi untuk memproses makanan, hal ini biasa terjadi jika anda terlalu makan banyak.

#### a. Proses pencernaan makanan

Tubuh akan mengirimkan darah ke sistem pencernaan karena proses pencernaan membutuhkan energi yang cukup besar, apalagi kalau makanan yang perlu dicerna mengandung banyak lemak. Energi yang diperlukan juga akan semakin bertambah besar seiring dengan semakin banyaknya makanan yang kita konsumsi. Pada saat ini, sistem saraf juga menyumbangkan sebagian stok darahnya dan sebagai akibatnya, sistem saraf akan mengalami kekurangan oksigen untuk sementara. Menurunnya efektivitas kerja saraf pada saat sistem pencernaan bekerja inilah yang juga membuat kita ingin tidur siang.

#### b. Penyebab ngantuk setelah makan Siang

Mengantuk merupakan salah satu tanda yang diberikan tubuh kepada kita agar beristirahat. Jadi mengantuk adalah hal yang wajar. Namun itu tidak berlaku jika kita mengantuk setelah makan siang. Mengantuk setelah makan merupakan pertanda bahwa ada yang salah dalam makanan, enzim atau kondisi kadar gula darah kita. Mengantuk setelah makan ini disebut dengan istilah food coma.

Mengantuk di siang hari tentunya sangat mengganggu, karena umumnya siang hari merupakan waktu kita bekerja. Jika kita bekerja di temani rasa ngantuk ada kemungkinan pekerjaan kita tidak bisa maksimal, bahkan bisa saja terjadi kesalahan.

Ahli nutrisi Dr. Allan Spreen dalam [republikbm.blogspot.com](http://republikbm.blogspot.com) mengatakan, Kita umumnya mempunyai jadwal makan rutin yaitu sarapan pada jam 8.00, makan siang pada jam 12.00 dan makan malam pada jam 19.00. Dengan jadwal makan seperti ini, food coma sering terjadi pada jam 10.00 (2 jam setelah sarapan), jam 14.00 (2 jam setelah makan siang) dan jam 16.00 (3 jam sebelum makan malam). Sehingga dua jam setelah waktu sarapan dan makan siang, tubuh terasa lebih lemah dan mengantuk akibat aktivitas seluruh tubuh mengolah dan

menyerap makanan. Sementara tiga jam sebelum makan malam, tubuh terasa lemas akibat kadar gula darah yang menurun.

#### 4. Kebiasaan

##### a. Kebiasaan tidur sembarangan

Manusia memiliki siklus yang mengatur kapan harus mengantuk dan kapan harus terjaga. Siklus ini bisa terganggu oleh kebiasaan tidur sembarangan atau tidak direncanakan, baik waktunya, tempatnya maupun suasananya. Contohnya tertidur saat menonton televisi atau saat berbaring santai di sofa. Hendaknya kita dapat mengatur pola tidur dan berpikir positif sebelum tidur sehingga dapat rileks dan santai.

##### b. Ngorok

Jika kebutuhan untuk tidur selama 7-8 jam dalam sehari sudah terpenuhi namun tetap merasa mengantuk, maka kemungkinan besar tidurnya tidak berkualitas. Kualitas tidur bisa berkurang akibat ngorok, sebab saluran napasnya tersumbat dan selama tidur tubuh tidak mendapat sulai oksigen yang cukup.

##### c. Kerja shift malam.

Sepulang dari kerja shift malam, biasanya orang tidur pada siang harinya. Meski jika ditotal jumlah waktu tidurnya mencukupi, kadang-kadang orang tersebut masih mengantuk. Hal ini disebabkan oleh terganggunya jam biologis, terutama jika terlalu sering berganti shift antara siang dan malam.

Penyebab mengantuk itu sendiri masih dapat kita atasi dengan cara-cara berikut :

#### 1. Makan permen

Indera pengecap mengirimkan berita ke otak tentang rasa permen yang kita makan. Sehingga otak akan merespon dan membuat kita lebih segar.

#### 2. Cuci muka

Jika masih taraf ringan biasanya cara ini sangat ampuh. Tetapi bila sudah ngantuk berat cara ini hanya bertahan 10-30 menit saja.

#### 3. Alihkan pandangan ke tempat sekitar kita

Hal ini dilakukan agar kita tidak jenuh. Karena kejenuhan dapat mendukung penyebab mengantuk.

#### 4. Bertanya kepada guru atau teman

Nah, ini mungkin cara yang paling efektif dan efisien buat ngilangin ngantuk di kelas. Dengan bertanya, kepada teman terlebih lagi guru, maka akan membuat diri kita berpikir lebih keras tentang pelajaran itu.

#### 5. Atur Pola Makan

a. *Makan karbohidrat kompleks*

Makanlah makanan yang mengandung protein, zat besi, dan karbohidrat kompleks. Zat besi memungkinkan tubuh menghasilkan hemoglobin yang diperlukan untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh untuk meningkatkan energi. Sedangkan karbohidrat kompleks dapat memberikan glukosa pada tubuh yang berguna sebagai bahan bakar yang membantu fungsi tubuh, namun dicerna dengan lebih lambat sehingga naiknya gula darah tidak berlangsung cepat.

b. *Batasi makanan mengandung gula dan lemak*

Batasi makanan yang mengandung gula dan lemak saat makan siang untuk menghindari 'kecelakaan energi'. Gula memang dapat memberikan dorongan energi yang cepat pada awalnya, namun juga cepat habis sehingga akan membuat tubuh terasa lelah. Jika kamu ingin makan makanan yang manis, makan saja buah-buahan yang rasanya manis.

c. *Lakukan gerakan ringan*

Melakukan gerakan-gerakan ringan dapat membantu mengurangi rasa ngantuk, seperti loncat-loncat, peregangan, pernapasan, atau bisa juga push-up. Kadar oksigen dalam darah dapat meningkat dengan latihan ringan ini sehingga dapat meningkatkan energi pada tubuh kita.

d. *Makan secukupnya, Jangan berlebihan*

Batasi porsi makan siang dan hindari makan secara berlebihan. Kamu akan mudah merasa lelah dan mengantuk ketika mencerna makanan dalam porsi besar.

e. *Cukup tidur malam*

Usakan untuk tidur minimal 8 jam setiap malam agar tubuh dapat istirahat dengan baik. Tidak cukup tidur atau tidak yang terlalu sedikit dapat mengganggu jam biologis tubuh sehingga dapat membuat tubuh merasa lebih lelah pada siang hari.

f. *Setelah makan siang, minum air putih yang banyak.*

Minum air putih setelah makan siang akan menjaga tubuh tetap terhidrasi. Semua organ dalam tubuh membutuhkan air agar dapat berfungsi dengan baik. Kantuk adalah salah satu tanda tubuh sedang mengalami dehidrasi, jadi tidak cukup minum setelah makan siang bisa membuatnya lebih buruk.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Tips Menyenangi Mata Pelajaran
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan :
- Siswa dapat menyenangi mata pelajaran di sekolah
  - Siswa mampu untuk lebih memahami materi yang diajarkan di kelas
- F. Metode Layanan : Kuesioner
- G. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XII SMK Koperasi
- H. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- J. Pelaksana : Guru BK
- K. Materi Layanan : Terlampir
- L. Alat dan Bahan : LCD, Laptop, alat tulis, dan lembar evaluasi
- M. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<p>a. Konselor menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Screen, Laptop, dsb</p> <p>b. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor membuka kegiatan dengan salam dan berdoa</li> <li>• Konselor menanyakan kondisi siswa dan mengecek kehadiran siswa</li> </ul>	10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memberikan pengantar singkat tentang layanan yang akan diberikan</li> <li>• Konselormemberikan pertanyaan awal :             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah ada mata pelajaran yang tidak kalian senangi di sekolah?</li> <li>b. Apa alasan kalian tidak menyenangi pelajaran tersebut?</li> </ol> </li> </ul>	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menyampaikan materi layanan</li> <li>• Konselormembagikan kertas kuesioner untuk diisi oleh siswa</li> <li>• Konselor membahas hasil kuesioner dan memberikan strategi cara menyenangi pelajaran yang tidak disukai</li> <li>• Konselor memberikan penguatan atas materi yang diberikan agar semakin jelas</li> </ul>	30 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersama dengan siswa menyimpulkan materi layanan yang telah diberikan</li> <li>• Konselor menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan menyampaikan harapan serta pesan terkait dengan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	5 menit

N. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Hasil :
  - a. Penilaian Segera (Laiseg)
    - 1) Evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan
    - 2) Siswa yang kurang paham akan diberikan konseling individual
  - b. Penilaian Jangka Pendek (Laijapen)
    - 1) Memonitor gaya belajar siswa di kelas
2. Penilaian Proses :
  - a. Kesesuaian program
  - b. Keterlaksanaan program
  - c. Antusiasme siswa / konseli
  - d. Kehadiran siswa / konseli
  - e. Ketersediaan sarana / prasarana
  - f. Dukungan terhadap mata pelajaran

O. Catatan Khusus

: -

P. Tindak Lanjut

: Bimbingan Individual / Bimbingan Kelompok bagi yang membutuhkan

Q. Referensi

:

- <http://infodari.com/tips-cara-belajar-efektif-pelajaran-yang-tidak-disukai/>
- <http://www.tipsciamik.com/2015/04/cara-mudah-menyukai-pelajaran-yang-tidak-disukai.html>

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Praktikan BK

### **Tips Menyenangi Mata Pelajaran**

#### 1. Jangan Bersikap Acuh Ketika Pelajaran

Ketika kita sudah merasa tidak menyukai suatu mata pelajaran. Maka kita telah memulai menutup diri kita terhadap ilmu yang diajarkan oleh guru. Mungkin kita akan bersikap acuh pada saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Tidakan tersebut sebetulnya merugikan kita sendiri. Kita tidak akan pernah bisa dan mampu menguasai pelajaran tersebut kalau kita sendiri bersikeras untuk mengindarinya. Walaupun susah, cobalah untuk memperhatikan penjelasan guru. Apabila kita masih mengalami ketidak pahaman dalam materi tersebut. maka ajukanlah pertanyaan kepada guru. Ingat bahwa guru akan senantiasa membantu dan mengajarkan dengan sabar kepada anak didiknya yang belum paham.

#### 2. Teguhkanlah Diri bahwa Ilmu adalah Penting.

Pendidikan adalah hal mutlak yang diperlukan oleh setiap orang. Tidak semua orang dapat menyenangi pendidikan, baik pendidikan formal ataupun non-formal. Kita masih beruntung, masih memiliki kesempatan untuk dapat menimba ilmu. Tidak ada maksud lain kita mencari ilmu, kecuali ingin memperoleh kehidupan yang baik di kemudian hari. Teguhkanlah diri kita bahwa ilmu itu penting untuk masa depan kita. Kita sering kali menganggap bahwa beberapa ilmu yang kita pelajari tidak akan bermanfaat untuk kehidupan kita. Namun sebetulnya secara tidak langsung ilmu yang kita anggap tidak terlalu penting, sangat bermanfaat dalam menjalani kehidupan. Kita tak lantas hanya menganggap bahwa sekolah adalah sebuah rutinitas yang biasa. Rubahlah pemikiran tersebut. Niatkanlah untuk mencari ilmu karena Tuhanmu. Yakinlah bahwa ilmu adalah kunci untuk membuka gerbang kesuksesan.

#### 3. Sukai Gaya Guru Mengajar dan Cobalah Beradaptasi

Guru adalah seseorang yang akan menyampaikan materi, yang akan membagikan ilmunya kepada kamu. Setiap guru memang memiliki ciri khas masing-masing saat mengajar. Namun bagaimanapun gaya guru dalam mengajar cobalah untuk menyukainya dan cobalah beradaptasi. Jangan sampai karena kamu tidak suka dengan gaya mengajarnya membuat kamu tidak suka mengikuti pelajarannya, menjadi tidak serius, bahkan seperti menutup telinga. Hal ini justru akan semakin menjauhkan anda

dari yang namanya mengerti. Apapun yang terjadi lawanlah rasa tidak sukamu. Suka memang tidak dapat dipaksakan tapi cobalah untuk tidak menaruh benci.

#### 4. Luruskan Niat dan Teguhkan Niat

Segala sesuatu tergantung pada niatnya. Nah sekarang coba tanya dirimu sendiri. Apa yang menjadi niatmu sekolah? menuntut ilmu? atau mencari yang lain? Nah cobalah untuk meluruskan niat dan teguhkanlah niat. Jika memang kamu sekolah untuk menuntut ilmu, pelajaran yang tidak kamu sukai itu pun adalah ilmu, yang apabila kamu tetap melawan rasa tidak suka kamu tetap akan mendapatkan pahala sebagai gantinya. Cobalah untuk ikhlas dan ikuti pelajaran tersebut dengan baik. Lama-lama kamu akan terbiasa dan mampu beradaptasi dengan baik.

#### 5. Ingatlah Orangtuamu

Jika sekarang kamu memikirkan hal sulit mengikuti pelajaran dan kamu memilih untuk tidak serius bahkan menghindarkan dirimu dari sulitnya mengikuti mata pelajaran. Cobalah ingat orangtuamu, mereka berjuang, mengeluarkan keringatnya untuk bekerja dan membiayaimu sekolah. Apakah kamu tidak kasian pada mereka? mereka berjuang! sedangkan kamu menyerah karena hal yang menurutmu itu sulit.

#### 6. Membiasakan Diri

Menghindarkan diri dari masalah tidak akan menyelesaikan masalah bukan? Misalnya kamu sulit mengikuti pelajaran matematika, sehingga menjadikan kamu tidak menyukai mata pelajaran tersebut bahkan kamu membencinya. Ketika kamu menghindarkan diri kamu, tidak serius mengikuti pelajaran, bahkan main main di kelas dan tidak mendengarkan penjelasan gurumu. Kamu justru akan semakin jauh tertinggal, sulit berkembang bahkan akan semakin menjauhkan dirimu. Bukan solusi yang akan kamu dapatkan bila kamu seperti itu. Namun cobalah untuk membiasakan dirimu, ikhlaskan dirimu. Berjuanglah! Menjadi seorang akan lebih hebat dilakukan daripada menyerah dan menghindar dari masalah.

#### 7. Bersabar

Saat menemukan kesulitan mengikuti pembelajaran di kelas. Bersabarlah, teruslah berjuang teruslah mencoba, dan teruslah untuk mencari kenyamanan yang kamu inginkan. Carilah hal yang sekiranya akan membuatmu menyukai mata pelajaran tersebut. Suatu saat nanti kesabaranmu pasti akan membuahkan hasil yang baik.

#### 8. Berbagi dengan Sahabatmu

Berbagilah dengan sahabat dekatmu mengenai kesulitanmu. Memiliki sahabat itu indah bro. Cobalah berbagi dengannya, dengarkan nasihatnya. Dan carilah solusi jitu bersama. Mungkin sahabatmu dapat membantu mengatasi masalahmu.

**Nama** :

**Kelas** :

**Tanggal** :

## **KUESIONER**

**Petunjuk :**

Isilah pertanyaan dibawah ini dengan sungguh-sungguh, jujur, sesuai dengan kata hatimu! 😊

1. Mata pelajaran apa yang tidak kamu senangi di Sekolah ?

.....  
.....

Alasan :

.....  
.....  
.....

2. Adakah guru yang tidak kamu senangi gaya mengajarinya ?

.....

Alasan :

.....  
.....  
.....

## ANALISIS DAN KATEGORISASI MASALAH

I. MASALAH KESEHATAN	Mm	m	%	KATEGORISASI
1. Sering sakit ketika SD	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
2. Sering sakit sekarang	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
3. Jantung sering berdebar-debar	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
4. Sering keluar keringat dingin	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
5. Kesehatan saya sering terganggu	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
6. Pernah dioperasi	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
7. Merasa terlalu gemuk	12	52	23.08	CUKUP BERMASALAH
8. Merasa terlalu kurus	12	52	23.08	CUKUP BERMASALAH
9. Selalu kurang nafsu makan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
10. Sering merasa mengantuk	20	52	38.46	BERMASALAH
11. Tidak bisa melihat jauh / dekat	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
12. Saya kurang merasa bahagia karena cacat	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
13. Sering kurang / tidak dapat tidur	8	52	15.38	CUKUP BERMASALAH
14. Merasa lelah dan tidak bersemangat	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
15. Makanan kurang memenuhi syarat-syarat kesehatan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
16. Sering pusing pening	14	52	26.92	BERMASALAH
17. Pandangan saya kurang	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
18. Saya menderita gagap	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
19. Saya kurang mendapat hawa segar	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
20. Sering gemetar dan keluar keringat	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
21. Mudah kaget dan gugup	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
22. Sering pingsan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
23. Tekanan darah terlalu rendah	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
24. Tekanan darah terlalu tinggi	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
25. Mempunyai penyakit menahun	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH

II. MASALAH KEHIDUPAN EKONOMI	Mm	m	%	KATEGORISASI
1. Uang saku saya tidak mencukupi	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
2. Kekurangan buku-buku karena tidak mampu membeli	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
3. Terpaksa sambil bekerja karena ekonomi tidak mencukupi	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
4. Tidak tahu bagaimana caranya menambah biaya sekolah	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
5. Saya sering pinjam uang	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
6. Penerangan lampu di rumah kurang cukup	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
7. Sering berjalan kaki ke sekolah, padahal rumah jauh	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
8. Orang tua tidak mempunyai pekerjaan tetap	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
9. Uang sekolah saya terlalu tinggi	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
10. Terlalu banyak saudara yang harus dibiayai orang tua	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
11. Saya tidak pernah mendapat uang saku	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
12. Ibu/saudara ikut membantu mencari penghasilan tambahan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
13. Terpaksa sering menunggak SPP	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
14. Tamat sekolah terpaksa	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
15. Ayah dan ibu tidak hidup bersama	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
16. Keluarga saya hidup berantakan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
17. Saya tidak puas dengan keadaan ekonomi keluarga	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
18. Saya ikut orang lain karena orang tua saya tidak mampu	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
19. Orang tua saya cukup mampu dan saya ingin segala keinginan saya dicukupi	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
20. Saya tidak ingin orang tua terlalu mengejang.	14	52	26.92	BERMASALAH

III. MASALAH KELUARGA	Mm	m	%	KATEGORISASI
1. Saya adalah anak tunggal	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
2. Saya adalah anak sulung (pertama)	14	52	26.92	BERMASALAH
3. Saya adalah anak bungsu (terakhir)	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
4. Saya tidak ber-Ayah	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
5. Saya tidak ber-Ibu	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
6. Saya selalu dimanja orang tua / saudara	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
7. Tidak hidup bersama orang tua	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
8. Selalu bertangkar dengan adik / akak	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
9. Ayah ibu pulang kerja terlalu petang	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
10. Di rumah terlalu sibuk membantu tugas-tugas orang tua	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
11. Pertentangan ayah dan ibu mengganggu pikiran saya	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
12. Mata pencaharian orang tua mengganggu pikiran saya	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
13. Orang tua kurang memperhatikan saya	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
14. Orang tua mencampuri urusan saya	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
15. Sukar menyesuaikan diri dengan ayah	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH

16. Sukar menyesuaikan diri dengan ibu	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
17. Di rumah saya merasa kurang senang	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
18. Kehidupan di rumah kurang teratur	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
19. Keluarga kami kurang tolong menolong	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
20. Keluarga kami kurang akrab	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH

<b>IV. MASALAH AGAMA DAN MORAL</b>	<b>Mm</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>KATEGORISASI</b>
1. Tidak dapat bersungguh-sungguh menerima pelajaran agama	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
2. Masih meragukan adanya Tuhan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
3. Sering timbul keinginan berganti agama	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
4. Malas bersembahyang	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
5. Tidak bersungguh-sungguh mengerjakan ibadah	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
6. Kurang merasakan manfaat agama	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
7. Sering berdusta	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
8. Sering mengingkari janji	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
9. Sering tidak mengakui kesalahan	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
10. Sering iri hati	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
11. Ucapan dan perbuatan sering tidak sesuai	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
12. Sering mengambil barang orang lain	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
13. Sering mempermainkan orang lain	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
14. Pernah melanggar kesusilaan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
15. Kurang dapat bertoleransi dengan pemeluk agama lain	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
16. Mudah merasa iba terhadap penderitaan orang lain	14	52	26.92	BERMASALAH
17. Kurang adanya tenggang rasa dengan orang lain	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
18. Sering melupakan milik orang lain yang dipinjam	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
19. Merasa hormat dengan orang yang lebih tua	20	52	38.46	BERMASALAH
20. Merasa hormat dengan wanita	20	52	38.46	BERMASALAH
21. Membenci teman yang mempunyai kelebihan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
22. Ada perasaan sering mencerikan hal-hal yang berbau porno	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
23. Sangat segan bergaul dengan wanita / pria yang agak ugal-ugalan	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
24. Kurang senang terhadap wanita / pria yang pendiam	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH

<b>V. MASALAH PRIBADI</b>	<b>Mm</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>KATEGORISASI</b>
1. Tidak suka bergaul dengan orang yang kedudukannya lebih rendah	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
2. Tidak suka bergaul dengan orang yang kedudukannya lebih tinggi	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
3. Sering merasa malu dengan kawan lawan jenis	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
4. Sering merasa iri hati	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
5. Sukar mendapat kawan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
6. Tidak suka bertamu	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
7. Enggan menerima tamu	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
8. Sering merasa curiga terhadap orang lain	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
9. Bersikap kaku dan tidak toleran	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
10. Bersikap dingin dalam bergaul	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
11. Sering menyesali diri sendiri	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
12. Sering ingin bunuh diri	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
13. Merasa pesimis (tidak punya harapan)	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
14. Saya ingin lebih menarik	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH

<b>VI. MASALAH HUBUNGAN SOSIAL DAN ORGANISASI</b>	<b>Mm</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>KATEGORISASI</b>
1. Tidak senang bermain dalam kelompok	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
2. Sering gagal dalam usaha mencari kawan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
3. Sukar bergaul	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
4. Merasa tidak disenangi kawan-kawan di luar sekolah	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
5. Takut mengenal orang lain	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
6. Senang menjadi pusat perhatian	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
7. Tidak berminat pada organisasi	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
8. Terlalu aktif dalam berorganisasi	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
9. Sukar menyesuaikan diri dengan orang lain	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
10. Mudah tersinggung	12	52	23.08	CUKUP BERMASALAH
11. Takut bergaul dengan atasan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
12. Tidak pernah menjadi pemimpin	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
13. Tidak pernah mengemukakan suatu pendapat	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
14. Sering bertentangan pendapat dengan orang lain	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
15. Sukar menerima kekalahan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
16. Selalu ingin berkuasa dalam pergaulan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
17. Bingung bila berhadapan dengan orang banyak	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
18. Mudah merasa malu	10	52	19.23	CUKUP BERMASALAH

19. Mudah marah	8	52	15.38	CUKUP BERMASALAH
20. Sering tidak sabar	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
21. Sering tidak menepati janji	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
22. Tidak dapat menerima kritikan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
23. Sukar berterus terang kepada orang lain	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
24. Lebih senang menjadi anggota daripada menjadi ketua	10	52	19.23	CUKUP BERMASALAH
25. Jarang diajak bermain-main bersama teman-teman	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
26. Merasa senang jika sendirian	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH

VII. MASALAH REKREASI/ HOBI DAN PENGGUNAAN WAKTU	Mm	m	%	KATEGORISASI
1. Keinginan saya untuk rekreasi selalu terhalang	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
2. Gemar melukis tetapi tidak punya alat	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
3. Waktu libur saya harus belajar	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
4. Suka olah raga tetap tidak ada kesempatan	14	52	26.92	BERMASALAH
5. Lebih suka buku-buku hiburan daripada buku pelajaran	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
6. Setiap ada film baru saya nonton	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
7. Salah satu keluarga saya sering menghalangi hobi saya	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
8. Kesenangan membaca majalah / komik, sering menghabiskan waktu belajar	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
9. Habis waktu saya untuk nonton TV	10	52	19.23	CUKUP BERMASALAH
10. Orang tua saya tidak pernah mengajak rekreasi	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
11. Terlalu sering rekreasi ke luar kota	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
12. Sebagian besar waktu saya pakai untuk belajar	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
13. Waktu saya banyak terpakai untuk membantu orang tua	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
14. Saya tidak dapat menggunakan waktu luang saya	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
15. Waktu saya banyak terpakai untuk menuruti keinginan / hobi saya	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
16. Waktu saya habis untuk mengobrol	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
17. Waktu saya habis untuk latihan seni	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
18. Saya tidak senang rekreasi	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
19. Lebih senang di rumah daripada menyalurkan hobi di luar rumah	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH

VIII. MASALAH PENYESUAIAN TERHADAP LINGKUNGAN	Mm	m	%	KATEGORISASI
1. Sering merasa malas untuk masuk sekolah	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
2. Sering meninggalkan pelajaran	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
3. Sering membolos	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
4. Ingin pindah ke kelas lain	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
5. Ingin pindah sekolah	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
6. Sering merasa cemas bila ada ulangan	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
7. Bahan pelajaran sukar dikuasai	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
8. Ingin menjadi pengurus OSIS tetapi tidak terpilih	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
9. Ada beberapa pelajaran yang tidak saya senangi	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
10. Pelajaran di sekolah ini terlalu membosankan	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
11. Merasa tidak diperhatikan guru	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
12. Merasa kurang dimengerti guru	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
13. Peraturan sekolah terlalu menekan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
14. Pribadi salah seorang guru menyebabkan pelajarannya tidak saya perhatikan	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
15. Beberapa mata pelajaran kuanggap tidak perlu	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
16. Di dalam kelas tidak adapat memusatkan perhatian	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
17. Di dalam kelas saya sering melamun	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
18. Saya sering datang terlambat	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
19. Saya merasa dibenci oleh kawan-kawan di sekolah	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
20. Seorang kawan selalu menjengkelkan saya	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
21. Tidak ada teman yang saya suka untuk belajar bersama	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH

IX. MASALAH PENYESUAIAN TERHADAP KURIKULUM	Mm	m	%	KATEGORISASI
1. Pelajaran sekolah terlalu berat	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
2. Pelajaran sekolah terlalu mudah	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
3. Sukar mendapatkan buku-buku pelajaran	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
4. Sulit mengerti buku pelajaran	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
5. Saya takut terhadap ulangan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
6. Saya tidak suka belajar	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
7. Saya tidak berminat terhadap buku	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
8. Saya sering mendapat angka rendah	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
9. Saya tidak senang belajar bersama	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
10. Sukar menangkap dan mengikuti pelajaran	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
11. Sering kuatif kalau mendapat giliran maju ke depan kelas	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
12. Sering mendapat kesukaran dalam menyelesaikan pekerjaan rumah	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
13. Pekerjaan yang bersifat hitungan sukar bagi saya	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH

14. Pelajaran yang bersifat hafalan sukar bagi saya	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
15. Merasa segan membaca buku perpustakaan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH

<b>X. MASALAH MASA DEPAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN JABATAN</b>	<b>Mm</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>KATEGORISASI</b>
1. Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah tamat SMP	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
2. Sukar / sulit menetapkan pilihan sekolah lanjutan	10	52	19.23	CUKUP BERMASALAH
3. Kuatir tidak diterima di SMA Negeri	18	52	34.62	BERMASALAH
4. Ingin melanjutkan ke sekolah yang lebih tinggi tetapi tidak ada biaya	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
5. Merasa pesimis terhadap hari depan berhubung sulitnya mencari pekerjaan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
6. Kuatir nanti tidak dapat berdiri sendiri	12	52	23.08	CUKUP BERMASALAH
7. Ingin mengetahui bakat dan kemampuan saya	8	52	15.38	CUKUP BERMASALAH
8. Cita-cita saya tidak sesuai dengan kemampuan	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
9. Bingung menentukan sikap setelah lulus SMP nanti	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
10. Selalu berdebar jika mengingat masa depan	8	52	15.38	CUKUP BERMASALAH
11. Ayah / ibu keras dalam mengarahkan cita-cita	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH

<b>XI. MASALAH KEBIASAAN BELAJAR</b>	<b>Mm</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>KATEGORISASI</b>
1. Belajar kalau ada ulangan	14	52	26.92	BERMASALAH
2. Waktu belajar saya tidak teratur	20	52	38.46	BERMASALAH
3. Belajar hanya pada malam hari	18	52	34.62	BERMASALAH
4. Belajar hanya pada waktu siang hari	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
5. Sukar memusatkan perhatian pada waktu belajar	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
6. Sulit mengingat pelajaran yang telah dihafalkan	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
7. Sulit untuk memulai belajar	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
8. Sering merasa malas belajar	18	52	34.62	BERMASALAH
9. Kalau belajar sering merasa mengantuk	16	52	30.77	BERMASALAH
10. Kalau sedang belajar sering merasa terganggu oleh saudara	8	52	15.38	CUKUP BERMASALAH
11. Belajar dengan cara menghafal	10	52	19.23	CUKUP BERMASALAH
12. Belajar dengan cara membayangkan	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
13. Belajar dengan cara membuat ringkasan / singkata	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
14. Tidak dapat menerapkan cara belajar yang baik	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
15. Sering menyalin pekerjaan teman	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH

<b>XII. MASALAH MUDA-MUDI DAN ASMARA</b>	<b>Mm</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>KATEGORISASI</b>
1. Memikirkan masalah cinta adalah soal yang terlalu awal bagi saya	4	52	7.69	AGAK BERMASALAH
2. Bercinta adalah bagian dari hidup saya	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
3. Merasa tabu (tidak pantas /jijik) membicarakan soal cinta	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
4. Bercinta dalam masa sekolah dapat menjadi dorongan untuk belajar	14	52	26.92	BERMASALAH
5. Bercinta dalam masa sekolah adalah menghancurkan semangat belajar	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
6. Saya mulai tertarik pada wanita / pria	12	52	23.08	CUKUP BERMASALAH
7. Saya lebih tertarik pada teman sejenis	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
8. Saya pernah patah hati ditinggal pacar	8	52	15.38	CUKUP BERMASALAH
9. Sering membayangkan adegan cinta	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
10. Gemar melihat / menonton film bertemakan cinta	8	52	15.38	CUKUP BERMASALAH
11. Terpaksa bercinta dengan sembunyi-sembunyi	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
12. Merasa jijik / muak jika ada orang membicarakan masalah cinta	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
13. Saya tidak dapat belajar bila pacar saya tidak berkirim surat	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
14. Sering melamun memikirkan pacar saya	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
15. Orang tua melarang saya pacaran dulu	6	52	11.54	CUKUP BERMASALAH
16. Saya ragu-ragu terhdap pacar saya	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
17. Pacar saya selalu mengajak ke luar rumah	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
18. Saya kesepian akrena belum mempunyai pacar	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH
19. Iri melihat kawan-kawan berpacaran	2	52	3.85	AGAK BERMASALAH
20. Memilih calon pacar adalah sukar bagi saya	0	52	0.00	TIDAK BERMASALAH

ANALISIS DCM SMK KOPERASI YOGYAKARTA

KELAS XII

TAHUN AJARAN 2015 / 2016

No	Topik Masalah	Materi	Teknik	Strategi
1	Kesehatan	Sering mengantuk	Bimbingan Klasikal	<i>Brain storming</i>
2	Keluarga	Selalu bertengkar dengan saudara	Layanan pendukung	<i>Home visit</i>
3	Pribadi	Sering menyesali diri sendiri	Bimbingan klasikal	<i>Games : Inilah Diriku</i>
4	Jabatan masa depan	a. Kuatir tidak diterima oleh instansi/lembaga b. Pesimis akan masa depan	Bimbingan klasikal dan layanan informasi	Expressive writing Diskusi Pemutaran video tentang orientasi masa depan / pemilihan pekerjaan
5	Sosial	a. Mudah tersinggung b. Lebih senang menjadi anggota daripada ketua c. Sering merasa malu	Bimbingan klasikal dan layanan pendukung	<i>Games, Sosiometri</i>
6	Penyesuaian dengan lingkungan sekolah	a. Sering terlambat sekolah b. Malas masuk sekolah c. Belajar membosankan	Layanan Informasi	Menggunakan leaflet dan papan bimbingan
7	Penyesuaian dengan lingkungan kurikulum	a. Belajar membosankan	Layanan pendukung	Pengisian instrumen angket gaya belajar
8	Kebiasaan belajar	a. Belajar efektif b. Konsentrasi belajar c. Mencontek	Layanan Informasi	Menggunakan leaflet dan papan bimbingan
9	Asmara	a. Tertarik pada lawan jenis b. Pacaran yang sehat c. Patah hati	Layanan Informasi dan konseling kelompok	Menggunakan leaflet dan papan bimbingan Diskusi kelompok
10	Rekreasi / hobi	a. Manajemen	Bimbingan klasikal	Game dan diskusi

	rekreasi	waktu		
11	Ekonomi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Boros</li> <li>b. Rendahnya kesadaran menabung</li> </ul>	Layanan informasi dan bimbingan klasikal	Menggunakan leaflet dan papan bimbingan Diskusi
12	Agama dan moral	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pengenalan peran antara laki-laki dan perempuan ( senang bergaul dengan lawan jenis)</li> <li>b. Merasa segan terhadap orang lain (peduli terhadap sesama)</li> </ul>	Layanan Informasi	Menggunakan leaflet dan papan bimbingan

2.	Toga Pratama	XII PM 1	Terlambat
3.	Aria Dwi Kurniawan	XII PM 1	Terlambat
4.	Yusuf Nafiri Aji	XII PM 2	Terlambat
5.	Putri Anggun Pertiwi	XII PM 2	Terlambat
6.	Yeni Arisa Putri	XII PM 2	Terlambat
7.	Noor Anisa Apriliya W.	XII PM 2	Terlambat
8.	Fina Rahmasani	XII PM 2	Terlambat
9.	Fathur Rozak	XII PM 2	Terlambat
10.	Satria Pranata Jaya	XII PM 2	Terlambat
11.	Selvy Yulianti	XII PM 2	Terlambat
12.	Herminda Yona Amelia	XII PM 2	Terlambat
13.	Febri Anto	XII PM 2	Terlambat
14.	Dilfan Handar Saputra	XII PM 2	Terlambat
15.	Merry Rismawatie	XII AK 1	Terlambat
16.	Anggras Adi Prabowo	XII AK 1	Terlambat
17.	Devi Atika Sari	XII AK 1	Terlambat
18.	Nur Khasanah Putri Utami	XII AK 2	Terlambat
19.	Galilea Saputra	XII AK 2	Terlambat
20.	Simon Petrus Hungan	XII DKV	Terlambat
21.	Angga Hermalian	XII DKV	Terlambat
22.	Nurul Alifah Widowati	XII DKV	Terlambat
23.	Sima Karenita	XII DKV	Terlambat
24.	Riski Ade Kurniawan	XII DKV	Terlambat
25.	Satria Rais Hendrawan Putra	XII DKV	Terlambat
26.	Muhammad Farhan	XII DKV	Terlambat

**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**JADWAL HARIAN LAYANAN BK**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

<b>JAM</b>	<b>SENIN</b>	<b>SELASA</b>	<b>RABU</b>	<b>KAMIS</b>	<b>JUMAT</b>	<b>SABTU</b>
<b>07.00 - 07.45</b>	Himpunan data	Layanan informasi	Himpunan data	Himpunan data	Layanan informasi	Layanan penempatan dan penyaluran
<b>07.45 – 08.30</b>	Layanan Orientasi	Layanan informasi	Layanan Orientasi	Layanan mediasi	Layanan konsultasi	Layanan penempatan dan penyaluran
<b>08.30 – 09.15</b>	Layanan Orientasi	Alih tangan kasus	Bimbingan kelompok	Layanan mediasi	Layanan konsultasi	Bimbingan kelompok
<b>09.15 – 10.00</b>	Layanan konsultasi	Alih tangan kasus	Bimbingan kelompok	Layanan mediasi	Layanan Orientasi	Bimbingan kelompok
<b>10.15 – 11.00</b>	Layanan konsultasi	Layanan konsultasi	Konseling individual/ kelompok	Layanan informasi	Layanan Orientasi	Konseling individual/ kelompok
<b>11.00 – 11.45</b>	Penguasaan konten	Layanan konsultasi	Konseling individual/ kelompok	Layanan informasi	Himpunan data	Konseling individual/ kelompok
<b>11.45 – 12.25</b>	Konseling individual/ kelompok	Konseling individual/ kelompok	Layanan informasi	Konseling individual/ kelompok		Alih tangan kasus
<b>12.40 – 13.20</b>	Konseling individual/ kelompok	Penguasaan konten	Layanan informasi	Konseling individual/ kelompok		Alih tangan kasus
<b>13.20 – 14.00</b>	Layanan informasi	Layanan orientasi	Layanan himpunan data	Layanan alih tangan kasus		Himpunan data

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Drs. Bambang Priyatmoko  
NIP : 19570427 198602 1 002

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Koordinator Bimbingan Konseling

Dra. Siti Subekti H

Keterangan :

1. Layanan orientasi : pengenalan lingkungan sekolah
2. Layanan informasi : memberikan informasi kepada siswa yang meliputi 4 bidang, yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir
3. Layanan penempatan dan penyaluran : layanan yang membantu peserta didik dalam memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat di dalam kelas, kelompok belajar, kegiatan ekstrakurikuler, magang, jurusan/program studi
4. Layanan penguasaan konten : layanan yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan dalam melakukan, berbuat atau mengerjakan sesuatu yang berguna dalam kehidupan di sekolah/masyarakat
5. Layanan konseling : layanan yang membantu mengentaskan masalah pribadi
6. Layanan bimbingan kelompok : layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan.
7. Layanan konsultasi : layanan yang membantu peserta didik dalam memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang tepat dalam mengambil keputusan
8. Layanan mediasi : layanan yang membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan dengan pihak lain
9. Himpunan data : kegiatan menghimpun data yang berkaitan dengan perkembangan peserta didik, yang diselenggarakan secara berkelanjutan
10. Alih tangkasus : kegiatan memindahkan penanganan masalah peserta didik ke pihak lain sesuai keahlian dan kewenangan ahli yang dimaksud

## **KLASIFIKASI KERAWANAN**

### **1. Kelakuan**

1. Berkelahi
2. Membawa, mengkonsumsi atau menjual belikan narkoba dan miras
3. Menjual atau membeli bocoran soal
4. Bermusuhan
5. Bersikap tidak sopan kepada kepala sekolah, guru, dan karyawan
6. Berpacaran
7. Membawa senjata api
8. Membawa, menjual belikan CD, VCD, dan foto porno
9. Mencuri
10. Merokok
11. Tato / di tindik
12. Berbohong kepada orang tua atau guru
13. Menyontek
14. Menggunakan HP atau walkman saat KBM atau upacara
15. Makan minum pada waktu pembelajaran
16. Membuat keributan
17. Memakai perhiasan yang berlebihan
18. Mengompas, memalsu tanda tangan dan melakukan perjudian
19. Pengrusakan

### **2. Kerajinan**

1. Tidak masuk dengan keterangan palsu
2. Tidak mengikuti upacara
3. Membolos
4. Terlambat
5. Tidak melaksanakan piket

### **3. Kerapihan**

1. Seragam tidak sesuai aturan sekolah
2. Rambut di cat / panjang
3. Memakai sepatu selain sepatu sekolah

# PETA SISWA

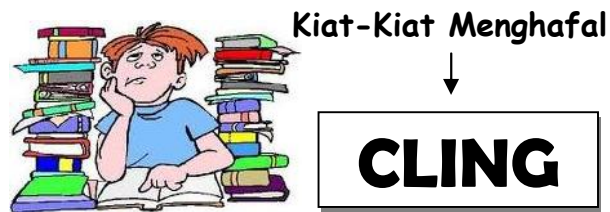
Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Kelas / jurusan :

Bulan dan tahun :

PETA SISWA DAN PETA KERAWANAN SISWA	KET																														
<div style="text-align: center; margin-bottom: 20px;"><div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div></div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><tbody><tr><td style="width: 20%; height: 30px;"></td><td style="width: 20%; height: 30px;"></td><td style="width: 20%; height: 30px;"></td><td style="width: 20%; height: 30px;"></td><td style="width: 20%; height: 30px;"></td></tr><tr><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td></tr><tr><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td></tr><tr><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td></tr><tr><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td></tr><tr><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td><td style="height: 30px;"></td></tr></tbody></table>																															
<p><b>Keterangan Kerawanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelakuan</li><li>2. Kerajinan</li><li>3. Kerapihan</li></ol>	<p>Yogyakarta, ..... Petugas  (.....)</p>																														

# ASYIKNYA MENGHAHAL



## **C** = Cobalah Gaya Belajar yang

### **Dominan**

Menghafal perlu melibatkan penglihatan, pendengaran, suara, maupun perasaan. Sesuatu yang melibatkan lebih dari satu indera akan lebih mudah diingat.

## **L** = Latihan dengan Teknik

### 1. *Password* (kata kunci)

Caranya: perhatikan tiap paragraf yang kita baca, temukan kata kunci yang bisa menggambarkan isi dari paragraf tersebut, tandai dan beri lingkaran. Jadi pada saat mengulang, kita terfokus pada kata kuncinya saja.

### 2. *Akronim* (singkatan)

Merupakan kata yang dibentuk dari huruf-huruf awal atau bagian dari kelompok kata, sehingga memudahkan dalam menghafal.

Misalnya untuk mengingat warna yang ada pada pelangi kita menggunakan hafalan dengan “*mejikuhibiniu*” yang artinya merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila, dan ungu.

### 3. *Location technique*

Caranya: menempatkan daftar kata-kata yang akan kita hafalkan dari hafalan kita pada denah rumah, pohon, tubuh manusia, angka pada jam dinding, dll. Dengan menggunakan teknik lokasi ini, akan memudahkan kita untuk menceritakan daftar kata-kata yang kita hafalkan karena kita mampu membayangkan penempatan kata-kata itu berdasarkan lokasi yang kita pilih.

### 4. *Peg-System*

Caranya: mengganti angka dengan kata-kata yang menunjukkan angka tersebut, dengan kemiripan bunyi (misalnya, satu dengan paku, dua dengan kuda). Kemiripan bentuk (misalnya, 2 dengan bebek, 7 dengan tongkat) atau mengasosiasikannya dengan fungsi (misalnya, 007 dengan James Bond, 64 dengan angkutan kota, duduk kiri 6 kanan 4). Kemudian masing-masing dari kelompok angka tersebut kita hafalkan, bentuklah suatu cerita.

### 5. *Chunking system*

Melalui metode ini, kita membuat informasi dari materi yang akan kita hafalkan seperti: di-sate, dikelompokkan satu persatu, dinamai dengan unik, sehingga menjalin suatu cerita yang menyenangkan untuk diingat.

## **I** = Intensifkan Otak Emosi

Agar memudahkan menghafal, intensifkan penggunaan otak emosi yang berpusat pada otak bagian pelipis (letaknya di dekat pelipis). Pusat emosi kita berhubungan erat dengan penyimpanan

memori jangka panjang. Itulah sebabnya kita mampu mengingat dengan mudah informasi yang memiliki muatan emosi tinggi atau berkesan. Jadi apabila kita ingin mengingat apa yang kita hafalkan, buatlah cerita yang berkesan dan mampu membangkitkan emosi kita, baik cerita sedih, gembira, unik, aneh, dll.

## **N** = Namai dengan Kreatif

Otak kanan berhubungan dengan irama, rima, musik, gambar, dan imajinasi, yang disebut dengan aktivitas kreativitas. Namailah kata-kata kreatif untuk materi yang akan dihafalkan. Buatlah imajinasi dan asosiasi yang dapat menghubungkan sesuatu yang mirip dengan apa yang akan kita hafalkan.

## **G** = Gunakan Kombinasi Teknik

Teknik-teknik menghafal di atas pada prakteknya dapat dilakukan secara bersamaan. Lakukanlah kombinasi teknik-teknik tersebut untuk mempermudah dalam menghafal. Jangan lupa untuk mempelajari teknik yang sama secara berulang-ulang hingga mahir.



by : **Wia Bethania (PPL UNY 2015)**

Guru Pembimbing : **Dra. Siti Subekti H.**

# 10 Tips



## Menghadapi Ulangan

### 1. Berdoa

Yang pertama tentunya berdo'a dan beribadah kepada Tuhan Yang Maha Kuasa agar diberi kemudahan dalam menghadapi ulangan. Sebab segiat apapun kita belajar, tanpa izin dari Tuhan maka akan sia-sia saja. Buat yang Muslim lebih baik lagi kalau bangun pagi-pagi untuk Shalat Tahajud sekalian belajar, karena di waktu seperti itu pikiran masih segar dan keadaan masih tenang.

### 2. Buat Suasana Belajar yang Nyaman (Kondusif)

Banyak hal yang bisa buat suasana belajar menjadi nyaman. Kita bisa pilih lagu yang sesuai dengan mood kita. Tempat belajar juga bisa

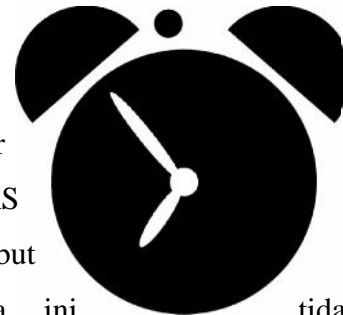


kita sesuaikan. Kalau sedang bosan di kamar bisa di teras atau di perpustakaan. Kuncinya jangan sampai aktivitas belajar kita mengganggu dan terganggu oleh pihak lain. Hal ini mengingat bahwa masing-masing anak memiliki gaya belajar sendiri-sendiri, sesuaikan dengan diri anda.

### 3. Pilih Waktu Belajar yang Tepat

Waktu belajar yang paling pas adalah pada saat badan kita masih segar. Memang tidak semua orang punya waktu belajar yang sama. Tapi biasanya, pagi hari adalah waktu yang tepat untuk berkonsentrasi penuh. Gunakan saat ini untuk mengolah materi-materi baru. Sisa-sisa energi bisa digunakan untuk mengulang pelajaran dan mengerjakan pekerjaan rumah.

Jangan dibiasakan belajar dengan SKS (Sistem Kebut Semalam) karena ini tidak memberikan manfaat tapi malah membuat kita lelah.



### 4. Kembangkan Materi Yang Sudah di Pelajari

Jika kita sudah mengulang materi dan menjawab semua soal latihan, jangan langsung tutup buku. Cobalah kita berpikir kritis ala ilmuwan. Buatlah beberapa pertanyaan yang belum disertakan dalam soal latihan. Minta tolong guru untuk menjawabnya. Kalau belum puas, cari jawabannya pada buku referensi lain atau internet. Cara belajar ini mengajak kita untuk selalu berpikir ke depan dan kritis. Hal ini perlu dikembangkan karena selain melatih kita untuk berfikir kritis juga akan lebih mengingat dan memahami materi yang baru saja kita pelajari.



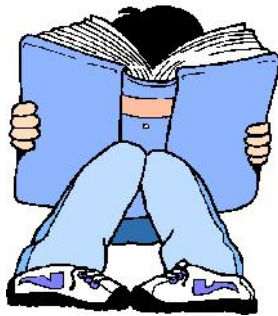
### 5. Mencatat Pokok-Pokok Pelajaran

Tinggalkan catatan pelajaran yang panjang. Ambil intisari atau kesimpulan dari setiap pelajaran yang sudah dibaca ulang. Kata-kata kunci inilah yang nanti berguna waktu kita mengulang pelajaran selama ujian. Atau kata lain membuat rangkuman materi yang kita pelajari. Bisa juga membuat peta

konsep, karena ini akan menambah daya ingat kita akan materi pelajaran.

## 6. Membaca adalah Kunci Belajar

Ingat pepatah lama mengatakan, buku adalah jendela dunia. Akan tetapi jika tidak dibaca hal ini juga sama saja, tidak ada artinya. Supaya kita bisa paham, minimal bacalah materi baru dua kali dalam sehari, yakni sebelum dan sesudah materi itu diterangkan oleh guru. Karena otak sudah mengolah materi tersebut sebanyak tiga kali jadi bisa dijamin bakal tersimpan cukup lama di otak kita.



## 7. Belajar Itu Memahami Bukan Sekedar Menghapal

Ya, fungsi utama kenapa kita harus belajar adalah memahami hal-hal baru. Kita boleh hapal 100% semua detail pelajaran, tapi yang lebih penting adalah apakah kita sudah mengerti betul dengan semua materi yang dihapal itu. Jadi sebelum menghapal, selalu

usahakan untuk memahami dulu garis besar materi pelajaran.

## 8. Hapalkan Kata-Kata Kunci

Kadang, mau tidak mau kita harus menghapal materi pelajaran yang lumayan banyak. Sebenarnya ini bisa diatasi. Buatlah kata-kata kunci dari setiap hapalan, supaya mudah diingat pada saat otak kita memanggilnya. Misal, kata kunci untuk nama-nama warna pelangi adalah MEJIKUHIBINIU, artinya merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila dan ungu.



## 9. Latih Sendiri Kemampuan Kita

Sebenarnya kita bisa melatih sendiri kemampuan otak kita. Pada setiap akhir bab pelajaran, biasanya selalu diberikan soal-soal latihan. Tanpa perlu menunggu instruksi dari guru, coba jawab semua pertanyaan tersebut dan periksa sejauh mana kemampuan kita.



Kalau materi jawaban tidak ada di buku, cobalah tanya ke guru.

## 10. Sediakan Waktu untuk Istirahat



Belajar boleh kencang, tapi jangan lupa untuk istirahat Setiap 30-45 menit waktu belajar kita di rumah selalu selingi dengan istirahat. Kalau pikiran sudah suntuk, percuma saja memaksakan diri. Setelah istirahat, badan menjadi segar dan otak pun siap menerima materi baru.



by: Wia Bethania (PPL UNY 2015/2016)  
Guru Pembimbing: Dra. Siti Subekti H.

## SOSIOMETRI

Judul : Pemilihan Kelompok Belajar Kelas XII AK 2

Jumlah siswa : 16 Siswa

Jumlah pilihan : 3

### DATA HASIL ANGKET SOSIOMETRI BELAJAR KELOMPOK

No.	Nama	Jenis Kelamin	Pilihan 1	Pilihan 2	Pilihan 3
1	Bayu saputra	Laki-laki	Siti aminah	Dewi umika sari	Evi nofita
2	Dewi umika sari	Perempuan	Evi nofita	Ulif fatul badriyah	Septi puspita sari
3	Evi nofita	Perempuan	Dewi umika sari	Siti aminah	Septi puspita sari
4	Fitria yumita	Perempuan	Ulif fatul badriyah	Siti aminah	Evi nofita
5	Galilea saputra	Laki-laki	Evi nofita	Bayu saputra	Dewi umika sari
6	Lintang trisnawati	Perempuan	Rusanita nurma N.	-	Fitria yumita
7	Nadia intani sari	Perempuan	Evi nofita	Dewi umika sari	-
8	Novelita andriani	Perempuan	Evi nofita	Siti aminah	Dewi umika sari
9	Nur khasanah putri	Perempuan	Dewi umika sari	Yuliani	Rahmawati kiki K.N
10	Rahmawati kiki K.N	Perempuan	Evi nofita	Yuliani	Nur khasanah putri
11	Ririn safitri	Perempuan	Ulif fatul badriyah	Evi nofita	Siti aminah
12	Rusanita nurma N.	Perempuan	Lintang trisnawati	-	Fitria yumita
13	Septi puspita sari	Perempuan	Evi nofita	Dewi umika sari	Nadia intani sari
14	Siti aminah	Perempuan	Ulif fatul badriyah	Evi nofita	Dewi umika sari
15	Ulif fatul badriyah	Perempuan	Siti aminah	Evi nofita	Dewi umika sari
16	Yuliani	Perempuan	Ulif fatul badriyah	Siti aminah	-

## INDEKS PEMILIHAN KELOMPOK BELAJAR

**Jumlah Data** : 16

**Laki - laki** : 2

**Perempuan** : 14

No.	Nama	Nilai
1.	BAYU SAPUTRA	$2 / 15 = 0.13$
2.	DEWI UMIKA SARI	$16 / 15 = 1.07$
3.	EVI NOFITA	$26 / 15 = 1.73$
4.	FITRIA YUMITA	$2 / 15 = 0.13$
5.	GALILEA SAPUTRA	$0 / 15 = 0$
6.	LINTANG TRISNAWATI	$3 / 15 = 0.2$
7.	NADIA INTANI SARI	$1 / 15 = 0.07$
8.	NOVELITA ANDRIANI	$0 / 15 = 0$
9.	NUR KHASANAH PUTRI UTAMI	$1 / 15 = 0.07$
10.	RAHMAWATI KIKI KUSUMA N	$1 / 15 = 0.07$
11.	RIRIN SAFITRI	$0 / 15 = 0$
12.	RUSSANITA NURMA NINGSIH	$3 / 15 = 0.2$
13.	SEPTI PUSPITA SARI	$2 / 15 = 0.13$
14.	SITI AMINAH	$13 / 15 = 0.87$
15.	ULIF FATUL BADRIYAH	$16 / 15 = 1.07$
16.	YULIANI	$4 / 15 = 0.27$

## TABULASI ARAH PILIHAN KELOMPOK BELAJAR

**Jumlah Data** : 16

**Keterangan 1, 2, 3** : dipilih sebagai pilihan ke-n

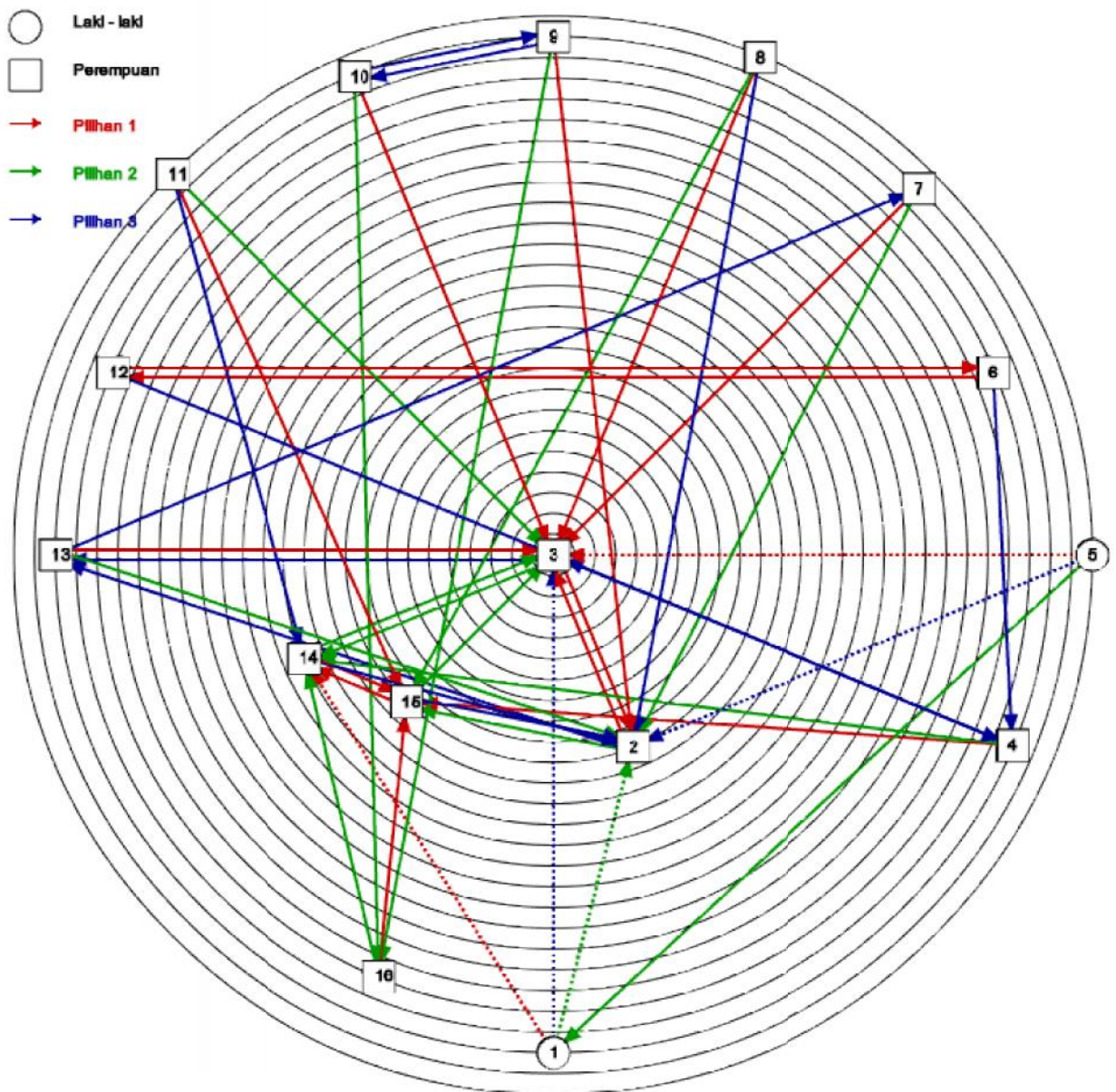
**Laki - laki** : 2

**x** : ditolak

**Perempuan** : 14

No.	Nama	Pemilih / Penolak																Bobot Pemilih	Bobot Penolak
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1.	BAYU SAPUTRA					2												2	0
2.	DEWI UMIKA SARI	2		1		3		2	3	1				2	3	3		16	0
3.	EVI NOFITA	3	1		3	1		1	1		1	2		1	2	2		26	0
4.	FITRIA YUMITA						3						3					2	0
5.	GALILEA SAPUTRA																	0	0
6.	LINTANG TRISNAWATI												1					3	0
7.	NADIA INTANI SARI													3				1	0
8.	NOVELITA ANDRIANI																	0	0
9.	NUR KHASANAH PUTRI UTAMI										3							1	0
10.	RAHMAWATI KIKI KUSUMA N										3							1	0
11.	RIRIN SAFITRI																	0	0
12.	RUSSANITA NURMA NINGSIH						1											3	0
13.	SEPTI PUSPITA SARI			3	3													2	0
14.	SITI AMINAH	1		2	2							3				1	2	13	0
15.	ULIF FATUL BADRIYAH		2		1				2			1			1		1	16	0
16.	YULIANI									2	2							4	0

**SOSIOGRAM**  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
**TAHUN AJARAN 2015 / 2016**  
**KELOMPOK BELAJAR**  
**XII AK - 2**



## ANALISIS SOSIOMETRI

### KELOMPOK BELAJAR XII AK 2

Terdapat kelompok belajar yang Klik, Mutual, Populer dan Isolasi.

Kelompok Klik :

- a.  $2 \rightarrow 3 \rightarrow 15 \rightarrow 14 \rightarrow 15$
- b.  $3 \rightarrow 2 \rightarrow 15 \rightarrow 14 \rightarrow 13 \rightarrow 3$

Kelompok Mutual :  $2 \leftrightarrow 3$ ,  $2 \leftrightarrow 15$ ,  $13 \leftrightarrow 2$ ,  $13 \leftrightarrow 3$ ,  $14 \leftrightarrow 15$ ,

$9 \leftrightarrow 10$ ,  $6 \leftrightarrow 12$

Berdasarkan data sosiogram di atas dapat diketahui bahwa anak yang populer yaitu nomer 3 dan anak yang terisolasi yaitu nomer 5, 8, dan 11. Anak yang populer untuk diajak belajar kelompok bersama rata-rata memiliki alasan karena orangnya asyik, pintar dan enak diajak kerjasama. Kelompok yang saling memilih atau mutual rata-rata memiliki alasan karena bisa diajak kompromi dan memiliki pemikiran yang sama.