

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
PERIODE 10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015
SMA N 7 YOGYAKARTA**

Disusun dan Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan dalam Menempuh Mata Kuliah
PPL/Magang III



Disusun Oleh :

Epi Kurniasari

12104241007

PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015


LEMBAR PENGESAHAN

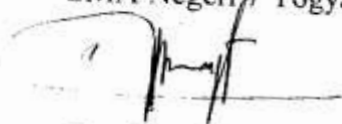
Pengesahan Laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 7 Yogyakarta, Kota Yogyakarta, Yogyakarta :

Nama : Epi Kurniasari
NIM : 12104241007
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 7 Yogyakarta dari tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015. Rincian kegiatan terangkum dalam laporan ini.

Yogyakarta, 19 September 2015

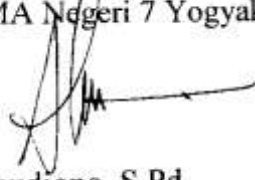
DPL-PPL
Universitas Negeri Yogyakarta

Nanang Erma Gunawan, M.Ed
NIP. 19850311 200812 1 002

Guru Pembimbing PPL
SMA Negeri 7 Yogyakarta

Dra Sumiyati
NIP. 19590905 198303 2 007

Mengetahui

Kepala Sekolah
SMA Negeri 7 Yogyakarta

Drs. Budi Basuki, M.A
NIP. 19621114 199412 1 001

Koordinator PPL
SMA Negeri 7 Yogyakarta

Amudiono, S.Pd
NIP. 19670628 199802 1 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 7 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 2015 sampai 12 September 2015. Dalam kurun waktu tersebut penyusun telah melaksanakan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 7 Yogyakarta.

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

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, MA selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. LPPM dan UPPL Universitas Negeri Yogyakarta selaku penanggung jawab kegiatan KKN-PPL yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, serta bekal pengetahuan dan keterampilan.
3. Nanang Erma Gunawan, M.Ed selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL BK yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan selama proses pelaksanaan dan penyusunan laporan PPL.
4. Drs. Budi Basuki, M.A selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan menyediakan fasilitas kepada praktikan untuk melakukan kegiatan PPL BK di SMA Negeri 7 Yogyakarta.
5. Dra. Sumiyati selaku guru pembimbing lapangan praktikan yang dengan kesabaran membimbing penyusun untuk melaksanakan tugas layanan bimbingan dan konseling dengan penuh tanggung jawab di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Terima kasih atas semua dorongan dan arahnya, serta kesabarannya yang diberikan pada praktikan selama ini.

6. Bapak/Ibu guru serta seluruh karyawan SMA Negeri 7 Yogyakarta yang banyak membantu pelaksanaan PPL BK.
7. Seluruh siswa siswi SMA Negeri 7 Yogyakarta yang telah baik hati menerima penyusun sebagai praktikan Bimbingan dan Konseling.
8. Bapak dan ibu yang selalu setia memberikan semangat dan dukungan serta doa yang selalu membuat penyusun bahagia.
9. Teman-teman kelompok PPL yang telah bersama-sama berjuang, saling memberikan motivasi, bahu-membahu selama kegiatan PPL berlangsung.
10. Serta pihak-pihak yang telah banyak membantu yang tak bisa penyusun sebutkan satu per satu.

Penyusun menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program PPL serta dalam penyusunan laporan ini. Untuk itu penyusun mengharap kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Yogyakarta, 19 September 2015

Praktikan,



Epi Kurniasari

NIM. 12104241007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK	vi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	11
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	15
A. Persiapan	15
B. Pelaksanaan Program PPL	18
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	21
BAB III PENUTUP	24
A. Kesimpulan	25
B. Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN	

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
DI SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Oleh: Epi Kurniasari

NIM: 12104241007

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

ABSTRAK

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

Pelaksanaan program PPL dimulai dari tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015. Selama kegiatan, praktikan melaksanakan berbagai program kerja yang bertujuan untuk memfasilitasi proses bimbingan dan pengoptimalan potensi siswa. Layanan BK dapat diberikan kepada siswa secara maksimal karena BK memiliki jam masuk kelas yaitu 1 kali dalam 1 minggu untuk setiap kelasnya. Layanan yang diberikan oleh praktikan selama PPL adalah administrasi BK, 25 kali layanan bimbingan klasikal, 3 kali layanan konseling individual, 2 kali layanan bimbingan kelompok dan 1 kali layanan konseling kelompok, serta pembuatan papan bimbingan dengan tema persahabatan. Selain layanan BK, praktikan melaksanakan praktik persekolahan seperti pengadministrasian data siswa dan membantu persiapan untuk lomba sekolah sehat. Praktikan tidak mengalami hambatan yang sulit, sedikit hambatan dirasa oleh praktikan pada saat awal pertemuan di kelas, praktikan mengalami sedikit canggung untuk tampil di kelas, namun setelah masuk untuk kedua, ketiga dan seterusnya praktikan sudah mampu mengendalikan kondisi kelas.

Program yang diselenggarakan pada kegiatan PPL, disusun untuk mengoptimalkan perkembangan dan potensi yang dimiliki siswa. Selain itu, juga untuk melatih praktikan sebelum terjun ke lapangan kerja. Dengan demikian, praktikan memiliki keterampilan dalam menangani berbagai tugas sebagai calon guru pembimbing khususnya dan tenaga kependidikan pada umumnya, mengatur program bimbingan dan konseling, dan memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam setting sekolah sehingga menghasilkan *input* dan *output* yang handal.

Kata Kunci: Praktik Pengalaman Lapangan, Bimbingan dan Konseling

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL/Magang III) Bimbingan dan Konseling di Sekolah merupakan langkah strategis untuk melengkapi kompetensi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka peningkatan ketrampilan dan pemahaman mengenai berbagai aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk program layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh seorang guru pembimbing, dalam rangka memenuhi tugas memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang profesional.

Kegiatan PPL meliputi kegiatan pra PPL dan PPL. Kegiatan pra PPL meliputi mengikuti kegiatan sosialisasi melalui mata kuliah Praktikum Mikro Konseling, Pembelajaran Mikro, Praktikum Konseling Individual, Praktikum BK Pribadi, Praktikum BK Sosial dan Observasi di SMA Negeri 7 Yogyakarta pada bulan Februari.

Program studi 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 program studi 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 program studi bimbingan dan konseling membawa mahasiswa kepada proses pembelajaran yang dilakukan baik melalui bangku kuliah maupun melalui berbagai latihan, yang antara lain berupa praktek pengalaman lapangan. Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal dan mempraktekan 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.

Praktek bimbingan dan konseling di sekolah dimaksudkan agar mahasiswa dapat mempraktekkan teori yang diperoleh selama kuliah, sehingga memperoleh ketrampilan khusus sesuai dengan keahlian dalam profesi bimbingan dan konseling. Dengan kata lain, praktek bimbingan dan konseling memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menunjukkan semua kompetensi yang telah dimiliki di bawah 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 untuk membentuk profesi konselor di sekolah (guru pembimbing) yang profesional.

SMA N 7 Yogyakarta memiliki jumlah kelas 24 kelas, yang terdiri dari kelas X (X1-X8), kelas XI (6 kelas IPA dan 2 kelas IPS), dan kelas XII (6 kelas IPA dan 2 kelas IPS). Sarana serta prasarana yang menunjang proses pembelajaran di SMA Negeri 7 Yogyakarta meliputi lapangan olahraga, laboratorium IPA (Kimia, Biologi, dan Fisika), laboratorium Teknologi Informasi dan Komunikasi, laboratorium Bahasa, laboratorium Sejarah, ruang Audio Visual, perpustakaan digital, mushola, UKS dan perpustakaan.

Dalam kegiatan PPL ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah / lembaga dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015 untuk dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru / tenaga kependidikan. Bekal pengalaman yang telah diperoleh diharapkan dapat dipakai sebagai modal untuk mengembangkan diri dan untuk terus belajar sebagai calon guru / tenaga kependidikan profesional yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis (profesional kependidikan) dan untuk bekal hidup di masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, SMA Negeri 7 Yogyakarta yang didirikan pada tahun 1983 terletak di Jalan MT. Haryono 47 Yogyakarta. SMAN 7 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang bernaung di bawah pemerintah (sekolah negeri). Lokasinya yang strategis karena terletak tidak jauh dari jalan raya membuat SMA Negeri 7 Yogyakarta mudah dijangkau dengan menggunakan bus kota maupun bus trans jogja.

1. Profil Sekolah

Visi dan misi sekolah perlu diketahui terlebih dahulu agar penyusunan program KKN-PPL sesuai dengan visi-misi sekolah dan tidak bertentangan dengan visi-misi serta tujuan SMA Negeri 7 Yogyakarta.

- **Visi SMA Negeri 7 Yogyakarta**

Menyiapkan lulusan yang berkarakter, unggul dan siap berkompetisi di era global.

- **Misi SMA Negeri 7 Yogyakarta**

1. Meningkatkan Prestasi Akademik peserta didik melalui peningkatan kompetensi tenaga pendidik dan kependidikan, pengelolaan sarana yang efektif dan layanan pembelajaran berbasis TIK.

2. Meningkatkan Pembelajaran yang humanis dan berkarakter melalui pengembangan nilai-nilai kebangsaan dan ketakwaan.

3. Meningkatkan Apresiasi terhadap keunggulan lokal melalui pengembangan pendidikan berbasis keunggulan lokal.

4. Mengembangkan keunggulan kompetitif melalui peningkatan ketrampilan yang mendorong kreatifitas peserta didik.

- **Tujuan SMA Negeri 7 Yogyakarta**

1. Meningkatkan prestasi akademik dan mutu lulusan untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

2. Membentuk peserta didik memiliki keimanan dan ketakwaan serta budi pekerti luhur sesuai nilai-nilai karakter bangsa.

3. Mempersiapkan peserta didik dengan ilmu pengetahuan, teknologi, sosial, budaya dan seni yang berorientasi prestasi sebagai bekal menghadapi kehidupan masa depan.
4. Mengembangkan kemampuan peserta didik dalam berfikir logis, kreatif, inovatif, berprakarsa dan mandiri untuk mampu membangun kehidupan dalam masyarakat.
5. Membekali peserta didik pengetahuan untuk mampu berprestasi dalam kegiatan olimpiada lokal, nasional maupun internasional.
6. Membekali peserta didik memiliki kemampuan mengapresiasi seni dan budaya baik lokal, Nasional maupun Global.
7. Meningkatkan apresiasi dan kecintaan peserta didik terhadap keunggulan lokal kota Yogyakarta sebagai kota Budaya.
8. Mengembangkan kultur dan budaya sekolah yang sehat baik secara fisik maupun mental melalui penanaman nilai-nilai agama, kultur masyarakat, kebangsaan, dan pengelolaan lingkungan sekolah.
9. Mengembangkan etos kerja dan profesionalitas warga sekolah dan pelayanan pendidikan yang berorientasi pada mutu.
10. Mengembangkan layanan pendidikan berbasis teknologi informasi dan komunikasi untuk peningkatan mutu penyelenggaraan dan pelayanan pendidikan yang efektif dan efisien.

2. Kondisi fisik sekolah

SMA Negeri 7 Yogyakarta yang gedungnya terdiri dari dua lantai, memiliki sarana yang cukup memadai sebagai pendukung kegiatan belajar mengajar, antara lain :

1. Ruang Belajar

SMA Negeri 7 Yogyakarta memiliki 24 ruang kelas untuk proses belajar mengajar dengan perincian sebagai berikut:

- a. Delapan ruang kelas untuk kelas X, yaitu kelas X 1, X 2, X 3, X 4, X 5, X 6, X 7, dan X 8.

- b. Delapan ruang kelas untuk kelas XI, yaitu kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPA 4, XI IPA 5, XI IPA 6, XI IPS 1, dan XI IPS 2.
 - c. Delapan ruang kelas untuk kelas XII, yaitu XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPA 3, XII IPA 4, XII IPA 5, XII IPA 6, XII IPS 1, dan XII IPS 2.
2. Ruang Perkantoran
Ruang perkantoran terdiri dari ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang tata usaha (TU), ruang piket, ruang guru, dan ruang bimbingan konseling.
 3. Ruang Kegiatan Peserta Didik
Ruang kegiatan peserta didik meliputi 6 ruang yang terdiri dari :
 - a. Ruang OSIS
 - b. Ruang PKPR
 - c. Ruang Display
 - d. Ruang agama Katolik/Kristen
 - e. Ruang Ganti Olahraga
 - f. Ruang Fotokopi
 - g. Ruang Kehormatan Islam (ROHIS)
 - h. Ruang Pecinta Alam (WHO)
 - i. Ruang Karya Ilmiah Remaja
 - j. Ruang Komite Sekolah.
 - k. Ruang *Audio Visual* (AVA).
 4. Kamar mandi / toilet
 5. Laboratorium
Terdapat 5 laboratorium yang meliputi :
 - a. Laboratorium Kimia
 - b. Laboratorium Fisika
 - c. Laboratorium Biologi
 - d. Laboratorium Bahasa
 - e. Laboratorium Komputer

6. Ruang Audio Visual
 Fasilitas: LCD Projector, TV 21", Movie Player, ruang ber-AC, dan computer terkoneksi internet.
7. Perpustakaan
 Fasilitas: 10 unit computer terkoneksi internet
8. Perpustakaan Digital
 Fasilitas: 40 unit computer terkoneksi internet, ruang ber-AC, LCD Projector dan menerapkan teknologi *Thin Client*
9. Mushola
10. Fasilitas Olah Raga
 Fasilitas: Lapangan Basket, Lapangan Voli, Lapangan Bulu Tangkis, dan Atletik.
11. Unit KesehatanSekolah (UKS)
 Fasilitas: Pelayanan Dokter Umum dan Dokter Gigi
12. Bangsal Wiyata Mandala
13. Kantin
14. Akses HOT SPOT (WIFI) seluruh lingkungan sekolah

3. Kondisi Non-Fisik

a. Potensi Siswa

Potensi siswa dapat ditunjukkan melalui prestasi maupun organisasi. Potensi siswa SMA Negeri 7 Yogyakarta sangat baik, dilihat dari minat belajar yang tinggi dan prestasi kejuaraan di berbagai bidang perlombaan.

b. Potensi Guru

SMA Negeri 7 Yogyakarta memiliki guru dan karyawan yang telah siap membantu kelancaran proses belajar mengajar di sekolah. Mayoritas guru adalah PNS dengan tingkat pendidikan terakhir adalah S1. Terdapat pula beberapa orang guru yang telah bergelar S2.

c. Karyawan

SMA Negeri 7 Yogyakarta memiliki karyawan yang cukup memadai dengan tugasnya masing-masing. Karyawan tersebut meliputi:

karyawan tata usaha, laboran, penjaga perpustakaan, tukang kebun/kebersihan, dan penjaga sekolah.

d. Infrastruktur

Infrastruktur yang dimiliki SMA Negeri 7 Yogyakarta terdiri dari pagar, taman, listrik, dan lapangan untuk olahraga berupa lapangan basket.

e. Tenaga Pengajar

SMA Negeri 7 Yogyakarta memiliki guru dan karyawan yang siap untuk mewujudkan kelancaran proses belajar mengajar di sekolah. Berikut daftar nama guru mata pelajaran di SMA Negeri 7 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016:

NO. URUT	KODE GURU	NAMA GURU DAN MATA PELAJARAN
1	1	Drs. Budi Basuk, MA / Agama Islam
2	3	Dra. Nur Lestari / Matematika
3	5	Suyadi, S.Pd / Fisika
4	6	Dra. Emy Roch Dwiyanti / Ek-Akuntansi
5	8	Dra. Endang Dwi Isnurmiyati / Sejarah
6	9	Dra. Yulia Wulandari / Geografi
7	10	Dra. Ariswati Baruno, M.Si / Biologi
8	11	Drs. Bandonno, M.M. / BP
9	12	Dra. Siti Hinduniyah / Agama Islam
10	14	Arfan Wasesa, S.Pd / PKn
11	15	Drs. Doso Priyono / OR-Kes
12	16	Dra. Rahaju Prihadarjati / B. Inggris
13	17	Drs. Budi Iriyanto / Matematika
14	18	Heldha Laksmana, S.Pd / P. Seni
15	19	Dra. Sumiyati / BP
16	20	Dra. Budi Rahayu, M.Pd / B. Indonesia
17	21	Dra. Ida Lydiati, M.M. / Matematika

18	22	Dra. Pujiastuti / Kimia
19	23	Lilik Lina Heni, S.Pd / Matematika
20	24	Dra. Siti Asfiatun / BP
21	25	Ratmitun, S.Pd / Fisika
22	26	Dra. Agryati / B. Indonesia
23	27	Farida, S.Pd / Ek-Akuntansi
24	28	Endang Purwanti, S.Pd / B. Jerman
25	29	Dra. D Sri Ismayawati / B. Inggris
26	31	Dra. Sri Suhartini / PKn
27	32	Dra. Zululana / Bhs. Inggris
28	33	Drs. Puji Suharjoko / Ek-Akuntansi
29	34	F. Wijayanto, S.Pd / Agama Katolik
30	37	Lilik Yuliani, S.Pd / B. Indonesia
31	39	Sudiro, M.OR / Olahraga
32	40	Nugroho Teguh A, S.Pd / Sejarah
33	41	Amudiono, S.Pd / Biologi
34	42	Ratnasari Kurniawati, S.Si / Kimia
35	43	M. Ernawati M, S.Pd / Matematika
36	44	Mahrizal, S.Ag, M.A / Agama Islam
37	46	Paino, S.Pd / Agama Kristen
38	47	Besar Martono, S. Kom / TIK
39	49	Budi Luhur, S. Kom / TIK
40	50	Drs. R. Djumeno K / Bhs Jawa
41	51	Pramuka Gim Sutanto / PKn
42	52	Gregorius Pramudhito Aji / Agama Katolik
43	54	Hanung Kristianto, S. Kom / TIK
44	55	Dedi Ardianto, S.Pd / Seni Budaya
45	56	Eva Karunia, S.Pd / Bahasa Jepang
46	58	Mohammad Khaelani / Fisika
47	59	Sri Indrawati, S.Pd / Ekonomi
48	60	Retno Widowati, S.Pd / Bahasa Jawa

49	61	Endah Partiningsih, S.Pd / Kimia
50	62	Dra. Aruni Ikari / Biologi
51	63	Dra. Istiqomah / Fisika
52	64	Retno Handayani, SE / Ekonomi
53	65	Yuni Lestari, S.Pd / Bahasa Inggris
54	66	Dra. Lilis Iswanti / Bahasa Indonesia
55	67	Purwati, S.Pd / Bahasa Jerman
56	68	Dra. Sri Wigati / Sosiologi
57	69	Dewi Purwati / Tari

Struktur Organisasi SMA Negeri 7 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah : Drs. Budi Basuki, MA.
 2. Kepala TU : Retnowati Wahyu N
 3. Wakasek Urusan Kesiswaan : Farida, S.Pd
 4. Wakasek Urusan Kurikulum : Amudiono, S.Pd
 5. Wakasek Urusan Sarana Prasarana : Drs Puji Suharjoko
 6. Wakasek Urusan Humas : Drs Puji Suharjoko
 7. Koordinator BP/BK : Dra Sumiyati
- f. Media Layanan

Fasilitas fisik yang mendukung proses pembelajaran di SMA Negeri 7 Yogyakarta meliputi:

No.	Jenis Fasilitas
1.	<p>Ruang Belajar</p> <p>SMA Negeri 7 Yogyakarta memiliki 24 ruang kelas untuk proses belajar mengajar dengan rincian sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delapan ruang kelas untuk kelas X, yaitu kelas X-1, X-2, X-3, X-4, X-5, X-6, X-7, dan X-8. • Delapan ruang kelas untuk kelas XI, yaitu XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPA 4, XI IPA 5, XI IPA 6, XI IPS 1, dan XI IPS 2.

	<ul style="list-style-type: none"> • Delapan ruang kelas untuk kelas XII, yaitu XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPA 3, XII IPA 4, XII IPA 5, XII IPA 6, XII IPS 1, dan XII IPS 2.
2.	Ruang perkantoran terdiri dari ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang tata usaha (TU), ruang piket, ruang guru, dan ruang bimbingan konseling.
3.	<p>Ruang Kegiatan Peserta Didik meliputi enam ruang yang terdiri dari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruang OSIS • Ruang PKPR • Ruang Kerohanian Islam (ROHIS) • Ruang Pecinta Alam (WHO) • Ruang Karya Ilmiah Remaja • Ruang Komite Sekolah • Ruang <i>Audio Visual</i> (AVA)
4.	<p>Laboratorium</p> <p>Terdapat enam laboratorium yang meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laboratorium Teknologi Informasi dan Komunikasi • Laboratorium Fisika • Laboratorium Kimia • Laboratorium Biologi • Laboratorium Bahasa • Laboratorium Sejarah
5.	<p>Ruang Audio Visual</p> <p>Fasilitas: <i>LCD Projector</i>, TV 21", <i>Movie Player</i>, ruang ber-AC, dan komputer terkoneksi internet.</p>
6.	<p>Perpustakaan</p> <p>Fasilitas: 5 unit komputer terkoneksi internet</p>
7.	<p>Perpustakaan Digital</p> <p>Fasilitas: 30 unit komputer terkoneksi internet, ruang ber-AC, <i>LCD Projector</i> dan menerapkan teknologi <i>Thin Client</i></p>

8.	Masjid
9.	Fasilitas Olah Raga Fasilitas Olah Raga meliputi: Lapangan Basket, Lapangan Voli, Lapangan Bulu Tangkis, dan Atletik
10.	Unit Kesehatan Sekolah (UKS) Fasilitas: Pelayanan Dokter Umum dan Dokter Gigi
11.	Bangsas Wiyata Mandala
12.	Kantin Sekolah
13.	Akses HOTSPOT (WIFI) seluruh lingkungan sekolah

Media yang digunakan guru BK dalam memberikan layanan di SMA Negeri 7 Yogyakarta cukup memadai, mulai dari Ruang BK yang cukup luas terdapat ruang konseling dan kelompok serta administratif, perangkat konvensional di kelas seperti kapur, spidol, *blackboard* dan *whiteboard*, sampai perangkat modern seperti komputer, LCD proyektor akses internet dan *audiovisual*. Secara umum, kelengkapan administrasi dan fasilitas penunjang baik berupa media atau pun pengayaan tersedia dengan baik dan lengkap.

g. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler meliputi tae kwon do, karate, tari, teater, sepak bola, pecinta alam, tenis meja, kelompok ilmiah remaja, bola voli, bola basket, Palang Merah Remaja (PMR), dan Peleton Inti.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL Bimbingan dan Konseling

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 agar pada saat pelaksanaan program dapat dilaksanakan secara terarah dan tepat. Berdasarkan diskusi bersama dengan pihak sekolah,

maka program PPL BK UNY 2013 yang ditempatkan di SMA Negeri 7 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1	Pembekalan KKN PPL BK	Februari 2015	Abdullah hall sigit
2	Penyerahan mahasiswa PPL ke sekolah	Februari 2015	SMA N 7 Yogyakarta
3	Observasi pra PPL	21 dan 24 Februari serta 8 Maret 2015	SMA N 7 Yogyakarta
4	Penerjunan mahasiswa PPL ke sekolah	10 Agustus 2015	SMA N 7 Yogyakarta
5	Pelaksanaan PPL	10 Agustus - 12 September 2013	SMA N 7 Yogyakarta
6	Penarikan mahasiswa PPL	12 September 2013	SMA N 7 Yogyakarta

Berdasarkan analisis situasi dan *need assessment* yang telah dilakukan pada bulan Februari dan Maret 2015 maka dapat dirumuskan rancangan program kerja yang akan dilaksanakan praktikan selama PPL berlangsung. Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut:

1. Praktik Persekolahan

Berdasarkan hasil observasi, praktikan melaksanakan beberapa kegiatan praktik persekolahan secara tidak langsung berhubungan dengan kegiatan Bimbingan dan Konseling. Pengarsipan berkas siswa baru, pengolahan data siswa yang bersifat administratif, dan sebagainya.

2. Praktik Bimbingan dan Konseling

Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut:

a. Layanan Dasar

Pelayanan Dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada 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.

1) Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal memungkinkan praktikan memberikan bimbingan kepada sejumlah siswa pada suatu kelas.

2) Layanan Orientasi

Layanan Orientasi bertujuan agar peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru terutama lingkungan sekolah, untuk mempermudah atau memperlancar berperannya mereka di lingkungan baru tersebut.

3) Layanan Informasi

Materi Layanan Informasi yang disampaikan secara tidak langsung adalah:

- a) Sukses belajar dengan learning stylemu
- b) Beasiswa untuk melanjutkan sekolah

4) Bimbingan Kelompok

Praktikan akan memberikan layanan bimbingan kelompok mengenai empat bidang bimbingan yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir. Bimbingan kelompok bersifat preventif.

5) Pelayanan Penempatan dan Penyaluran

Layanan penempatan dan penyaluran dimaksudkan untuk memungkinkan siswa berada pada posisi yang tepat yaitu berkenaan dengan penjurusan, kelompok belajar, pilihan karier/pekerjaan, kegiatan ekstrakurikuler, dan sebagainya. Tujuannya agar siswa memperoleh posisi yang sesuai dengan potensi dirinya baik yang menyangkut bakat, minat, pribadi, kecakapan, kondisi fisik, kondisi psikis, dan sebagainya.

6) Layanan Pengumpulan Data

Layanan pengumpulan data dimaksudkan untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik (baik secara individual maupun kelompok) guna membantu praktikan dalam memberikan layanan, keterangan tentang lingkungan peserta didik ini dilaksanakan melalui alat ungkap masalah (AUM).

b. Layanan Responsif

Layanan Responsif merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan.

1) Konseling Individual

Praktikan akan memberikan layanan konseling individual mengenai empat bidang bimbingan yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir. Hal ini menyesuaikan kebutuhan dan masalah yang dihadapi siswa.

2) Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilakukan dengan berdasarkan kebutuhan dan masalah yang hampir sama yang dihadapi sejumlah siswa. Konseling kelompok dimaksudkan agar sesama konseli bisa berbagi pengalaman dan saling membantu satu sama lain.

Sedangkan layanan responsif lain seperti referal, home visit, konferensi kasus, kolaborasi dengan orang tua, kolaborasi dengan

pihak luar sekolah akan dilakukan oleh praktikan menyesuaikan dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

c. **Perencanaan Individual**

Layanan perencanaan individual yang akan diberikan cenderung kepada layanan dalam bentuk konsultasi terkait penjurusan dan kelanjutan studi.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Pelaksanaan program kerja dimulai pada minggu kedua bulan Agustus dan diakhiri pada minggu kedua bulan September 2015. Sebelum pelaksanaan program maka ada persiapan yang perlu dipersiapkan demi kelancaran program tersebut.

1. Persiapan PPL

Keberhasilan suatu kegiatan tidak terlepas dari persiapan. Begitu juga dengan pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) keberhasilan dan kesuksesan kegiatan PPL sangatlah didukung oleh persiapan. Untuk mempersiapkan mahasiswa dalam melaksanakan PPL baik yang dipersiapkan berupa persiapan fisik maupun mentalnya untuk dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul selanjutnya dan sebagai sarana persiapan program apa yang akan dilaksanakan nantinya. Adapun persiapannya sebagai berikut:

a. Pengajaran Mikro

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh praktikan adalah mengikuti kuliah pengajaran mikro. Disini praktikan sekaligus melakukan praktek memberikan layanan BK. Yang berperan sebagai guru BK adalah praktikan sendiri dan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok PPL.

Dosen memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktikan selesai praktek. Berbagai macam metode dan media layanan dicobakan dalam kegiatan ini, sehingga praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik segi materi maupun penyampaian/ metode. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL.

b. Pembekalan

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY dan Jurusan PPB FIP UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PPL. Dalam pembekalan, diberikan beberapa materi yang berkaitan dengan PPL yang akan dilaksanakan, antara lain:

- 1) Menjaga nama baik individu, kelompok dan lembaga.
- 2) Selalu berkomunikasi dengan pihak sekolah.
- 3) Menjaga hubungan antar teman dalam kelompok.
- 4) Mempersiapkan dan melaksanakan program kerja baik kelompok maupun individu dengan cermat, baik dan maksimal.
- 5) Melakukan evaluasi setiap program kerja selesai.

Selain itu, dalam pembekalan PPL juga diberitahu tentang permasalahan-permasalahan yang sering timbul ketika di lapangan. Diharapkan dengan diberitahukannya permasalahan-permasalahan tersebut, mahasiswa peserta PPL dapat menghindari atau mengantisipasi jika timbul suatu permasalahan. Adapun hasil dari pembekalan ini adalah bertambahnya pemahaman mahasiswa PPL terhadap kegiatan yang dilaksanakan di lapangan.

c. Observasi

Observasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu observasi pra PPL dan observasi kelas pra mengajar.

1. Observasi pra PPL (21 dan 24 Februari serta 8 Maret 2015)

Dilakukan sebanyak tiga kali, meliputi:

- a) Observasi fisik
yang menjadi sasaran adalah gedung sekolah, kelengkapan sekolah dan lingkungan yang akan menjadi tempat praktik.
- b) Observasi proses pemberian layanan

Praktikan melakukan pengamatan dan wawancara pada proses pemberian layanan, meliputi metode yang digunakan, media yang digunakan, administrasi dan strategi.

c) Observasi siswa

Meliputi perilaku siswa ketika proses layanan ataupun di luar itu. Digunakan sebagai masukan untuk menyusun strategi layanan.

2. Observasi kelas

Dilakukan pada kelas yang akan digunakan untuk praktek, tujuan kegiatan ini antara lain:

- 1) Mengetahui materi yang akan diberikan
- 2) Mempelajari situasi kelas
- 3) Mempelajari kondisi siswa (aktif/ tidak aktif), dan
- 4) Memiliki rencana konkret untuk memberi layanan

d. Pembimbingan PPL

Pembimbingan untuk PPL dilakukan oleh DPL PPL dengan cara komunikasi dengan datang di lokasi PPL. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk membantu kesulitan atau permasalahan dalam pelaksanaan program PPL.

e. Persiapan sebelum Memberi Layanan

Sebelum memberikan layanan mahasiswa PPL harus mempersiapkan administrasi dan persiapan materi, serta media yang akan digunakan untuk memberikan layanan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan harapan. Persiapan-persiapan tersebut antara lain:

1. Pembuatan Satuan Layanan atau RPL yang berisi rencana pemberian layanan untuk setiap kali pertemuan.
2. Pembuatan media dan metode layanan yang sesuai dengan kebutuhan dan dapat membantu pemahaman siswa dalam

menemukan konsep, yang dapat berupa objek sesungguhnya ataupun model.

3. Diskusi dengan sesama rekan praktikan, yang dilakukan baik sebelum maupun sesudah memberi layanan untuk saling bertukar pengalaman dan juga untuk bertukar saran dan solusi.
4. Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing, yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.

B. Pelaksanaan Program PPL

a. Persiapan

Sebelum dilaksanakan praktik mengajar, praktikan mempersiapkan perangkat pembelajaran, antara lain:

- 1) Rencana Pelaksanaan Layanan
- 2) Media Pemberian Layanan

b. Praktik

1. Pelaksanaan Praktik Layanan

Dalam PPL ini praktikan diberi kesempatan mengajar 8 kelas dalam 4 minggu yaitu kelas X 1 sampai X 8 . Berikut merupakan rincian setiap pertemuannya :

a) Bimbingan klasikal

No	Tanggal	Kelas	Tema
1.	13 Agustus 2015	X8	Menghindari budaya merokok
2.	13 Agustus 2015	X7	Asertif
3.	13 Agustus 2015	X5	Mencontek
4.	14 Agustus 2015	X2	Alat Ungkap Masalah
5.	15 Agustus 2015	X4	Alat Ungkap Masalah
6.	15 Agustus 2015	X6	Alat Ungkap Masalah
7.	18 Agustus 2015	X2	Percaya diri
8.	18 Agustus 2015	X1	Empati
9.	21 Agustus 2015	X2	Pemahaman diri
10.	26 Agustus 2015	X6	Teman sebaya

11.	27 Agustus 2015	X8	Menejemen waktu belajar
12.	27 Agustus 2015	X7	Boros
13.	27 Agustus 2015	X5	Menghargai orang lain
14.	27 Agustus 2015	X3	Bersyukur
15.	29 Agustus 2015	X4	Meraih mimpi
16.	31 Agustus 2015	X2	Mengambil keputusan dengan tepat
17.	01 September 2015	X1	Memahami teman sekitar
18.	02 September 2015	X6	Menjaga hubungan baik dengan orang tua
19.	03 September 2015	X8	Gaya Belajar
20.	03 September 2015	X7	Kesuksesan
21.	03 September 2015	X5	Cita-cita
22.	03 September 2015	X3	Narkoba
23.	05 September 2015	X4	Persahabatan
24.	09 September 2015	X6	Pengisian kartu pribadi siswa
25.	10 September 2015	X8	Pengisian kartu pribadi siswa

b) Konseling Individual

No	Tanggal	Konseli
1.	29 Agustus 2015	PHM
2.	09 September 2015	PHM
3.	10 September 2015	TT

c) Konseling kelompok

No	Tanggal
1.	27 Agustus 2015
2.	02 September 2015

d) Bimbingan kelompok

No	Tanggal
1.	26 Agustus 2015
2.	02 September 2015
3.	11 September 2015

e) Administrasi BK

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling sekolah tidak luput dari kegiatan administrasi. Kegiatan administrasi yang dilakukan praktikan, yaitu :

- 1) Input data siswa baru kelas X 1 – X8
- 2) Rekap data keterlambatan siswa dan pembuatan bagan
- 3) Rekap data kehadiran pengayaan siswa kelas XII IPA 1-6 dan XII IPS 1-2

Metode yang digunakan selama kegiatan praktik adalah penyampaian materi dengan menggunakan metode ceramah, permainan, komunikatif, kooperatif serta ada latihan-latihan praktek terkait dengan materi yang disampaikan serta pengembangan diri siswa melalui informasi dan pemecahan masalah.

Setelah melakukan kegiatan praktik di kelas, guru pembimbing memberikan evaluasi mengenai pelaksanaan praktik, meliputi cara penyampaian materi, penguasaan materi, ketepatan media yang digunakan, waktu, kejelasan suara, cara menguasai kelas dan pembahasan Satlan. Jika selama proses ada kekurangan-kekurangan dan kesulitan dari praktikan, guru pembimbing akan memberikan arahan, dan saran untuk mengatasi permasalahan tersebut.

2. Media

Media yang digunakan dalam proses pemberian layanan yaitu media yang telah tersedia di ruang BK yaitu laptop, dikelas LCD proyektor, *whiteboard* dan *boardmaker* serta praktikan membuat jurnal writing untuk siswa.

3. Evaluasi

Evaluasi proses pemberian layanan dilaksanakan sekali, yaitu pada akhir pertemuan, setelah semua materi selesai. Materi layanan yang diujikan adalah semua materi yang telah disampaikan mahasiswa praktikan.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

Rencana-rencana yang telah disusun oleh praktikan selama kegiatan Praktikan Pengalaman Lapangan (PPL) dapat terlaksana dengan baik, sehingga kegiatan PPL diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Pelaksanaan praktik pelayanan bimbingan dan konseling disekolah selama kurang lebih 1 bulan dirasa sangat singkat karena pelaksanaan konseling individual dirasa belum maksimal dan menyeluruh terhadap siswa, namun praktikan mensiasatinya dengan mengamati keadaan setiap siswa pada saat bimbingan klasikal dilaksanakan.
2. Dalam pelaksanaan praktik layanan, praktikan harus merencanakan dengan sebaik-baiknya target yang akan dicapai dalam proses layanan seperti layanan klasikal, layanan bimbingan dan konseling kelompok dan layanan konseling individual agar dapat terus membantu siswa secara optimal. Dalam hal ini, praktikan hendaklah berkonsultasi terlebih dahulu dengan guru pembimbing agar mendapat saran yang membangun sehingga proses layanan menjadi lebih baik.
3. Selama metode ceramah dilaksanakan, beberapa siswa ada yang mengikuti dengan aktif dan ada yang merasa bosan. Akan tetapi apabila ada hal yang dirasa kurang jelas, langsung ditanyakan pada praktikan. Sehingga kemudian praktikan menggunakan metode yang lebih atraktif, seperti memutar video, serta menggunakan media layanan berupa permainan untuk menarik semangat siswa dalam mengikuti layanan.

Selama praktik mengajar di SMA Negeri 7 Yogyakarta, praktikan mendapat banyak pengetahuan dan pengalaman bahwa seorang guru BK dituntut untuk lebih memahami setiap siswanya yang berbeda-beda sifat dan perilakunya. Praktikan menjadi lebih kreatif dalam mengembangkan metode dan media sehingga proses layanan di kelas maupun luar kelas lebih menarik dan tidak membosankan. Praktikan menyadari betul bahwa memiliki

kemampuan untuk mengatur dengan sebaik-baiknya sangat diperlukan untuk menjadi seorang guru BK yang profesional, seorang guru BK juga harus berperan sebagai mediator dan fasilitator bagi para siswanya dalam menemukan konsep dari materi sehingga siswa dapat menerapkan layanan materi yang diajarkan dalam kehidupan nyata.

a. Manfaat PPL bagi Mahasiswa

Menjalani profesi sebagai guru BK selama pelaksanaan PPL, telah memberikan gambaran yang cukup jelas bahwa untuk menjadi seorang guru BK tidak hanya cukup dalam hal penguasaan materi dan pemilihan metode serta model yang sesuai dan tepat bagi siswa, namun juga dituntut untuk menjadi manajer kelas yang handal sehingga metode dan skenario layanan dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disiapkan. Pengelolaan kelas yang melibatkan seluruh anggota kelas yang memiliki karakter yang berbeda sering kali menuntut kepekaan dan kesiapan guru BK untuk mengantisipasi, memahami, menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan yang mungkin terjadi dalam proses layanan. Komunikasi dengan para siswa di luar jam pelajaran sangat efektif untuk mengenal pribadi siswa sekaligus untuk menggali informasi yang berkaitan dengan kegiatan layanan khususnya mengenai kesulitan–kesulitan yang dihadapi siswa.

Tidak terlepas dari kekurangan yang ada dan dilakukan oleh mahasiswa selama melaksanakan PPL, baik itu menyangkut materi layanan yang diberikan, penguasaan materi dan pengelolaan kelas, kami menyadari bahwa kesiapan fisik dan mental sangat penting guna menunjang kelancaran proses layanan BK. Komunikasi yang baik yang terjalin dengan para siswa, guru, teman-teman satu lokasi, dan seluruh komponen sekolah telah membangun kesadaran untuk senantiasa meningkatkan kualitas.

b. Hambatan Dalam Pelaksanaan PPL

Kegiatan PPL tidak terlepas dari hambatan. Hambatan ini muncul karena situasi lapangan tidak sama dengan situasi pada saat pengajaran mikro. Beberapa hambatan yang muncul dalam PPL sebagai berikut .

1. Waktu pelaksanaan PPL yang singkat membuat pelaksanaan layanan menjadi kurang maksimal.
2. Siswa merasa canggung untuk masuk ruang BK sehingga pelaksanaan layanan kebanyakan dilaksanakan diluar ruang BK
3. Motivasi belajar pada beberapa siswa masih kurang.
4. Suasana kelas yang tidak kondusif karena ada beberapa siswa yang mengganggu suasana kelas.
5. Ada beberapa siswa yang masih beranggapan BK tempat orang bermasalah

c. Usaha Mengatasinya

1. Praktikan mencoba untuk mengenal lebih dekat dengan siswa pada saat bimbingan klasikal
2. Pratkan melakukan bimbingan dengan guru pembimbing
3. Praktikan menggunakan metode layanan yang menarik dan menyenangkan untuk menarik siswa
4. Praktikan menciptakan situasi yang nyaman dan menyenangkan bagi peserta didik baik di dalam atau luar kelas
5. Praktikan berperan sebagai motivator bagi peserta didik agar peserta didik selalu semangat
6. Memberikan pengertian mengenai BK yang sebenarnya dan menjelaskan fungsi BK

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan PPL BK dilakukan dalam rangka peningkatan ketrampilan dan pemahaman mengenai berbagai aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk program layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh seorang guru pembimbing, dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah yang profesional. Kegiatan PPL BK di SMA Negeri 7 Yogyakarta berfungsi sebagai tempat untuk mengaplikasikan teori-teori yang sudah didapat selama menjalani proses perkuliahan. Melalui PPL ini praktikan mendapat pengalaman berharga sebagai bekal dalam mengembangkan potensi diri untuk menjadi tenaga pendidik profesional, memiliki nilai, sikap ilmiah serta ketrampilan sesuai bidangnya.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 21 dan 24 Februari serta 08 maret 2015, praktikan melakukan analisis kebutuhan peserta didik SMA Negeri 7 Yogyakarta, kemudian menyusun program bimbingan dan konseling. Program yang direncanakan diaplikasikan saat kegiatan PPL berlangsung yaitu pada tanggal 11 Agustus sampai dengan 12 September 2015. Selama praktikan melaksanakan PPL di SMA Negeri 7 Yogyakarta terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan, yaitu:

1. Layanan Dasar

a. Bimbingan Klasikal

Praktikan telah berhasil memberikan bimbingan klasikal sebanyak 24 kali di 8 kelas selama kurang lebih 1 bulan.

b. Layanan Informasi

Praktikan membuat papan bimbingan yang bertemakan persahabatan pada tanggal 09 - 11 september 2015.

c. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dilaksanakan 2 kali yaitu dengan siswa kelas X dan XII.

d. Layanan Pengumpulan Data

Praktikan melakukan layanan pengumpulan data melalui alat ungkap masalah.

2. Layanan Responsif

a. Konseling Individual

Praktikan melaksanakan konseling dengan dua konseli yaitu PHM dan TT. Konseling dengan PHM dilaksanakan sebanyak 2 sesi yaitu pada tanggal 29 Agustus 2015 dan 09 September 2015, sedangkan TT melaksanakan 1 sesi konseling yaitu pada tanggal 10 September 2015.

b. Konseling Kelompok

Praktikan melaksanakan dua sesi konseling kelompok dengan kelompok yang sama yaitu pada tanggal 27 Agustus 2015 dan 02 September 2015.

Praktikan juga telah melakukan praktik persekolahan selama PPL antara lain: mengolah AUM, perekapan data keterlambatan siswa bulan Juli dan Agustus, perekapan absensi pengayaan siswa kelas XII IPA 1-6 dan XII IPS 1-2, dan input data siswa kelas X1 sampai X8.

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang ingin praktikan sampaikan, antara lain:

1. Bagi siswa SMA Negeri 7 Yogyakarta diharapkan dapat lebih bekerjasama dengan praktikan khususnya saat pengumpulan data siswa kelas X sehingga data yang terkumpul bisa lebih lengkap.
2. Bagi guru pembimbing agar melanjutkan proses konseling yang belum dapat terselesaikan sehingga masalah konseli dapat segera teratasi, membuat berbagai media bimbingan sehingga meningkatkan antusiasme siswa.
3. Bagi sekolah diharapkan agar meningkatkan hubungan antara pihak sekolah dengan UNY sehingga kegiatan PPL ini akan bermanfaat bagi kemajuan dan pengembangan kualitas di SMA N3 Yogyakarta dan

adanya peningkatan kerjasama dengan seluruh mahasiswa PPL dalam setiap kegiatan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

TIM Penyusun Panduan PPL UNY. 2015. *Panduan PPL*. Tidak diterbitkan



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN**

SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2015/2016**

1. Judul Layanan : Gaya belajarku
2. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
3. Fungsi Layanan : Pemeliharaan dan pengembangan
4. Komponen Program : Bimbingan klasikal
5. Tujuan Layanan :
 - a. Tujuan Umum :
Agar siswa memahami pengertian belajar yang efektif dan mengerti gaya belajar yang sesuai dengannya.
 - b. Tujuan Khusus :
Siswa mampu membiasakan diri untuk belajar yang efektif.
6. Metode Layanan : Diskusi dan tanya jawab
7. Media : Power Point, LCD, dan Lembar Tes Gaya Belajar
8. Pihak terkait : Guru BK
9. Sasaran Layanan : Siswa kelas X
10. Hari/ Tanggal Pelaksanaan : Kamis, 03 September 2015
11. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
12. Alokasi Waktu : 1 jam pelajaran (1 x 45 menit)
13. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Guru BK memasuki ruangan kelas menyapa dan memberi salam kepada siswa	5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memeriksa kehadiran siswa di dalam kelas • Menyampaikan tujuan layanan tentang cara belajar yang efektif 	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK membagikan lembar tes gaya belajar yang sudah di sediakan • Guru BK menjelaskan cara pengisiannya • Guru BK menjelaskan maksud dari pengisian tes gaya belajar • Guru BK menjelaskan kepada siswa mengenai materi yang telah disiapkan, seperti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian belajar 2. Beberapa macam dan cara gaya belajar 3. Tips belajar yang efektif • Guru BK menanyakan pendapat kepada siswa mengenai materi yang telah disampaikan. 	30 menit
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK meminta siswa untuk menyampaikan nilai apa yang bisa dipetik, serta kesan pesanya setelah mengikuti materi bimbingan. • Guru BK menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung • Guru BK mengakhiri pertemuan dengan doa dan salam 	10 menit

14. Rencana Evaluasi

a. Penilaian proses :

Mengamati perhatian, respon, dan aktifitas siswa saat kegiatan berlangsung.

b. Penilaian hasil :

Siswa mampu mengaplikasikan rasa optimis dalam kehidupan sehari-hari.

15. Tindak Lanjut :

Guru BK akan terus memantau perkembangan peserta didik dan mengadakan konseling individual ataupun konseling kelompok.

16. Lembar kerja : terlampir

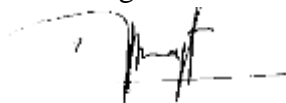
17. Referensi :

- Prasetya, Ifan, Andry. 2015. Cara Mudah Belajar Ffektif Dan Menyenangkan. 24 Agustus 2015 WIB Diakses <http://www.ifantastis.com/2015/01/cara-belajar-efektif.html>
- Ardi. 2015. Cara Belajar Efektif. 24 Agustus 2015 WIB Diakses dari https://www.academia.edu/5069306/CARA_BELAJAR_EFEKTIF
- _____. 2014. Macam-macam Gaya Belajar Dan Ciri-cirinya. Diakses dari <http://www.wawasanpendidikan.com/2014/09/Macam-macam-Gaya-Belajar-dan-Ciri-Cirinya.html> pada tanggal 26 Agustus 2015 pukul 19.30 WIB
- _____. _____. Pengertian Gaya Belajar. Diakses dari <http://www.e-jurnal.com/2013/09/pengertian-gaya-belajar.html> pada tanggal 26 Agustus 2015 pukul 19.30 WIB
- Putranti, Nurlita. 2007. Gaya Belajar Anda Visual, Auditori, Atau Kinestetik?. Diakses dari <https://nuritaputranti.wordpress.com/2007/12/28/gaya-belajar-anda-visual-auditori-atau-kinestetik/> pada tanggal 26 Agustus 2015 pukul 19.15 WIB

Yogyakarta, 03 September 2015

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan konseling,



(Dra. Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswi PPL



(Epi Kurniasari)

NIM. 12104241007

Gaya Belajar

Belajar adalah aktivitas wajib bagi setiap orang. Khusus untuk pelajar, hal yang dipelajari adalah materi pelajaran di sekolah. Selain pengetahuan, juga belajar tentang bagaimana cara bermasyarakat, menghargai sesama, hingga belajar untuk hidup dan meraih sukses. Banyak yang mengeluhkan bagaimana supaya kita belajar dengan rasa senang, materi mudah meresap ke otak dan nilai memuaskan. Sebenarnya tidak terlalu sulit jika kita punya strategi belajar yang baik.

Pada dasarnya kemampuan seseorang untuk memahami dan menyerap pelajaran sudah pasti berbeda tingkatnya. Ada yang cepat, sedang, dan ada pula yang sangat lambat. Oleh karena itu, siswa seringkali harus menempuh cara berbeda untuk bisa memahami sebuah informasi atau pelajaran yang sama. Gaya belajar merupakan cara belajar yang khas bagi siswa (Winkel, 2009). Apa pun cara yang dipilih, perbedaan gaya belajar itu menunjukkan cara tercepat dan terbaik bagi setiap individu untuk bisa menyerap sebuah informasi dari luar dirinya. Jika seseorang bisa memahami bagaimana perbedaan gaya belajar setiap orang itu, jika suatu ketika, misalnya harus memandu seseorang untuk mendapatkan gaya belajar yang tepat dan memberikan hasil yang maksimal bagi dirinya.

Menurut Deporter dan Hernacki (2011) gaya belajar merupakan suatu kombinasi dari bagaimana seseorang menyerap, dan kemudian mengatur serta mengolah informasi. Gaya belajar bukan hanya berupa aspek ketika menghadapi informasi, melihat, mendengar, menulis dan berkata. Tetapi juga aspek pemrosesan informasi sekunsial, analitik, global atau otak kiri–otak kanan, aspek lain adalah ketika merespon sesuatu atas lingkungan belajar (diserap secara abstrak dan konkret).

Gaya belajar yang dimiliki siswa banyak sekali macamnya dan unik bila dilihat. Macam-macam gaya belajar di antaranya:

1. Gaya Belajar Auditorial

Gaya belajar macam ini berhubungan dengan masalah pendengaran siswa. Hal ini ada kaitannya dengan proses belajar menghafal, membaca maupun matematika dalam mengerjakan soal cerita.

Ciri-ciri dalam gaya belajar Auditorial, antara lain:

- a) Mudah ingat dari apa yang didengarkannya
- b) Tidak bisa belajar dalam suasana atau berisik
- c) Senang dibacakan atau mendengarkan
- d) Lebih menyukai diskusi atau juga cerita
- e) Bisa mengulangi apa yang dengarkannya.

Kendala dalam gaya belajar auditorial ini adalah anak sering lupa apa yang dijelaskan guru. Sering keliru apa yang disampaikan oleh guru, dan juga sering lupa membuat tugas yang diperintahkan melalui lisan. Siswa yang menyukai gaya belajar auditorial umumnya tidak suka membaca buku petunjuk. Dia lebih suka bertanya untuk mendapatkan informasi yang diperlukannya.

Strategi untuk mempermudah proses belajar anak auditori :

1. Ajak anak untuk ikut berpartisipasi dalam diskusi baik di dalam kelas maupun di dalam keluarga.
2. Dorong anak untuk membaca materi pelajaran dengan keras.
3. Gunakan musik untuk mengajarkan anak.
4. Diskusikan ide dengan anak secara verbal.
5. Biarkan anak merekam materi pelajarannya ke dalam kaset dan dorong dia untuk mendengarkannya sebelum tidur.

2. Gaya Belajar Visual

Gaya belajar macam ini berhubungan dengan masalah penglihatan siswa. Hal ini kaitannya dengan proses belajar seperti matematika (Geometri), bahasa mandarin dan arab, atau yang berkaitan dengan simbol-simbol atau letak simbol.

Ciri-ciri dalam gaya belajar visual, antara lain:

- a) Lebih mudah mengingat dengan cara melihat
- b) Tidak terganggu oleh suara ribut atau berisik
- c) Lebih suka membaca
- d) Suka mendemonstrasikan sesuatu daripada penjelasan.

Kendala dalam gaya belajar visual seperti terlambat menyalin pelajaran di papan tulis, dan tulisannya berantakan sehingga tidak mudah terbaca. Siswa yang mempunyai gaya belajar visual umumnya lebih suka melihat daripada mendengarkan, umumnya mereka cenderung teratur, rapi dan berpakaian indah.

Strategi untuk mempermudah proses belajar anak visual :

1. Gunakan materi visual seperti, gambar-gambar, diagram dan peta.
2. Gunakan warna untuk menghilite hal-hal penting.
3. Ajak anak untuk membaca buku-buku berilustrasi.
4. Gunakan multi-media (contohnya: komputer dan video).
5. Ajak anak untuk mencoba mengilustrasikan ide-idenya ke dalam gambar.

3. Gaya Belajar Kinestetik

Gaya belajar macam ini berhubungan dengan masalah gerak siswa. Hal ini kaitannya dengan proses belajar seperti pelajaran olah raga, menari dan percobaan-percobaan sains.

- a) Kalau menghafal sesuatu dengan cara berjalan atau melihat langsung
- b) Belajar melalui praktek langsung atau manipulasi (trik, peraga)
- c) Banyak gerak fisik dan punya perkembangan otot yang baik.

Kendala dalam gaya belajar kinestetik seperti anak cenderung tidak bisa diam. Siswa yang dengan gaya belajar seperti ini tidak dapat belajar di sekolah-sekolah yang bergaya konvensional dimana guru menjelaskan dan anak duduk diam. Siswa akan lebih cocok berkembang bila di sekolah dengan sistem active learning, di mana anak banyak terlibat dalam proses belajar. Siswa yang menyukai gaya belajar kinestetik umumnya lebih suka bergerak dan tidak betah duduk lama serta sering menundukkan kepala saat mendengarkan.

Strategi untuk mempermudah proses belajar anak kinestetik:

1. Jangan paksakan anak untuk belajar sampai berjam-jam.
2. Ajak anak untuk belajar sambil mengeksplorasi lingkungannya (contohnya: ajak dia baca sambil bersepeda, gunakan obyek sesungguhnya untuk belajar konsep baru).
3. Izinkan anak untuk mengunyah permen karet pada saat belajar.
4. Gunakan warna terang untuk menghilite hal-hal penting dalam bacaan.

6. Izinkan anak untuk belajar sambil mendengarkan musik.

Gaya belajar dapat menentukan prestasi belajar anak. Jika diberikan strategi yang sesuai dengan gaya belajarnya, anak dapat berkembang dengan lebih baik. Gaya belajar otomatis tergantung dari orang yang belajar. Namun untuk menjadi seorang yang berprestasi tidak hanya kita mengetahui gaya belajarnya saja, akan tetapi perlu juga di tambah dengan bagaimana belajar kita menjadi efektif.

Belajar efektif memang membutuhkan kedisiplinan dan ketekunan yang serius. Memang dalam segala hal keseriusan sangat menentukan. Buat apa kalau metode belajarnya sudah tepat, tetapi dijalani dengan semaunya. Keberhasilan seseorang di masa mendatang, terletak pada bagaimana dia menjalankan usahanya pada masa sekarang. Jadi sekali lagi, sebuah impian besar pasti mampu diwujudkan asalkan direncanakan dan dijalankan dengan penuh keseriusan dan tanggung jawab yang besar.

Berikut beberapa cara belajar efektif yaitu:

#1: Ciptakan suasana yang nyaman

Jangan sesekali belajar di tempat yang tidak kamu sukai. Belajarlah dengan suasana yang nyaman, senyaman pikiran kamu. Kamu bisa coba belajar di kamar, teras rumah atau bahkan di taman. Atau juga bisa belajar sambil mendengarkan musik. Intinya, ciptakan suasana yang menurut kamu nyaman.

#2: Pahami materi dan jangan menghafal

Menghafal memang ampuh untuk mendapat nilai yang memuaskan. Tapi percuma, pengetahuan kita tidak bertambah. Tidak jarang juga lewat satu minggu saja lupa materi apa yang dihafal. Untuk itu, belajarlah dengan memahami garis besar materi, bagaimana konsepnya dan bagaimana detail-nya.

#3: Belajar rutin dan jangan terlalu lama

Sistem kebut semalam, ini yang sering kita lakukan. Sistem belajar semacam ini tidak menumbuhkan pengetahuan, tapi malah tekanan. Walhasil, rasa grogi ketika menghadapi ujian akan terus muncul sampai kapanpun. Atasi segera dengan belajar rutin 30 menit setiap pagi dan malam dengan serius.

#4: Belajar dengan mind map

Mind map atau peta pikiran dicetuskan oleh pakar pendidikan Tony Buzan. Metode ini terbukti ampuh untuk mengingat materi pelajaran. Kamu bisa mencobanya ketika hendak belajar rutin setiap hari. Sebelum itu, buatlah mind map di selembar kertas A4 untuk setiap bab yang ingin dipelajari.

#5: Belajar sambil diskusi

Jika kamu merasa kurang paham belajar sendirian, kamu bisa coba belajar sambil diskusi. Kalau perlu, buatlah teman diskusi di kelasmu dan buat jadwal belajar bersama. Ini akan semakin memudahkan kamu dalam memahami sebuah materi pelajaran karena ada sistem tutor sebaya.

Test Gaya Belajar

Nama :

Kelas :

Bacalah setiap pernyataan dari 36 nomor berikut. Lingkarilah 'Y' di sebelah kanan pada salah satu kolom A,B atau C apabila pernyataan tersebut sesuai dengan Anda (anda setuju). Bila Anda tidak setuju, Anda tak perlu melingkari apapun.

“Selamat mengerjakan”

No	Pernyataan	A	B	C
1	Jika akan mengerjakan sesuatu, saya selalu membaca instruksinya terlebih dahulu.	Y		
2	Saya suka mencatat perintah atau intruksi yang disampaikan kepada saya.	Y		
3	Saya lebih suka mendengarkan informasi yang ada di kaset daripada jika harus membaca buku.		Y	
4	Saya lebih senang musik daripada seni lukis.		Y	
5	Saya lebih suka membaca daripada mendengarkan kuliah/ceramah.	Y		
6	Bila sendiri, saya biasanya memainkan musik/lagu atau bernyayi.		Y	
7	Saya lebih suka berolah raga daripada membaca buku.			Y
8	Saya selalu dapat menunjukkan arah mata angin dimanapun saya berada.	Y		
9	Saya suka menulis surat atau jurnal.	Y		
10	Bila berbicara, saya suka mengatakan, ' <i>saya mendengar Anda , itu terdengar bagus, itu bunyinya bagus</i> '.		Y	
11	Ruangan/meja dan kamar saya biasanya berantakan/ tidak teratur.			Y
12	Saya senang merancang, mengerjakan serta membuat sesuatu dengan kedua tangan saya.			Y
13	Saya tahu hampir semua lirik dari lagu yang saya dengar.		Y	
14	Ketika mendengar orang lain berbicara , saya biasanya membuat gambaran dari apa yang mereka katakan dalam benak saya.	Y		
15	Saya suka olah raga secara teratur			Y

16	Saya senang berbicara di telepon dalam waktu yang lama dengan kawan saya		Y	
17	Saya sangat senang berkumpul dan biasanya dapat dengan mudah berbicara dengan siapapun.		Y	
18	Saat melihat objek dalam bentuk gambar, saya dapat dengan mudah mengenali objek yang sama walaupun posisi objek itu diputar atau diubah.	Y		
19	Saya biasanya mengatakan, 'Saya rasa saya perlu menemukan pijakan atas hal ini, atau saya ingin bisa menangani hal ini'.			Y
20	Saat mengingat suatu pengalaman, saya sering kali melihat pengalaman itu dalam bentuk gambar di benak saya.	Y		
21	Saat mengingat suatu pengalaman, saya sering kali mendengar suara dan berbicara pada diri saya mengenai pengalaman itu.		Y	
22	Saat mengingat suatu pengalaman, saya sering kali ingat bagaimana perasaan saya terhadap pengalaman itu.			Y
23	Saya sering mencoret-coret kertas saat berbicara di telepon atau dalam suatu rapat/pertemuan.	Y		
24	Saya lebih suka melakukan contoh peragaan daripada jika harus membuat laporan tertulis atas suatu peristiwa.			Y
25	Saya lebih suka membacakan cerita daripada mendengarkan cerita.	Y		
26	Saya biasanya berbicara dengan perlahan.			Y
27	Saya lebih suka berbicara daripada menulis.		Y	
28	Tulisan tangan saya biasanya tidak rapi.			Y
29	Saya biasanya menggunakan jari saya untuk menunjuk kalimat yang saya baca.			Y
30	Saya dapat dengan cepat melakukan penjumlahan dan perkalian dalam benak saya.	Y		
31	Saya suka mengeja dan saya pikir saya pintar mengeja kata-kata.		Y	
32	Saya akan sangat terganggu apabila ada orang yang berbicara pada saat saya sedang menonton televisi.		Y	
33	Saya dapat mengingat dengan mudah apa yang dikatakan orang.	Y		
34	Saya paling senang belajar apabila langsung disertai praktek.			Y
35	Sangat sulit bagi saya untuk duduk dan diam dalam waktu yang lama.			Y
36	Hari-hari tanpa musik, terasa amat membosankan		Y	

Bila Anda telah selesai, jumlahkan 'Y' yang telah anda lingkari pada masing-masing kolom A, B dan C.

Misalnya :

Anda mendapatkan A=10, B=3 C=6

Ini berarti **Gaya Belajar Anda :**

A = visual

B = Auditorial

C = Kinestesi

Jadi, dominasi gaya belajar dominan Anda adalah Visual, dan berpadu dengan gaya Kinestesia.



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 1 TAHUN 2015/2016**

2. Topik : Penggunaan Waktu Belajar Secara Efektif
3. Bidang : Belajar
4. Tujuan
 - a. Tujuan Umum : Memupuk rasa percaya diri siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.
 - b. Tujuan Khusus : a) Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya belajar sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan, kecakapan, kebiasaan, kepandaian, yang terjadi selma rentang kehidupannya.
b) Memiliki sikap tanggung jawab terhadap diri sendiri sebagai pelajar dan warga negara yang baik untuk ikut serta membangun bangsa melalui pendidikan.
c) Memanfaatkan waktu sebaik mungkin dalam hal belajar untuk mewujudkan ketercapaian kompetensi yang diharapkan.
5. Komponen Program : Layanan dasar
6. Fungsi : Pencegahan dan pemeliharaan
7. Sasaran : Siswa kelas X
8. Waktu : 1 jam pelajaran (1 x 45 menit)
9. Pihak terkait : Guru BK
10. Metode/Teknik : Ceramah, tanya jawab dan diskusi
11. Media/Alat : Lembar kerja dan alat tulis.
12. Pokok-pokok Materi : a. Pengertian pemanfaatan waktu belajar
b. Petunjuk menyusun waktu belajar secara efisien

- c. Petunjuk menyusun waktu belajar
- d. Manfaat menyusun waktu belajar

13. Uraian Kegiatan :

a. Pendahuluan

- 1) Membuka kegiatan layanan dengan salam dan berdoa.
- 2) Mengecek kehadiran peserta didik
- 3) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- 4) Menyampaikan tujuan layanan tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien.
- 5) Menyampaikan pokok materi layanan tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien.
- 6) Menyiapkan media yang dibutuhkan seperti Laptop, proyektor, Power Point, Lembar kerja dan alat tulis.
- 7) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien.

b. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 1) **mengamati** aktivitas siswa dalam proses pemberian layanan tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien agar dapat melakukan tindakan tertentu.
- 2) **merumuskan pertanyaan** tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien setelah selesai melakukan ceramah.
- 3) **mengumpulkan informasi/data** terkait dengan materi layanan tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien dengan menggunakan teknik pengamatan, wawancara, dan membaca hasil pengisian lembar kerja siswa agar diperoleh informasi tentang tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien yang dilakukan oleh siswa.
- 4) **mengolah informasi/data** yang telah diperoleh melalui lembar kerja siswa yang telah dikumpulkan, serta meminta pendapat beberapa siswa dalam menjawab beberapa pertanyaan.
- 5) menyampaikan jawaban terhadap pertanyaan sekaligus kesimpulan terkait dengan materi layanan tentang tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien berdasarkan hasil analisis informasi secara lisan dan/atau tertulis.

c. Penutup

1. Guru BK mengajak siswa untuk mengevaluasi tentang bagaimana proses dan hasil yang telah dilakukan dari pemberian layanan tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien.
2. Mengevaluasi proses dan hasil menggunakan lembar kerja.

3. Menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien.
 4. Merencanakan tindak lanjut berupa konseling individual, konseling kelompok, bimbingan kelompok atau dengan pemberian materi tentang tentang cara memanfaatkan waktu belajar secara efektif dan efisien lebih lanjut yang disesuaikan dengan kebutuhan/ keinginan siswa itu sendiri.
14. Evaluasi :
- a. Penilaian proses : Mengamati perhatian, respon, aktifitas, dan antusiasme
peserta didik selama kegiatan layanan tentang pemanfaatan waktu belajar secara efektif dan efisien berlangsung.
 - b. Penilaian hasil : Pemahaman siswa tentang materi yang diberikan.
15. Lembar kerja untuk : Meminta siswa untuk mengerjakan lembar kerja
memperoleh data/ informasi mengenai penggunaan waktu belajar, sehingga akan memudahkan Guru BK dalam mengidentifikasi permasalahan terkait dengan belajar siswa.

16. Sumber Bahan :

Agusril. 2014. ARTIKEL ILMIAH ANALISIS PEMANFAATAN WAKTU BELAJAR SISWA DI SD NEGERI 124/1 BATIN. Diakses dari <http://e-campus.fkip.unja.ac.id> Pada tanggal 07 Maret 2015.

Darmadi, Dwi. 2013. *Cara Mengatur Waktu Belajar yang Efektif*. Diakses dari <http://smpn1ska.sch.id> pada tanggal 07 Maret 2015.

Yogyakarta, 20 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan konseling,



(Dra. Sumiyati)
NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswi PPL



(Epi Kurniasari)
NIM. 12104241007

PEMANFAATAN WAKTU BELAJAR

A. Pengertian Pemanfaatan Waktu Belajar

Pengertian Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa sebagai seorang pelajar seharusnya dalam setiap kesempatan senantiasa memanfaatkan waktu untuk belajar baik di rumah maupun di sekolah. Untuk itu, perlu diperhatikan waktu yang tersedia agar digunakan secara efektif dan efisien. Menurut Poerwodarminto (2001:164), waktu adalah “kesempatan yang tersedia”. Bagi orang yang rajin dan mempunyai tujuan hidup yang jelas, waktu adalah sesuatu yang sangat berharga, mereka tidak akan membuang waktu sia-sia tetapi justru menggunakannya dengan lebih bijaksana. Andrew Ho (2002:66) mengemukakan bahwa “Perbedaan yang paling nyata antara orang yang sukses dan gagal dapat dilihat dari cara mereka memanfaatkan waktu”. Menurut Witherington dalam jurnal ilmiah Agusril (2014:6), “Belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru daripada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian, atau suatu pengertian”. Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa waktu belajar adalah suatu kesempatan yang tersedia dalam rangka mendapatkan pengetahuan, kecakapan, kebiasaan, kepandaian, dan sikap secara teratur dan kontinyu.

B. Petunjuk Menyusun Waktu Belajar Secara Efisien.

Agar siswa dapat menggunakan waktu belajar secara efisien, siswa dapat mengikuti petunjuk di bawah ini.

1. **Susunlah daftar kegiatan belajar.** Siswa dapat menentukan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan pada hari itu. Kegiatan tersebut mencakup kegiatan sekolah pada hari itu terutama tugas-tugas yang harus diselesaikan di rumah dan kegiatan belajar lainnya. Jenis kegiatan belajar di rumah mencakup kegiatan mengerjakan tugas sekolah dan kegiatan belajar di rumah, yaitu mempelajari buku paket, menghafal buku pelajaran, mengerjakan pekerjaan rumah, memindah catatan, membuat ringkasan bahan pelajaran, mempersiapkan diri menghadapi ulangan, dan lain-lain. Setelah selesai menentukan jenis kegiatan belajar, selanjutnya menentukan prioritas pelaksanaannya. Dari kegiatan terpenting berturut-turut sampai yang kurang penting. Siswa dapat membuat daftar kegiatan belajar dalam buku catatan harian atau pada kertas.

Contoh : Kegiatan belajar yang sudah diurutkan menurut prioritas pelaksanaannya.

Hari Senin

- a) Menghafal materi Biologi untuk mempersiapkan diri menghadapi ulangan esok pagi

- b) Mengerjakan PR Matematika
 - c) Menghafal materi pelajaran Agama, Geografi dan Bahasa Inggris untuk mempersiapkan diri mengikuti pelajaran esok pagi
 - d) Mengerjakan tugas membuat prakarya, yaitu membuat asbak dari tanah liat.
2. **Menetapkan waktu belajar.** Masing-masing individu mempunyai kebiasaan belajar yang berbeda. Ada individu yang bisa belajar dengan baik sore hari, ada yang pada malam hari, dan ada yang pada pagi hari. Dengan menetapkan waktu belajar tertentu sesuai dengan kondisi masing-masing individu, akan terbentuk kebiasaan belajar yang baik.
 3. **Bertanyalah pada diri sendiri tentang pelajaran yang anda anggap sukar dan pelajaran yang anda anggap mudah.** Masing-masing orang berbeda dalam menentukan pelajaran yang sukar dan yang mudah. Ada yang menganggap pelajaran Matematika lebih sukar dari pelajaran Bahasa Inggris. Ada juga siswa yang menganggap pelajaran Bahasa Inggris lebih sukar dari pelajaran Matematika.
 4. **Pelajari lebih dahulu yang anda anggap sukar.**
 5. **Mata pelajaran yang anda anggap sukar, hendaknya dipelajari lebih lama agar betul-betul anda kuasai.**
 6. **Berilah waktu yang cukup untuk setiap mata pelajaran.**
 7. **Buatlah satuan belajar selama satu jam.** Tidak ada pedoman yang pasti untuk menetapkan lama waktu belajar. Umumnya, setiap babak waktu belajar antara 80 menit sampai dengan 90 menit. Setelah anda belajar selama kurang lebih satu jam, anda dapat melakukan selingan belajar antara 5 sampai 10 menit dengan melakukan selingan makan makanan kecil, mendengarkan musik atau melakukan gerakan kecil untuk meluruskan kaki sehingga selingan perlu dilakukan agar badan tetap segar dan tidak mudah lelah.
 8. **Ulangilah pelajaran yang baru saja diberikan di kelas.** Bacalah kembali pelajaran tersebut sebelum anda menghadapi pelajaran berikutnya.
 9. **Pelajarilah setiap mata pelajaran sesering mungkin.** Jika anda belajar satu jam setiap hari selama enam hari berturut-turut maka anda dapat memperoleh hasil yang lebih besar daripada belajar enam jam sekaligus, tetapi hanya sehari.
 10. **Jangan menyia-nyiakan waktu luang.** Misalnya, ada guru yang berhalangan hadir, atau pelajaran selesai sebelum waktunya, gunakan waktu luang itu untuk belajar, diskusi atau membaca.
 11. **Gantilah waktu belajar yang hilang.** Anda harus mengganti waktu belajar yang hilang karena melakukan kegiatan lain saat anda harus

belajar. Misalnya harus menghadiri pesta pernikahan saudara sehingga waktu belajar anda ada yang hilang. Waktu yang hilang tersebut dapat diganti dengan mengurangi waktu untuk berekreasi/bermain sehingga alokasi waktu belajar anda tetap pada porsinya.

C. Petunjuk Menyusun Jadwal Belajar.

Waktu anda untuk belajar di rumah sangat terbatas, namun banyak pelajaran yang perlu anda pelajari dan banyak kegiatan belajar yang harus diselesaikan. Agar anda dapat membagi dan menggunakan belajar dengan baik, anda dapat membuat jadwal belajar. Ada enam langkah yang perlu anda lakukan berikut ini.

1. **Catatlah semua kegiatan yang sudah pasti.** Kegiatan ini meliputi kegiatan rutin di luar belajar, seperti makan, mandi, kegiatan belajar di sekolah, kegiatan keagamaan, kegiatan mengembangkan bakat, kegiatan les tambahan dan istirahat.
2. **Menentukan waktu untuk tidur.** Sebaiknya anda menyediakan waktu antara enam sampai dengan delapan jam untuk tidur. Jika anda tidak ada kegiatan pada siang hari, anda dapat tidur siang selama satu jam.
3. **Menentukan waktu makan, mandi, berpakaian, berhias dan lain-lain.**
4. **Menentukan waktu belajar (kurang lebih dua jam).** Secara pasti anda telah mengetahui jumlah waktu untuk mengikuti kegiatan belajar di sekolah kurang lebih 5 jam. Untuk waktu belajar di rumah, dapat disusun sesuai dengan kebutuhan dan kondisi anda masing-masing
5. **Menentukan waktu untuk kegiatan lain,** seperti nonton televisi, mengembangkan kegemaran (hobi), dan rekreasi/bermain (kurang lebih 2 jam).
6. **Gunakan hari Minggu untuk kegiatan-kegiatan selain belajar.** Untuk memperjelas uraian tersebut, di bawah ini dapat anda lihat contoh jadwal dan penggunaan waktu yang disusun oleh seorang pelajar SMP.

D. Manfaat menyusun waktu belajar.

1. Penggunaan waktu belajar dapat menentukan keberhasilan belajar seseorang.
2. Penggunaan waktu belajar perlu diatur secara efisien agar dapat mencapai hasil belajar yang baik.
3. Cara-cara mengatur waktu belajar secara efisien antara lain sebagai berikut :
 - a) Menyusun daftar kegiatan sehar-hari.

- b) Menetapkan waktu belajar sesuai dengan kondisi masing-masing
 - c) Mempelajari lebih dahulu pelajaran yang menurut anda sukar.
 - d) Menyediakan waktu yang lebih lama untuk mata pelajaran yang menurut anda sukar.
 - e) Memberi waktu yang cukup untuk setiap mata pelajaran
 - f) Melakukan selingan belajar tiap satu jam.
 - g) Segera mengulang pelajaran yang baru saja diberikan di kelas.
 - h) Mempelajari setiap mata pelajaran sesering mungkin.
 - i) Menggunakan waktu luang untuk belajar
 - j) Mengganti waktu belajar yang hilang.
4. Cara menyusun jadwal adalah sebagai berikut :
- a) Mencatat semua kegiatan yang sudah pasti.
 - b) Menentukan waktu tidur.
 - c) Menentukan waktu makan.
 - d) Menentukan waktu belajar di sekolah dan di rumah.
 - e) Menentukan waktu mengembangkan hobi.
 - f) Menggunakan hari Minggu untuk kegiatan selain belajar

TIME TABLE



NAMA :
KELAS :

No	Hari	Jam	Kegiatan
1	Senin		
2	Selasa		
3	Rabu		
4	Kamis		
5	Jumat		
6	Sabtu		
7	Minggu		

“Perbedaan yang paling nyata antara orang yang sukses dan gagal dapat dilihat dari cara mereka memanfaatkan waktu (Andrew H)



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PENDIDIKAN

SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333

e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 1 TAHUN 2015/2016**

17. Topik : Mencontek
18. Bidang : Belajar
19. Tujuan :
- a. Tujuan Umum : Membangun komitmen siswa untuk menjauhi perilaku mencontek
- b. Tujuan Khusus :
- 1) Untuk mengetahui arti mencontek
 - 2) Mengetahui faktor penyebab mencontek
 - 3) Mengetahui dampak mencontek
 - 4) Untuk mencegah agar terhindar perilaku mencontek
20. Fungsi : Preventif perilaku mencontek di kalangan Siswa
21. Sasaran : Siswa Kelas X SMAN 7 Yogyakarta
22. Waktu : 45 Menit
23. Pihak terkait : Siswa
24. Metode/Teknik : Power Point, Ceramah, Diskusi
25. Media/Alat : LCD, Laptop
26. Pokok-pokok Materi :
- Pengertian mencontek
 - Bentuk-bentuk mencontek
 - Faktor penyebab mencontek
 - Dampak dari menyontek
 - Cara mencegah mencontek
27. Uraian Kegiatan : (alternatif contoh penerapan pendekatan saintifik)
- a. Pendahuluan**
- 8) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
(Mengucapkan salam dan Berdoa)
 - 9) Menyampaikan tujuan layanan tentang dampak mencontek
 - 10) Menyampaikan pokok materi layanan tentang tentang dampak mncontek

11) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang dampak mencontek

b. Inti

- 1) Mengamati keadaan di lingkungan sekolah apakah sering terjadi perilaku mencontek Guru menayangkan video tentang mencontek di dunia. Guru menjelaskan makna atau arti mencontek.
- 2) Mengidentifikasi dengan bertanya siapa saja yang pernah mencontek atau dipaksa memberikan contekan.
- 3) Guru menanyakan terkait bentuk-bentuk mencontek dan menjelaskan berdasarkan materi
- 4) Guru BK menanyakan penyebab mencontek
- 5) Guru BK menjelaskan dampak negatif mencontek
Siswa diajak merasakan seandainya masuk bui karena kegemarannya mencontek (*katarsis*) sehingga siswa mampu membuat komitmen untuk waspada pada perilaku *mencontek*.
- 6) Guru BK menjelaskan cara mencegah perilaku mencontek dan mengidentifikasi setiap siswa, apakah terindikasi dan sering menjadi pelaku atau korban mencontek.
- 7) Guru BK menanyakan kesimpulan dari pembahasan terkait menyontek.
- 8) Guru BK memastikan bahwa siswa mengubah perilaku dengan mendapat gambaran terkait akibat perilaku mencontek sehingga mampu mengaplikasikan untuk mencegah timbulnya perilaku mencontek.

c. Penutup

- 1) Guru BK mengajak siswa mengevaluasi inti-inti dari dampak mencontek, sehingga kita bisa terhindar dari perilaku mencontek.
- 2) Tingkat partisipasi siswa dalam diskusi terkait dampak mencontek. Materi sudah dipahami atau belum, dengan menanyakan kasus dan solusinya terkait perilaku mencontek.
- 3) Siswa sudah menerapkan pencegahan-pencegahan agar tidak mencontek, dan siswa sepakat saling membantu dan mengingatkan jika teman yang mencontek di sekolah dan segera melaporkan ke Guru BK ataupun pihak terkait.

28. Evaluasi :

a. Penilaian proses :

- 1) Hasil analisis pertanyaan pada siswa yang memiliki perilaku mencontek dan mengamati respon dan aktivitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.

b. Penilaian hasil :

- 1) Siswa memahami cara mencegah perilaku mencontek dengan memberikan pertanyaan dan
- 2) Memantau perkembangan siswa berkaitan berkurangnya perilaku mencontek.

29. Lembar kerja : terlampir pada materi

30. Sumber Bahan :

Hartanto, Dody. 2012. *Bimbingan dan Konseling : Menyontek mengungkap Akar Masalah dan Solusinya*. Jakarta : Indeks.

Martiana, Septi. 2012. *Masalah Budaya Mencontek, Dampak dan cara Mengatasinya*. Yogyakarta: PGRI Yogyakarta.

Sumber Video : <https://www.youtube.com/watch?v=6eDBFpbBgMc>

Yogyakarta, 13 Agustus 2015

Mengetahui,
Guru bimbingan dan konseling,

Praktikan BK



Dra. Sumiyati
NIP. 19590905 198303 2 007
NIM12104241007



Epi Kurniasari

Menyontek

A. Pengertian Menyontek

Menyontek memiliki arti yang beraneka macam, akan tetapi biasanya dihubungkan dengan kehidupan sekolah khususnya bila ada ulangan dan ujian.

Ada berbagai macam pengertian tentang mencontek, yaitu:

Menurut Purwadarminta menyontek adalah sebagai suatu kegiatan mencontoh/meniru/mengutip tulisan, pekerjaan orang lain sebagaimana aslinya.

1. Cheating (menyontek) menurut Wikipedia Encyclopedia sebagai suatu tindakan tidak jujur yang dilakukan secara sadar untuk menciptakan keuntungan yang mengabaikan prinsip keadilan.
2. Bower (1964) yang mendefinisikan "*cheating is manifestation of using illegitimate means to achieve a legitimate end (achieve academic success or avoid academic failure)*". Maksudnya, menyontek adalah perbuatan yang menggunakan cara-cara yang tidak sah untuk tujuan yang sah/terhormat yaitu mendapatkan keberhasilan akademis atau menghindari kegagalan akademis.
3. Deighton (1971) yang menyatakan "*Cheating is attempt an individuas makes to attain success by unfair methods*". Maksudnya, menyontek adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan keberhasilan dengan cara-cara yang tidak jujur.

Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa mencontek adalah suatu perbuatan atau cara-cara yang tidak jujur, curang, dan menghalalkan segala cara yang dilakukan seseorang untuk mencapai nilai yang terbaik dalam menyelesaikan tugas terutama pada ulangan atau ujian.

B. Penyebab Menyontek

Menurut Bushway & Nash, 1977; Schab, 1991; Whitley, 1998; Whitley & Keith-Spiegel, 2002; Kristin Voekl Finn, 2004 penyebab individu menyontek:

1. Adanya tekanan untuk mendapatkan nilai yang tinggi
Pada dasarnya setiap siswa memiliki keinginan yang sama, yaitu mendapatkan nilai yang baik (tinggi). Keinginan tersebut terkadang membuat siswa menghalalkan segala cara, termasuk dengan menyontek
2. Keinginan untuk menghindari kegagalan
Ketakutan mendapat kegagalan di sekolah merupakan hal yang sering dialami siswa. Kegagalan yang muncul ke dalam bentuk (takut tidak naik kelas, takut mengikuti ulangan susulan) tersebut memicu terjadinya perilaku menyontek.
3. Adanya persepsi bahwa sekolah melakukan hal yang tidak adil
Sekolah dianggap hanya memberikan akses ke siswa-siswi yang cerdas dan berprestasi sehingga siswa-siswi yang memiliki kemampuan menengah merasa tidak diperhatikan dan dilayani dengan baik.
4. Kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas sekolah

Siswa terkadang mendapatkan tugas secara bersamaan. Waktu penyerahan tugas yang bersamaan tersebut membuat siswa tidak dapat membagi waktunya.

5. Tidak adanya sikap yang menentang perilaku menyontek di sekolah
Perilaku menyontek di sekolah kadang-kadang dianggap sebagai permasalahan yang biasa baik oleh siswa maupun oleh guru. Karena itu, banyak siswa yang membiarkan perilaku menyontek atau terkadang justru membantu terjadinya perilaku ini.

C. Gejala dan Bentuk Perilaku Menyontek

Bentuk perilaku menyontek yang sering dilakukan para siswa

- a) Social-active: perilaku menyontek di mana siswa menyalin, melihat, atau memita jawaban dari orang lain. Bentuk lain yang digunakan dalam menyontek adalah meminta jawaban kepada teman, baik melalui pemberian kode nonverbal maupun dengan tulisan.
- b) Social-pasive adalah mengizinkan seseorang melihat atau mengcopy jawabannya.
- c) Individual-opportunistic yaitu bentuk perilaku menyontek dimana siswa mengganti jawaban ketika ujian atau tes sedang berlangsung dengan menggunakan catatan ketika guru keluar dari kelas.

D. Alasan Siswa Melakukan Menyontek

Alasan seseorang menyontek sangat beragam. Menurut Eric M. Anderman dan Tamera B. Murdock (2007), berdasarkan perspektif motivasi, memberikan alasan untuk menyontek. Beberapa siswa menyontek karena mereka sangat fokus pada nilai atau *ranking* di kelas, yang lain menyontek karena sangat takut pada *image* yang akan diberikan oleh teman sebaya pada dirinya.

E. Dampak dari Perbuatan Mencontek

Dampak yang timbul dari praktik menyontek yang secara terus menerus dilakukan akan mengakibatkan ketidakjujuran. Jika tidak, niscaya akan muncul malapetaka. Peserta didik akan menanam kebiasaan berbuat tidak jujur, yang pada saatnya nanti akan menjadi kandidat koruptor. (Poedjinoegroho, 2006).

Kebiasaan mencontek juga akan mengakibatkan seseorang tidak mau berusaha sendiri dan selalu mengandalkan orang lain. Sehingga seseorang tersebut tidak mau mempergunakan otaknya sendiri dan tentu saja akan muncul generasi-generasi yang bodoh dan tidak jujur.

Selain itu, umumnya para pelajar atau mahasiswa akan malas belajar, malas berpikir dan merenung, malas membaca dan tidak suka meneliti. Orang yang suka menyontek biasanya hanya memerlukan yang instan-instan saja dan tidak percaya pada kemampuan dirinya sendiri, yang pada akhirnya akan menjadi generasi yang labil. Kreatifitas dalam dirinya terhambat. Penuh dengan rasa malas, putus asa, dan tidak bertanggung jawab. Semua yang diraihinya tidak halal karena kecurangan sehingga mengakibatkan reputasi diri akan buruk di mata sosial.

Dampak buruk lainnya adalah membodohi diri sendiri. Ketika kita mencontek, berarti kita memanipulasi nilai kita. Karena sebenarnya itu bukanlah jawaban kita, melainkan jawaban orang lain. Belum tentu jawaban teman itu benar. Dan ketika kita memberikan jawaban kepada teman kita, maka kita memberikan peluang kepada teman kita untuk mendapatkan nilai yang lebih besar.

F. Cara Mencegah Kebiasaan Mencontek

Ada beberapa macam untuk mengatasi kebiasaan menyontek yaitu:

1. Dari dalam diri sendiri
 - a. Bangkitkan rasa percaya diri.
 - b. Arahkan *self concept* ke arah yang lebih proporsional.
 - c. Biasakan berpikir lebih realistis dan tidak ambisius.
2. Dari Lingkungan dan Kelompok :Ciptakan kesadaran disiplin dan kode etik kelompok yang sarat dengan pertimbangan moral.

Lembar Evaluasi

Nama :
Kelas :
No absen :

No	Pertanyaan
1.	Pernahkah kalian mencontek?
2.	Apa yang menyebabkan kalian mencontek?
3.	Apa yang bisa kalian lakukan agar terhindar dari sikap mencontek?



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

31. Topik : Cita-cita
32. Bidang : karir
33. Tujuan :
- a. Tujuan Umum : Siswa mampu memahami pentingnya memiliki cita-cita dan mengetahui bagaimana cara mewujudkannya
- b. Tujuan Khusus : a. Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya Memiliki cita-cita dalam kehidupan
b. siswa dapat mengemukakan cita-cita dan berusaha untuk menggapainya.
34. Fungsi : Pemahaman dan pengembangan
35. Sasaran : Siswa SMA kelas X SMAN 7 Yogyakarta
36. Waktu : 03 September 2015 (1x45 menit)
37. Pihak terkait : Guru BK dan siswa
38. Metode/Teknik : Ceramah, power point, video dan tanya jawab
39. Media/Alat : Bolpoin, kursi , meja, laptop, Proyektor, Video
40. Pokok-pokok Materi :
1. Pemahaman pentingnya memiliki cita-cita
 2. Pemahaman alasan mengapa harus memiliki cita-cita
 3. Pemahaman tentang kasus dengan media video tentang anak yang memiliki cita-cita untuk memberikan pengobatan untuk ayah angkatnya.
41. Uraian Kegiatan :

d. Pendahuluan

- 12) Berdoa sebelum kegiatan dimulai
- 13) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- 14) Guru BK menyampaikan tema layanan dan tujuan layanan
- 15) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan

e. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 6) Guru Bk memutarakan sebuah video tentang kasus seorang anak yang ingin mewujudkan mimpinya untuk memberikan pengobatan untuk ayah angkatnya dan siswa diminta untuk **mengamati** fenomena melalui indera penglihatan dan pendengaran atas kasus tersebut.
- 7) Siswa diminta untuk memberikan tanggapan terkait dengan video yang telah ditayangkan.
- 8) Siswa diminta untuk **merumuskan pertanyaan** terkait dengan kasus cita-cita yang disuguhkan oleh guru BK.
- 9) Guru Bk menyampaikan cara meraih cita-cita.
- 10) Siswa **mengolah informasi/data** tentang mewujudkan cita-cita yang telah dikemukakan siswa untuk menjawab pertanyaan dan menarik kesimpulan serta upaya merumuskan solusi atas masalah yang dikemukakan.
- 11) Siswa menyampaikan jawaban terhadap pertanyaan (**kesimpulan**) berdasarkan hasil analisis informasi secara lisan dan/atau tertulis.
- 12) Siswa **mengubah perilaku** baru tentang bagaimana cara mewujudkan mimpinya berdasarkan pengetahuan yang 'dikonstruksi' atau diperoleh.

f. Penutup

1. Guru pembimbing meminta siswa untuk menyampaikan nilai apa yang bisa dipetik, serta kesan pesanya setelah mengikuti kegiatan bimbingan.
2. Guru pembimbing mengevaluasi kegiatan dengan memberikan lembar kerja.
3. Guru pembimbing membuat komitmen bersama siswa untuk mengaplikasikan kesimpulan dari kegiatan.
4. Guru pembimbing menindak lanjuti kegiatan untuk pertemuan berikutnya

42. Evaluasi :

- a. Penilaian proses :

- 1) Kesesuaian program
- 2) Keterlaksanaan program
- 3) Antusiasme peserta didik
- 4) Kehadiran Peserta didik
- 5) Ketersediaan sarana/prasarana

b. Penilaian Hasil :

- 1) Pemahaman baru (Understanding)
- 2) Perasaan positif (comfort)
- 3) Rencana kegiatan (action)

43. Lembar kerja : Terlampir
44. Rencana Tindak Lanjut : Siswa yang memiliki masalah mengenai cita-cita akan dilaksanakan konseling individual.
45. Sumber Bahan : www.hipwee.com
www.youtube.com

Yogyakarta, 03 September 2015

Mengetahui,
Guru pembimbing



(Dra Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007 .

Mahasiswi PPL



(Epi Kurniasari)

NIM : 12104241007

Cita-cita

Cita-Cita menentukan arah dan tindakan kita. Tanpa memiliki cita-cita kita hanya berputar-putar tanpa harus kemana. sekalipun kita mempunyai Ide dan kesempatan yang besar. Masa depan pasti akan menghipnotis setiap orang cepat atau lambat, tapi kita nggak boleh membiarkan masa depan terjadi begitu aja. milikilah cita-cita selagi kita masih ada kesempatan.

Cita-Cita sangat berperan penting bagi suatu kesuksesan. Kenapa? karena cita-cita mencakup tujuan, sasaran, atau impian yang hendak diwujudkan. Cita-cita membuat orang mengerahkan potensi dirinya secara maksimal. Tidak ada kesuksesan yang kebetulan bisa diraih, setiap kesuksesan biarpun kecil, selalu didahului adanya cita-cita. Orang-orang yang sukses dalam bidang apapun adalah orang-orang yang mempunyai cita-cita, rencana yang baik, dan semangat tinggi untuk menggapai cita-citanya. Mengenai Rencana akan gue bahas di postingan selanjutnya. Berikut adalah pentingnya sebuah cita-cita.

1. Cita-Cita Memberi Kita Harapan

Konon, orang hanya bisa bertahan kurang dari satu menit hidup tanpa harapan. Orang akan segera mengakhiri hidupnya ketika ia yakin bahwa hidupnya saat sekali tidak ada harapan lagi. Dengan memiliki cita-cita, berarti kita memiliki suatu harapan. Ini sangat penting. Karena itu, kita harus memiliki cita-cita agar mempunyai harapan dalam hidup.

2. Cita-Cita Membuat Kita Peka Terhadap Arah

Tanpa adanya cita-cita, kita nggak tau kemana harus melangkah. Mengetahui arah sangat penting karena setua arah yang berbeda akan mendatangkan hasil akhir yang berbeda pula. Arah bisa kita artikan sebagai tindakan-tindakan yang kita lakukan sesuai cita-cita yang kita impikan. Apakah arah kita sudah sesuai cita-cita kita?

3. Cita-Cita Memberi Kita Semangat

Setiap cita-cita yang ingin kita capai pastilah sangat berharga bagi kita. Nah, setiap orang akan sangat bersemangat jika bisa meraih sesuatu yang bernilai baginya. Karena itu, dengan memiliki cita-cita, orang akan menjadi lebih semangat. Dalam bidang apa pun, cita-cita akan memberikan semangat yang menyala-nyala kepada pemiliknya. Inilah yang menyebabkan orang yang memiliki cita-cita biasanya juga sekaligus memiliki semangat yang tinggi untuk mencapainya.

4. Cita-Cita Membuat Kita Fokus

Cita-cita memberi kita fokus pada apa yang harus kita lakukan. Jika kita sudah mengetahui apa yang menjadi fokus kita, maka kita pun bisa memprioritaskannya serta berkomitmen untuk melaksanakannya. Cita-cita juga menolong kita untuk menyeleksi mana kebiasaan yang perlu disingkirkan dan mana kebiasaan yang perlu dipertahankan.



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : [http:// sevenners.com](http://sevenners.com)

**SATUAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Usaha dan Optimis Meraih Sukses
- B. Tugas Layanan : Mencapai pemahaman dan dapat menerapkan usaha dan sikap optimis untuk meraih sukses
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karier
- E. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- F. Sasaran Layanan : Kelas X
- G. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- H. Metode Layanan : diskusi
- I. Alat dan Bahan : laptop, LCD, kertas, alat tulis, video
- J. Waktu Pelaksanaan : Semester 1
- K. Uraian Kegiatan :

No	TAHAP	DESKRIPSI	WAKTU
1	Pendahuluan	a. Guru BK membuka kegiatan layanan dengan berdoa bersama, salam pembuka, menanyakan kabar dan kondisi siswa, serta mengecek kehadiran siswa (presensi). b. Guru BK menjalin hubungan baik dengan siswa. c. Guru BK menanyakan kegiatan sebelumnya dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada materi layanan yang disampaikan.	5 menit
2	Inti	a. Berpikir	33 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK melakukan apersepsi mengenai kesuksesan dengan pemutaran video pertama dan mendeskripsikannya - Siswa mengungkapkan kesuksesan yang ingin dicapai - Guru BK membagi kelas menjadi kelompok-kelompok dan meminta setiap kelompok mengidentifikasi dan mempresentasikan tindakan dan sikap seperti apa yang mendorong dan menghambat kesuksesan b. Merasa <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengajak siswa untuk merefleksi diri apakah telah memiliki tindakan dan sikap yang tepat untuk sukses atau belum c. Bersikap <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengajak siswa untuk mengembangkan sikap optimis agar meraih sukses d. Bertindak <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengajak siswa untuk mengembangkan tindakan agar meraih sukses sesuai hasil presentasi e. Bertanggung Jawab <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengajak siswa berkomitmen untuk bertindak dan bersikap optimis untuk meraih sukses - Guru BK mengadakan evaluasi dan penguatan di akhir pemberian layanan dengan pemutaran video kedua 	
3	Penutup	<p>a. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan dan merefleksikan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung</p>	7 menit

		b. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan doa.	
--	--	---	--

L. Sumber :

youtube.com

<https://www.islampos.com/ini-kebiasaan-buruk-penghalang-kesuksesan-158437/>

<http://bisnis.liputan6.com/read/795310/6-kebiasaan-baik-yang-bisa-bikin-anda-lebih-sukses>

<http://www.merdeka.com/gaya/ini-6-hal-yang-bikin-orang-orang-optimis-cepat-sukses.html>

M. Rencana Penilaian :

1. Proses

Guru BK mengamati secara langsung pemahaman dan perhatian siswa dalam proses pemberian layanan bimbingan klasikal.

2. Hasil

a. Laiseg

Guru BK menyusun instrumen penilaian berdasarkan UCA yaitu :

- Understanding (Pengetahuan atau Pemahaman)
- Comfortable (Perasaan Positif)
- Action (Keterampilan)

b. Laijapen

- Memonitor siswa berkaitan dengan mengidentifikasi pemahaman siswa tentang usaha dan optimis meraih sukses
- Mengidentifikasi kemampuan siswa dalam memahami penyampaian materi di kelas dengan ditunjukkan pengekspresian ataupun perilaku dalam usaha dan optimis meraih sukses

N. Rencana Tindak Lanjut : Konseling Individu, Konseling Kelompok

O. Catatan Khusus : -

Yogyakarta, 03 September 2015

Mengetahui,

Guru pembimbing



(Dra Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007 .

Mahasiswa PPL



(Epi Kurniasari)

NIM : 12104241007

Kesuksesan

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, sukses diartikan sebagai berhasil, beruntung. Ini Kebiasaan Buruk Penghalang Kesuksesan. Siapa di dunia ini orang yang tidak menginginkan kesuksesan? Tidak ada. Ya, tentu, setiap orang pasti mendambakan kesuksesan. Kesuksesan sudah menjadi target paling utama bagi setiap insan dalam hidup di dunia. Namun, terkadang kita hanya bisa menginginkan tanpa mengetahui hal-hal penghambat atau pun penghalang kesuksesan tersebut.

Orang-orang sukses mempunyai kebiasaan yang positif atau kebiasaan yang bersifat membangun. Sebaliknya, orang-orang yang gagal mempunyai kebiasaan-kebiasaan buruk (negatif) yang bersifat merusak. Tanpa disebutkan di sini pun, Anda sudah mengetahui beberapa kebiasaan negatif yang dimaksud. Di sini hanya akan menuliskan beberapa kebiasaan buruk secara garis besar saja sekedar sebagai pengingat.

Marilah kita melihat pada diri kita sendiri dan bertanya mengapa kesuksesan belum di tangan kita. Jika kita mau jujur mengakui, ini karena kita masih melakukan kebiasaan-kebiasaan negatif yang akan menghambat kesuksesan.

Misalnya, ketika Anda diundang ke suatu acara, apakah Anda selalu tepat waktu atau lebih sering datang terlambat? Saat di kantor, apakah Anda sering menunda-nunda pekerjaan hanya karena hal sepele? Mana yang paling sering Anda lakukan, menepati janji atau mengingkari janji dengan berbagai alasan? Waktu Anda diberi kepercayaan oleh seseorang, apakah Anda memegang kepercayaan itu sepenuh jiwa, atau Anda mengkhianatinya? Saat Anda bertemu rekan kerja atau orang lain, apakah senyuman selalu ada di bibir Anda, atau Anda justru bermuka musam?

Ketidakdisiplinan terhadap waktu, mengingkari janji, mengkhianati kepercayaan, mengeluh, menjelek-jelekan orang lain, tidak mau belajar, menyalahkan situasi, bermalasan, atau tidak mau bersyukur adalah sebagian kecil dari kebiasaan-kebiasaan negatif yang mungkin masih sering kita lakukan.

Dalam hal waktu, masyarakat kita terlalu permisif terhadap orang-orang yang datang terlambat. Contohnya, di undangan acara dimulai pukul 08.00 WIB,

tetapi kenyataannya acara baru mulai pukul 09.30 WIB atau bahkan lebih. Meskipun demikian, masyarakat kita selalu saja bisa memaklumi bentuk-bentuk keterlambatan seperti ini. Mungkin, ini yang membuat kita merasa sulit menghilangkan kebiasaan ngaret saat membuat janji dengan seseorang.

Andrias Harifa, penulis 35 buku *best seller* dan *trainer coach* berpengalaman 20 tahun, menyatakan hubungan antara kebiasaan negatif, ketakutan berlebihan, dan kebiasaan buruk adalah penghambat gerak langkah menuju kesuksesan. Ketiganya biasanya saling terkait satu sama lain, tidak terpisahkan, dan tidak berdiri sendiri. Menurutnya, kebiasaan negatif bisa lahir dari keyakinan negatif yang cenderung menimbulkan ketakutan berlebihan. Atau bisa juga ketakutan berlebihan mendorong munculnya kebiasaan buruk yang menyuburkan keyakinan negatif. Bisa juga kebiasaan buruk membuat orang merasa takut berlebihan dan keyakinannya menjadi negatif.

Ketakutan yang berlebihan membuat kita tidak berani mengambil risiko. Jika Anda ditawari posisi atau jabatan yang lebih baik dari posisi Anda sekarang, tetapi di bidang lain yang belum Anda kuasai, apa yang Anda lakukan?

Orang yang berkeyakinan positif akan menyambut baik tawaran tersebut dan menganggapnya sebagai tantangan. Namun, bagi orang yang berkeyakinan negatif, bisa jadi ia akan menolak tawaran tersebut. Mengapa? Ya, karena ia takut tidak mampu menjalankannya dan ia akan kehilangan zona nyamannya sekarang, padahal ia belum mencobanya.

Jika Anda ingin sukses, satu kata kuncinya. Ubahlah kebiasaan negatif Anda sekarang juga. Jika ingin sukses, kita tidak bisa mengandalkan faktor eksternal berubah untuk kita, tapi kitalah yang harus berubah. Jika menginginkan hal-hal baik, maka kita harus bisa mengubah atau mengganti kebiasaan-kebiasaan buruk dengan kebiasaan-kebiasaan buruk dengan kebiasaan-kebiasaan yang positif. [Sumber: Kebiasaan Orang-orang Hebat/Karya: Alvin Pratista/Penerbit: Sinar Kejora]

6 Kebiasaan Baik yang Bisa Bikin Anda Lebih Sukses

Untuk mencapai kesuksesan yang lebih besar, tak sedikit orang yang memaksa dirinya untuk bekerja dengan sangat keras hingga sebagian darinya

bahkan nekat menyakiti orang lain. Padahal, tak perlu susah payah, membuka pintu sukses lebih lebar bisa datang dari sejumlah kebiasaan pribadi.

Seperti dikutip dari *Inc.com*, Rabu (8/1/2014), sejumlah kebiasaan baik yang menyatu sebagai kepribadian Anda ternyata mampu mendatangkan kesuksesan yang luar biasa. Penulis sekaligus pengamat bisnis Geoffrey James mengatakan, cara Anda berpikir dan bersikap dapat menjadi penentu kesuksesan di masa depan.

Bagi Anda yang ingin jauh lebih sukses, berikut enam kebiasaan baik yang dapat membantu Anda menggapainya:

1. Berpikir dan bersikap positif

Orang-orang yang selalu berpikir positif dapat berdampak baik bagi banyak pihak. Dengan sifat seperti ini, biasanya dunia dipandang tidak dengan cara yang berlebihan. Sebaliknya, orang-orang yang selalu berpikiran negatif selalu takut mengambil risiko dan menganggap dunia di sekitarnya berbahaya bagi dia. Padahal seringkali risiko merupakan jalan menemukan peluang yang besar baik dalam berkarir maupun berbisnis dan membuat Anda lebih sukses dari sekarang.

2. Empati

Mudah merasa empati pada orang lain berarti mencoba memahami, memotivasi serta menginspirasi orang-orang disekitar Anda. Bersikap seperti ini mendorong tim kerja menjadi lebih sukses. Sebaliknya, orang-orang yang egois cenderung memaksakan kehendaknya dan sering merasa emosi. Berbekal sifat seperti itu, biasanya rekan kerjanya tak akan betah berkomunikasi dengannya di kantor.

3. Objektif

Para pemikir objektif mampu membangun strategi dan taktik berdasarkan fakta-fakta yang ada di lapangan. Dengan begitu, Anda bisa dapat lebih mudah menyelesaikan berbagai masalah di sekitar dan mencapai kesuksesan yang lebih besar. Sementara para pemikir subjektif seringkali terjebak dalam pandangan yang bias. Orang yang subjektif akan senantiasa memilih fakta yang mendukung gagasannya dan mengabaikan banyak kenyataan lain.

4. Kesabaran

Memiliki sikap sabar, membuat para pelakunya dapat membedakan waktu yang tepat untuk bertindak dan berdiam diri. Para penyabar percaya bahwa setiap orang memiliki ritme dan waktunya sendiri dalam bersikap. Pemahaman seperti ini tidak akan menyakiti orang lain di sekitarnya. Maka kesuksesan yang diperolehnya akan lebih besar seiring dengan banyaknya rekanan yang dia miliki.

5. Bersikap baik

Orang yang baik hati dan tulus tidak pernah pelit membagi ilmu yang dimilikinya. Semakin banyak ilmu yang dibaginya, maka semakin besar yang dia miliki. Dengan begitu, banyak orang akan senang bergaul dan bertukar pikiran dengan Anda. Lewat kegiatan tersebut dan bekal ilmu yang cukup, Anda tengah membuka pintu kesuksesan yang lebih besar di hadapan Anda.

6. Selalu bersyukur

Apapun yang terjadi dan dialami dalam hidupnya, selalu dinikmati dan disyukuri orang-orang dengan sikap tersebut. Mereka tahu bahwa kesuksesan merupakan bagian dari kerja keras yang membuatnya tak pernah lelah untuk bersyukur. (Sis/Ndw)

Ini 6 hal yang bikin orang-orang optimis cepat sukses

Orang-orang yang memiliki pemikiran optimis seringkali dicap 'pemimpi' atau 'tidak realistis'. Padahal justru orang-orang seperti mereka yang paling sering mencapai kesuksesan.

Mau tahu kenapa? Ini 6 hal yang dilakukan orang-orang optimis. Dan hal-hal tersebut tak hanya membuat mereka lebih dekat dengan kesuksesan daripada orang-orang pesimis, tetapi juga membuat hidup terasa lebih menyenangkan.

1. Berani bermimpi

Ini hal mendasar yang bikin orang-orang optimis sukses. Mereka tidak takut untuk bermimpi. Orang-orang optimis tidak segan menetapkan target pencapaian yang tinggi dalam hidup sebab bagi mereka tak ada impian yang terlalu tinggi untuk dicapai.. Dan target tinggi itulah yang membuat semangat mereka terpacu untuk melakukan segalanya lebih baik. Berbeda dengan orang-orang pesimis, membuat target pencapaian rendah yang menurut mereka 'realistis'.

Tetapi tentu saja, dengan target rendah pencapaian rendah juga yang akhirnya mereka capai.

2. Berani mengambil risiko

Tak cukup hanya punya impian setinggi langit. Lebih penting lagi punya keberanian untuk mewujudkan impian itu sendiri. Keberanian itulah yang dimiliki oleh orang-orang berpikiran optimis. Mereka sangat paham dengan konsep high risk, high return. Semakin tinggi hasil yang ingin didapat, semakin tinggi pula risiko yang harus dihadapi.

3. Menghadapi kesulitan dengan positif

Orang-orang optimis biasanya menghadapi masalah dengan cara yang berbeda. Mereka memperlakukan kesulitan dalam proses pencapaian tujuan sebagai tantangan, bukannya penghalang menuju sukses. Karena itulah, daripada larut dalam depresi dan perasaan down mereka lebih memilih untuk mencari solusi bagi permasalahan yang dihadapi.

4. Mengoptimalkan semua pilihan yang ada

Seringkali kita dihadapkan pada pilihan yang terbatas sebagai solusi untuk permasalahan yang sedang dihadapi. Dan bagaimana cara kita menanggapi keadaan ini? Putus asa? Itulah yang membuat kita gagal mencapai tujuan. Sementara itu, orang-orang yang berbakat sukses justru mempertahankan optimisme mereka saat dihadapkan pada pilihan-pilihan yang kurang menguntungkan. Mereka justru berusaha mendapatkan manfaat sebanyak mungkin dari pilihan yang ada.

5. Terbuka pada segala kemungkinan

Orang-orang yang optimis selalu tahu bagaimana cara menemukan peluang dari segala kemungkinan yang ada. Karena pemikiran mereka itulah mereka bisa menemukan lebih banyak jalur menuju kesuksesan daripada orang-orang pesimis.

6. Menghindari sumber 'energi negatif'

Satu lagi yang tak kalah penting, orang-orang optimis berusaha menghindari sumber energi negatif. Mereka selalu berusaha untuk menjaga pikiran optimis yang mereka tanamkan pada diri sendiri. Karena itulah mereka

menghindari orang-orang dengan pikiran dan perilaku negatif yang bisa menularkan 'aura negatif'.

Itulah 6 hal berbeda yang dilakukan oleh orang-orang optimis dalam mencapai kesuksesan.

GAMBARAN ISI VIDEO

1. Failure of succesman

Video ini memaparkan kisah-kisah hidup orang-orang yang saat ini meraih kesuksesan besar di dunia internasional. Kisah hidup mereka tidak lepas dari kegagalan dan kesulitan yang pernah mereka hadapi untuk saat ini kemudian ada di puncak kesuksesan. Segala kejatuhan, kegagalan, dan kesulitan yang pernah mereka alami dipaparkan pula dalam video ini.

2. struggle optimist for success

Video ini berisi mengenai kata-kata motivasi dalam rangka usaha dan optimis untuk meraih sukses.



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

46. Topik : Menggapai mimpi
47. Bidang : karir
48. Tujuan :
- a. Tujuan Umum : Siswa mampu memahami pentingnya memiliki mimpi dan mengetahui bagaimana cara mewujudkannya
- b. Tujuan Khusus : a. Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya memiliki mimpi dalam kehidupan
b. siswa dapat mengemukakan mimpinya dan berusaha untuk menggapainya.
49. Fungsi : Pemahaman dan pengembangan
50. Sasaran : Siswa SMA kelas X SMAN 7 Yogyakarta
51. Waktu : 29 Agustus 2015 (1x45 menit)
52. Pihak terkait : Guru BK dan siswa
53. Metode/Teknik : Ceramah, power point, video dan tanya jawab
54. Media/Alat : Bolpoin, kursi , meja, laptop, Proyektor, Video
55. Pokok-pokok Materi :
1. Pemahaman pentingnya memiliki mimpi dan cita-cita untuk memotivasi hidup
 2. Pemahaman alasan mengapa harus memiliki mimpi
 3. Pemahaman tentang kasus dengan media video tentang anak yang memiliki mimpi dan cita-cita untuk memberikan pengobatan untuk ayah angkatnya.

56. Uraian Kegiatan :

g. Pendahuluan

- 16) Berdoa sebelum kegiatan dimulai
- 17) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- 18) Guru BK menyampaikan tema layanan dan tujuan layanan
- 19) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan

h. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 13) Guru Bk memutarakan sebuah video tentang kasus seorang anak yang ingin mewujudkan mimpinya untuk memberikan pengobatan untuk ayah angkatnya dan siswa diminta untuk **mengamati** fenomena melalui indera penglihatan dan pendengaran atas kasus tersebut.
- 14) Siswa diminta untuk memberikan tanggapan terkait dengan video yang telah ditayangkan.
- 15) Siswa diminta untuk **merumuskan pertanyaan** terkait dengan kasus meraih mimpi yang disuguhkan oleh guru BK.
- 16) Guru Bk menyampaikan cara meraih mimpi.
- 17) Siswa **mengumpulkan informasi/data** berdasarkan pengamatan kegiatan sehari-hari yang pernah dialami oleh siswa tentang meraih mimpi.
- 18) Siswa **mengolah informasi/data** tentang mewujudkan mimpi yang telah dikemukakan siswa untuk menjawab pertanyaan dan menarik kesimpulan serta upaya merumuskan solusi atas masalah yang dikemukakan.
- 19) Siswa menyampaikan jawaban terhadap pertanyaan (**kesimpulan**) berdasarkan hasil analisis informasi secara lisan dan/atau tertulis.
- 20) Siswa **mengubah perilaku** baru tentang bagaimana cara mewujudkan mimpinya berdasarkan pengetahuan yang 'dikonstruksi' atau diperoleh.

i. Penutup

5. Guru pembimbing meminta siswa untuk menyampaikan nilai apa yang bisa dipetik, serta kesan pesanya setelah mengikuti kegiatan bimbingan.
6. Guru pembimbing mengevaluasi kegiatan dengan memberikan lembar kerja.

7. Guru pembimbing membuat komitmen bersama siswa untuk mengaplikasikan kesimpulan dari kegiatan.

8. Guru pembimbing menindak lanjuti kegiatan untuk pertemuan berikutnya

57. Evaluasi :

c. Penilaian proses :

- 6) Kesesuaian program
- 7) Keterlaksanaan program
- 8) Antusiasme peserta didik
- 9) Kehadiran Peserta didik
- 10) Ketersedian sarana/prasarana

d. Penilaian Hasil :

- 4) Pemahaman baru (Understanding)
- 5) Perasaan positif (comfort)
- 6) Rencana kegiatan (action)

58. Lembar kerja : Terlampir

59. Rencana Tindak Lanjut : Siswa yang memiliki masalah mengenai mewujudkan mimpinya akan dilaksanakan konseling individual.

60. Sumber Bahan : www.hipwee.com
www.youtube.com

Yogyakarta, 29 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru pembimbing

Mahasiswi PPL



(Dra Sumiyati)

(Epi Kurniasari)

NIP. 19590905 198303 2 007 .

NIM : 12104241007

MENGGAPAI MIMPI

1. Ringkasan video

Pada video tersebut diceritakan pada sebuah reality show di Cina, ada seorang anak perempuan berusia 23 tahun ingin mewujudkan mimpinya yaitu memberikan pengobatan pada ayahnya yang sedang mengalami sakit asma akut.

2. Materi

4 prinsip cara meraih mimpi :

a) Kenali egomu

Meyakini apabila apa yang diperjuangkan sekarang adalah mimpimu bukan mimpi orang lain. Terkadang mimpi seseorang bukan atas dasar mimpinya sendiri melainkan mimpi orang lain yang harus diwujudkan olehnya agar mendapatkan penghargaan atau atas dasar dendam dan emosi lainnya.

b) Gigihlah memperjuangkan mimpimu.

Berusaha keras dengan segenap kemampuan untuk meraih mimpi akan membuat mimpi yang tidak mungkin menjadi mungkin. Setiap keinginan yang dikejar dengan usaha yang gigih akan membuahkan hasil yang manis.

c) Memaklumi kegagalan

Kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda, ketika kita percaya akan rencana Tuhan itu adalah yang terbaik untuk kita maka kita akan mempercayai bahwa kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda. Dengan memaklumi kegagalan dan mengambil hal positif akan membuat motivasi kita tidak menurun dan tetap terus berjuang meraih mimpi.

d) Lihailah dalam melihat berbagai kemungkinan

Setiap mimpi yang kita inginkan, Tuhan pasti akan memberikan jalan untuk meraihnya. Namun, setiap jalan yang Tuhan berikan terkadang tidak nampak, hal itu bergantung dengan bagaimana orang tersebut melihat dan memanfaatkan kesempatan yang terjadi. Ketika kita pandai memanfaatkan kesempatan yang dimiliki, maka itu akan membuat mimpi kita semakin mudah untuk diraih.



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

**SATUAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

- A. Judul Layanan : Bersyukur
B. Tugas Layanan : Siswa dapat menerapkan sikap bersyukur dalam kehidupan sehari-hari
C. Jenis Layanan : Bimbingan klasikal
D. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
E. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
F. Sasaran Layanan : Kelas X
G. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
H. Metode Layanan : diskusi
I. Alat dan Bahan : laptop, LCD, kertas, alat tulis, video
J. Waktu Pelaksanaan : Semester 1
K. Uraian Kegiatan :

No	TAHAP	DESKRIPSI	WAKTU
1	Pendahuluan	c. Guru BK membuka kegiatan layanan dengan berdoa bersama, salam pembuka, menanyakan kabar dan kondisi siswa, serta mengecek kehadiran siswa (presensi). d. Guru BK menjalin hubungan baik dengan siswa. c. Guru BK menanyakan kegiatan sebelumnya dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada materi layanan yang disampaikan.	5 menit
2	Inti	a. Berpikir - Guru BK melakukan apersepsi mengenai	33 menit

		<p>bersyukur dengan pemutaran video pertama dan mendeskripsikannya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengungkapkan perasaan syukur yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari - b. Merasa - Guru BK mengajak siswa untuk merefleksi diri apakah telah memiliki tindakan dan sikap yang tepat untuk bersyukur atau belum c. Bersikap - Guru BK mengajak siswa untuk mengembangkan sikap bersyukur d. Bertindak - Guru BK mengajak siswa untuk mengembangkan tindakan bersyukur dalam kehidupan sehari-hari e. Bertanggung Jawab - Guru BK mengajak siswa berkomitmen untuk bertindak dan bersikap selalu bersyukur dalam kehidupan sehari-hari - Guru BK mengadakan evaluasi dan penguatan di akhir pemberian layanan dengan pemutaran video kedua 	
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> c. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan dan merefleksikan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung d. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan salam penutup dan doa. 	7 menit

L. Sumber :

youtube.com

www.hipwee.com

M. Rencana Penilaian :

3. Proses

Guru BK mengamati secara langsung pemahaman dan perhatian siswa dalam proses pemberian layanan bimbingan klasikal.

4. Hasil

a. Laiseg

Guru BK menyusun instrumen penilaian berdasarkan UCA yaitu :

- Understanding (Pengetahuan atau Pemahaman)
- Comfortable (Perasaan Positif)
- Action (Keterampilan)

b. Laijapen

- Memonitor siswa berkaitan dengan mengidentifikasi pemahaman siswa tentang usaha dan optimis meraih sukses
- Mengidentifikasi kemampuan siswa dalam memahami penyampaian materi di kelas dengan ditunjukkan pengekspresian ataupun perilaku dalam usaha dan optimis meraih sukses

N. Rencana Tindak Lanjut : -

O. Catatan Khusus : -

Yogyakarta, 27 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru pembimbing



(Dra Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007.

Mahasiswa PPL



(Epi Kurniasari)

NIM12104241007

BERSYUKUR

Syukur dan rasa terima kasih kita kepada Tuhan yang telah menganugerahi kita kehidupan ini membantu kita menikmati dan menerima kesuksesan hidup yang selama ini kita cari.

Dengan rasa syukur yang kita rasakan akan kehidupan kita, kesuksesan itu pada esensinya sudah tidak perlu lagi kita cari, ia sudah ada di sini, di hidup Anda saat ini pula.

Mereka yang tidak bersyukur melakukan hal-hal semacam ini :

1. Mengeluh

Setiap jenis keluhan entah itu yang diutarakan dengan bercanda, apalagi yang serius, adalah ciri tipisnya atau bahkan tidak adanya rasa syukur. Dan ini tidak hanya meliputi keluhan terhadap kondisi personal, diri dan badan kita sendiri, tetapi juga keluhan terhadap kondisi lingkungan, masyarakat dan negara.

Misalnya: mengeluh tentang harga barang yang makin mahal, mengeluh tentang penghasilan yang kecil, mengeluh tentang negara yang makin kacau, tentang resesi ekonomi, tentang bencana, tentang apapun, di sekitar kita. Pokoknya semua jenis keluhan.

2. Mengecil-ngecilkan nikmat yang telah diberikan Tuhan

Saya memahami bahwa ini mungkin bagian dari budaya kita, untuk merendah, tidak sombong, tetapi yang jadi masalah adalah kalau omongan ini terlalu sering kita ucapkan sehingga kita tidak lagi bisa membedakan antara hanya sekedar basa-basi dengan yang sebenarnya kita rasakan.

Padahal sebenarnya, tidak ada suatu pun di dunia ini yang merupakan sesuatu yang kecil. Uang 5 perak pun seandainya tidak diberikan-NYA, Anda tidak akan bisa memilikinya.

3. Kikir

Ya, kikir adalah juga satu tanda tidak bersyukur seseorang. Dia merasa bahwa yang dia miliki masih kecil jumlahnya, sehingga tidak mau berbagi atau sulit berpisah dengannya. Atau dia khawatir, cemas, dan takut tidak akan mendapat lagi, sehingga merasa harus menyimpan-nyimpan untuk diri sendiri.

Cara berpikir kikir sungguh berbahaya, lebih berbahaya dari suka mengeluh, karena di belakangnya tersimpan rasa tidak adanya terima kasih pada Tuhan, serta rasa tidak percaya akan pertolongan dan kekuasaan Tuhan, dan ini dalam bahasa agama, ekstrim-nya, bisa dikategorikan kufur dan kafir.

4. Menginginkan apa yang menjadi milik orang lain

Ada orang yang kerjanya lapar mata terus. Tidak pernah puas. Apapun yang dimiliki orang lain, ingin dia miliki juga, bahkan dengan penuh rasa persaingan. Dia tidak bisa melihat orang lain maju tanpa sekilas perasaan iri atau dengki menyelimuti.



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

61. Topik : Berempati terhadap sesama
62. Bidang : Pribadi
63. Tujuan :
- a. Tujuan Umum : Siswa mampu memahami pentingnya bersikap empati dan mampu bersikap empati altruis terhadap sesama dalam kehidupan sehari - hari
- b. Tujuan Khusus : a. Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya bersikap empati dalam kehidupan sehari-hari
- b. Siswa dapat mengaplikasikan sikap empati yang di konstruk berdasarkan berbagai kasus yang terjadi di masyarakat.
64. Fungsi : Pemahaman dan pengembangan
65. Sasaran : Siswa SMA kelas X SMAN 7 Yogyakarta
66. Waktu : 18 Agustus 2015 (1x45 menit)
67. Pihak terkait : Guru BK dan siswa
68. Metode/Teknik : Ceramah, diskusi, power point, video dan tanya jawab
69. Media/Alat : Bolpoin, kursi , meja, laptop, Proyektor, Video dan lembar evaluasi
70. Pokok-pokok Materi :
1. Pemahaman pengertian bersikap empati pada sesama
2. Pemahaman alasan mengapa harus bersikap empati pada sesama
3. Pemahaman kasus sikap empati
71. Uraian Kegiatan :
- j. Pendahuluan**
- 20) Berdoa sebelum kegiatan dimulai
- 21) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- 22) Guru BK berpura-pura menjatuhkan buku dilantai dan melihat respon siswa
- 23) Berdiskusi mengenai alasan respon siswa
- 24) Menyampaikan pokok materi layanan tentang bersikap empati altruis terhadap sesama.

25) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang bersikap empati.

k. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 21) Guru Bk memutarakan sebuah video tentang kasus yang mengundang rasa empati siswa dan siswa diminta untuk **mengamati** fenomena melalui indera penglihatan dan pendengaran atas kasus tersebut.
- 22) Siswa diminta untuk memberikan tanggapan terkait dengan video yang telah ditayangkan.
- 23) Guru Bk memberikan suguhan kasus
- 24) Siswa menanggapi dan **merumuskan pertanyaan** terkait dengan kasus empati yang disuguhkan oleh guru BK.
- 25) Guru Bk menyampaikan cara meningkatkan sikap empati terhadap sesama.
- 26) Siswa **mengumpulkan informasi/data** berdasarkan pengamatan sikap empati di kegiatan sehari-hari yang pernah dialami oleh siswa.
- 27) Siswa **mengolah informasi/data** tentang sikap empati-altruis yang telah dikemukakan siswa untuk menjawab pertanyaan dan menarik kesimpulan serta upaya merumuskan solusi atas masalah yang dikemukakan.
- 28) Siswa menyampaikan jawaban terhadap pertanyaan (**kesimpulan**) sikap empati berdasarkan hasil analisis informasi secara lisan dan/atau tertulis.
- 29) Siswa **mengubah perilaku** baru tentang bagaimana bersikap empati berdasarkan pengetahuan yang 'dikonstruksi' atau diperoleh.

l. Penutup

9. Guru pembimbing meminta siswa untuk menyampaikan nilai apa yang bisa dipetik, serta kesan pesanya setelah mengikuti kegiatan bimbingan.
10. Guru pembimbing mengevaluasi kegiatan dengan memberikan lembar kerja.
11. Guru pembimbing membuat komitmen bersama siswa untuk mengaplikasikan kesimpulan dari kegiatan.
12. Guru pembimbing menindak lanjuti kegiatan untuk pertemuan berikutnya

72. Evaluasi :

e. Penilaian proses :

- 11) Kesesuaian program
- 12) Keterlaksanaan program
- 13) Antusiasme peserta didik
- 14) Kehadiran Peserta didik
- 15) Ketersedian sarana/prasarana

f. Penilaian Hasil :

- 7) Pemahaman baru (Understanding)
- 8) Perasaan positif (comfort)
- 9) Rencana kegiatan (action)

73. Lembar kerja : Terlampir
74. Rencana Tindak Lanjut : Siswa yang memiliki masalah mengenai sikap empati altruis berdasarkan lembar kerja, akan dilaksanakan konseling individual.

75. Sumber Bahan :
Horowitz, Irwin A.2008.*Social Psychology*.USA:Freeload press
Santoso, Eko Jalu.2010.*Life Balance Ways Jalan-Jalan Keseimbangan untuk Hidup Lebih Bermakna dan Mulia*.Jakarta:PT Elex Media Komputindo Kompas Gramedia.
Taufik.2012. *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Yogyakarta, 18 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru pembimbing



(Dra Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007 .

Mahasiswi PPL



(Epi Kurniasari)

NIM : 12104241007

Empati

a. Ringkasan video

Video yang disajikan merupakan sebuah contoh kasus tabrak lari di China, dimana beberapa orang melihat korban dalam keadaan sudah terluka namun membiarkannya begitu saja, disini guru bk bermaksud untuk menggugah perasaan empati dari siswa dan melihat respon siswa atas tayangan tersebut.

b. Pengertian sikap empati-altruis

empati berasal dari pemahaman terhadap pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan target sasaran yang akan menimbulkan keinginan untuk menolong secara tulus yang dikenal dengan istilah altruisme. Ketika seseorang melihat orang lain membutuhkan pertolongan, maka akan muncul perasaan empati yang mendorong dirinya untuk menolong.

c. Contoh kasus perilaku empati di masyarakat

Andi merupakan seorang karyawan swasta di sebuah perusahaan, setiap pagi Andi berangkat kerja dengan menggunakan kereta jarak dekat, Andi naik dari stasiun pertama dan turun di stasiun terakhir. Di stasiun pertama, gerbong kereta masih kosong sehingga dia dengan mudah mendapatkan tempat duduk. Setelah melewati stasiun kedua dan ketiga mulailah berjejalan penumpang untuk masuk sehingga penumpang baru pun harus berdiri.

Di stasiun keempat masuklah seorang wanita yang sedang hamil tua, wanita tersebut tidak mendapatkan tempat duduk, ada seorang nenek yang menawarkan tempat duduknya pada wanita tersebut namun wanita hamil tersebut menolak karena diapun tahu bahwa nenek itupun membutuhkan tempat duduk tersebut, Andi menyaksikan semua peristiwa tersebut, jika Andi memiliki sifat empati altruis, apa yang akan Andi lakukan?

d. Meningkatkan sikap empati

Untuk meningkatkan sikap empati, kita dapat memulainya dengan menumbuhkan pemahaman perasaan dari dalam jiwa kita. Menanamkan tekad dari dalam hati untuk mengutamakan kepentingan orang lain. memiliki kerendahan hati, kesediaan berbagi kebaikan dengan orang lain. memiliki kesediaan hati berbagi kegembiraan disaat memperoleh kemenangan dan memberikan dorongan disaat mengalami kesulitan.



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PENDIDIKAN

SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333

e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

76. Topik : Pemahaman diri
77. Bidang : Pribadi
78. Tujuan :
- a. Tujuan Umum :
- Agar siswa memiliki pemahaman tentang siapa dirinya serta mengetahui bakat dan kekurangan yang dimiliki
- b. Tujuan Khusus :
- Siswa mampu mengembangkan potensi yang dimiliki semaksimal mungkin serta menjadikan kekurangan diri menjadi kelebihan pada diri.
79. Fungsi : pengembangan
80. Sasaran : siswa siswi kelas X
81. Waktu : 45 menit (1x 45 menit)
82. Pihak terkait : Guru BK
83. Metode/Teknik : Diskusi & Games
84. Media/Alat : kertas dan alat tulis
85. Pokok-pokok Materi :
- a. Kenalkan, Ini Aku
- b. Kelemahan dan Kekuatanku
- c. Bakatku
86. Uraian Kegiatan :
- m. Pendahuluan**
- 26) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- 27) Menyampaikan tujuan layanan tentang pemahaman diri.

- 28) Menyampaikan pokok materi layanan tentang pemahaman diri.
- 29) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang pemahaman diri.

n. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 30) Guru pembimbing memberikan pertanyaan – pertanyaan menyangkut tentang pemahaman diri.
- 31) Guru pembimbing mengidentifikasi siswa dan permasalahan yang pernah dialami maupun yang sedang dialami oleh siswa dalam pemahaman diri
- 32) Guru pembimbing menyampaikan solusi atas permasalahan yang sedang dialami oleh siswa dalam pemahaman diri.
- 33) Guru pembimbing memberikan games kenali diri buka potensi
- 34) Guru pembimbing memberikan kesimpulan dari proses pemberian layanan bimbingan tentang pemahaman diri.
- 35) Guru Pembimbing mengadakan refleksi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman yang diterima oleh siswa.

o. Penutup

- 1) Guru pembimbing meminta siswa untuk menyampaikan nilai apa yang bisa dipetik, serta kesan pesanya setelah mengikuti materi bimbingan.
- 2) Guru pembimbing mengevaluasi proses berjalannya proses layanan bimbingan klasikal.
- 3) Guru pembimbing membuat komitmen bersama peserta didik dalam pengaplikasian materi layanan dalam kehidupan sehari – hari.
- 4) Guru pembimbing menindaklanjuti dengan pemberian materi layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

87. Evaluasi :

a. Penilaian proses :

- 1) Kesesuaian Program
- 2) Keterlaksanaan Program
- 3) Antusiasme Peserta Didik

- 4) Kehadiran Peserta Didik
- 5) Ketersediaan Sarana dan Prasarana
- 6) Hambatan – hambatan yang dijumpai

b. Penilaian hasil :

- 1) Pemahaman baru (Understanding)
- 2) Perasaan positif (comfort)
- 3) Rencana kegiatan (action)

88. Lembar kerja : -

89. Sumber Bahan :

- a. Rintyastini, Yulita & Suzy Yulia Charlotte S. 2006. *Bimbingan dan Konseling SMP untuk kelas VII*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- b. Suwarjo & Eva Imania Eliasa. 2013. *55 Permainan Games dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling,



(Dra. Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswa PPL



(Epi Kurniasari)

NIM : 12104241007

PEMAHAMAN DIRI

A. Kenalkan, Ini Aku

Setiap orang adalah unik, berbeda satu dengan yang lain, bahkan kembar identik pun pasti ada bedanya. Perbedaan tersebut bisa berupa perbedaan fisik, emosi, perasaan, tingkah laku, cita – cita dan sebagainya. Perbedaan – perbedaan tersebut secara kasat mata ada yang dapat diketahui oleh orang lain, namun ada pula yang tidak bisa. Oleh karena itu, sampai dengan tahap tertentu, yang paling mengenal diri seseorang adalah orang itu sendiri. Dengan mengenal diri, kita memiliki pengetahuan yang cukup luas atas kelebihan dan kelemahan kita, hobi dan minat kita, ciri – ciri fisik kita, serta sifat – sifat kita yang baik dan buruk.

Mengenal atau pengenalan diri berarti memahami kenyataan diri kita (*real self*) maupun diri kita yang kita inginkan (*ideal self*), yang di dalamnya terdapat aspek – aspek pembentukan diri, yakni aspek fisik, proses alur pikiran, emosi, perasaan, tingkah laku, dan interaksi dengan sesama. Dengan pengetahuan tentang diri seperti itu, kita kemudian bisa menilai diri sendiri. Misalnya, apakah kita memiliki kecenderungan lebih menyenangkan bidang tertentu, seperti seni atau matematika daripada bidang lainnya. Hasil penilaian antara harapan dan fakta akan menghasilkan rasa harga diri. Semakin besar ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, semakin rendah harga diri seseorang. Sebaliknya, jika kenyataan diri semakin mendekati standar harapan, semakin tinggi atau positif pula rasa harga diri seseorang. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini.

1. Cara Menenal Diri

Pengenalan terhadap diri sendiri sangat dipengaruhi oleh diri kita dan lingkungan, seperti keluarga, teman, masyarakat, dan media. Pengenalan terhadap diri sendiri dapat dicapai dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi, bantuan teman dan pengalaman diri yang beraneka ragam dalam beradaptasi dengan lingkungan. Cara mengenal diri sendiri didapat melalui analisis terhadap hal – hal di bawah ini:

- a. Sejarah perkembangan diri. Misalnya, kapan kamu lahir, di mana kamu lahir, siapa orang tuamu, prestasi apa saja yang pernah dicapai dan dimana saja kamu pernah tinggal/dimana tempat tinggalmu.

- b. Penelusuran bakat dan kepribadian. Hal ini bisa diketahui dengan hasil tes bakat dan minat atau melalui kecenderungan dan prestasi yang kita capai.
- c. Pengalaman sehari – hari. Hal ini meliputi perasaan memiliki dan dimiliki, perasaan kompeten atau mampu melakukan sesuatu, dan perasaan berharga.
- d. Kebersamaan dengan orang lain. Misalnya, kita mampu bersosialisasi karena kita memiliki banyak teman, sahabat, dan keluarga yang sayang kepada kita.
- e. Kaca mata orang lain. Pendapat dari keluarga, teman, guru, atau orang lain yang berpengaruh mengenai diri kita merupakan masukan agar kita lebih mengenal diri sendiri. Keterbukaan, lapang dada, dan introspeksi untuk melakukan perbaikan diri dengan tetap melakukan komunikasi adalah sikap yang tepat dalam menghadapi masukan atau pendapat orang lain. Misalnya, orang lain menilai kita sebagai orang yang rajin karena tidak pernah menunda – nunda pekerjaan atau tugas.
- f. Refleksi pribadi. Refleksi adalah melihat kembali gambaran diri kita secara utuh. Misalnya, melihat bagaimana sikap, sifat, kebiasaan, fisik dan hal – hal lainnya dari diri kita. Refleksi diri dapat dilakukan dengan bercermin dan menganalisis fisik, sikap, emosi dan sebagainya; atau dengan bercermin pada orang lain dan bertanya pada diri sendiri tentang persamaan atau perbedaan kita dengan orang lain, “Aku seperti siapa ya?”
- g. Kinerja objektif. Penilaian dengan pengukuran yang relatif akurat bisa berasal dari hasil tes psikologi, tes akademik seperti ujian sekolah dan sebagainya. Misalnya, hasil ujian mata pelajaran matematika kita tidak pernah berada di bawah nilai tujuh. Hal itu menunjukkan kita cukup pandai dalam pelajaran matematika.

2. Tanda Pengenalan Diri

Semakin baik seseorang mengenal dirinya, semakin jelas gambaran diri yang dimilikinya. Ketika dia merenungkan sekali lagi pertanyaan siapakah aku, dia langsung punya gambaran dalam hatinya tentang siapakah dia dengan berbagai kekuatan dan kekurangan di dalamnya. Misalnya, kita mampu menjawab pertanyaan “Siapakah aku?” dengan jawaban “aku adalah siswa

SMP yang punya semangat belajar tinggi, mampu bersosialisasi dengan baik, mudah marah dan punya cita – cita menjadi psikolog”

B. Kelemahan dan Kekuatanku

Merupakan kelebihan apabila kita merasa bahwa aspek – aspek itu merupakan keunggulan yang bisa diasah sehingga bermanfaat bagi masa depan kita. Sebagai contoh, di bidang pelajaran, kita merasa senang dan tertarik dengan pelajaran matematika. Kelebihan diri ini biasa disebut potensi diri. Merupakan kelemahan apabila kita merasa bahwa aspek – aspek itu merupakan hal yang kurang dari diri kita dan dapat mengganggu perkembangan diri. Sebagai contoh, kita merasa memiliki sifat terburu – buru, ingin segera selesai dan cepat puas. Sifat – sifat seperti ini dapat menjadi kelemahan ketika kita mengikuti sebuah kompetisi olahraga. Karena terburu – buru, kita bisa saja tidak cermat sehingga banyak melakukan kesalahan sendiri atau kita menjadi malas hanya karena pernah memenangi suatu kompetisi, sementara lawan – lawan terus berlatih hingga suatu saat bisa mengalahkan kita.

Tanggapan atas kekuatan dan kelemahan

Setiap orang pasti memiliki atau potensi dan juga memiliki kelemahan, hanya saja berbeda – beda dalam jenis maupun intensitasnya. Tidak ada orang yang tidak memiliki kekurangannya begitu juga tidak ada orang yang tidak memiliki kelebihan atau potensi. Hal yang penting kita ketahui adalah siapakah kita, apa kekuatan, dan kelemahan yang kita miliki, untuk kemudian berpikir bagaimana menyikapi kondisi tersebut dengan tepat dan bijak. Berikut langkah – langkah untuk menyikapi kondisi diri kita

1. Tuliskan kekuatan dan kelemahan diri yang kita miliki sebanyak – banyaknya pada sebuah kertas. Fokuskan perhatian kita pada sisi kekuatan diri. Kemudian, bacalah, nikmatilah dan pikirkanlah kekuatan – kekuatan ini berulang – ulang. Pengetahuan dan keyakinan terhadap kelebihan kita akan memberi energi yang dibutuhkan untuk maju. Kekuatan itu merepresentasikan nilai diri kita.
2. Ambil tiga kelemahan yang paling menonjol atau yang kita anggap paling serius. Untuk sementara, lupakan sisanya. Lakukan sesuatu terhadapnya, misalnya membuat langkah – langkah untuk mengurangi atau menghilangkannya. Semua kita lakukan dengan sikap dasar yang kuat, yakni bahwa kita tetap berusaha untuk menjadi semakin baik dalam hidup ini. Sebagai contoh, mengurangi sifat pemarah dengan mengganti kata – kata

kasar yang ingin diucapkan menjadi sebuah tulisan sebagai ungkapan kemarahan.

C. Bakatku

Bakat merupakan potensi yang dimiliki seseorang sebagai bawaan sejak lahir, bukan sesuatu yang sudah betul – betulnyata dan jelas. Bakat lebih sebagai kemungkinan yang masih harus diwujudkan dengan berbagai usaha untuk memunculkannya. Kita tidak dapat dengan sendirinya mengetahui bakat kita walau sebenarnya kita memilikinya. Oleh karena itu, kita harus menggali dan mengembangkannya sehingga bermanfaat bagi diri dan lingkungan sekitar kita.

Kecerdasan sebagai Bakat

Kecerdasan dapat dilihat sebagai bakat yang memungkinkan seseorang menguasai kemampuan tertentu dari beraneka macam keterampilan. Kecerdasan sebenarnya merupakan untuk beradaptasi, yaitu kemampuan menangkap situasi baru dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman masa lalu sehingga mampu bersikap dan berperilaku dengan tepat.

Panduan Games

Tujuan : Untuk mengenal siapa dirinya, serta refleksi diri dan Keakraban

Waktu : 45 Menit

Bahan : Pulpen, kertas

Langkah Permainan :

1. Siswa diminta untuk menyiapkan kertas dan alat tulis
2. Masing – Masing siswa mengisi nama dipojok kiri atas kemudian dilipat dan namanya ditulis kembali di atas lipatan
3. Kemudian kertas yang telah diberi nama tersebut diputar ke kanan. Hitungan satu berarti daftar isian berpindah ke teman sebelah kanan sampai hitungan kelima, kemudian masing – masing peserta membuka kertas yang telah dipegangnya, guru pembimbing memberikan instruksi: **tuliskan 3 kelebihan dari teman yang namanya tertera di pojok kiri atas.**
4. Setelah selesai, siswa diminta menutup kembali kertas yang telah diisi kemudian guru pembimbing memberikan aba-aba lagi untuk kembali diputar sampai hitungan kelima. Siswa diminta untuk membuka kembali kertas yang ada dihadapannya dan kemudian guru pembimbing memberikan instruksi: **tuliskan 3 kekurangan teman yang namanya tertera di pojok kiri atas.**
5. setelah selesai, siswa diminta menutup kertas tersebut kembali dan memberikan aba-aba lagi sampai hitungan keenam. Guru pembimbing memberikan instruksi kembali untuk memberikan aba-aba sampai putaran keenam, dan memberikan instruksi : **tuliskan pesan membangun yang ingin anda sampaikan terhadap teman yang namanya tertera di pojok kiri atas.**
6. Kemudian siswa diminta menutup kembali kertas tersebut dan guru pembimbing memberikan instruksi sampai 6 kali tepukan, kemudian siswa yang mendapat nama temannya disuruh memberikan kertas tersebut kepada temannya yang namanya tertera di kertas tersebut.
7. Guru pembimbing meminta siswa membaca kertas tersebut dan guru pembimbing memanggil 3 anak untuk membacakan isi dari yang mereka dapatkan di depan kelas.



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

- A. Topik : Percaya diri
- B. Bidang : Pribadi
- C. Tujuan :
- a. Tujuan umum : Siswa mampu memahami pentingnya rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari
- b. Tujuan khusus : a) Memberikan pemahaman tentang pentingnya rasa percaya diri
b) Memberikan tips meningkatkan rasa percaya diri
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- E. Sasaran : Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Yogyakarta
- F. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- G. Pihak yg dilibatkan : Guru Bimbingan dan Konseling dan Siswa
- H. Metode : Ceramah dan Diskusi
- I. Alat dan bahan : Alat tulis.
- J. Pokok-pokok materi : a. Pentingnya meningkatkan rasa percaya diri
b. Tips meningkatkan percaya diri
- K. Uraian Kegiatan :
1. Pendahuluan
- a. Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- b. Menyampaikan tujuan layanan tentang pentingnya rasa percaya diri bagi siswa.
- c. Menyampaikan pokok materi layanan tentang pentingnya meningkatkan rasa percaya diri.
- d. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang pentingnya meningkatkan percaya diri

2. Inti
 - a. Guru pembimbing mengidentifikasi siswa apakah mempunyai pengalaman-pengalaman yang sama tentang kurangnya rasa percaya diri.
 - b. Guru pembimbing menyampaikan tentang penyebab kurangnya rasa percaya diri
 - c. Mengolah data dengan menayangkan masukan dari teman-teman atas pengalaman teman yang lain.
 - d. Guru pembimbing menyampaikan tips agar percaya diri.
 - e. Guru pembimbing bersama siswa menyimpulkan materi yang telah disampaikan.
3. Penutup
 - a. Guru pembimbing meminta siswa untuk menyampaikan nilai apa yang bisa dipetik, serta kesan pesanya setelah mengikuti materi bimbingan.
 - b. Guru pembimbing mengevaluasi kegiatan dengan member lembar kerja kepada siswa.
 - c. Guru pembimbing membuat komitmen bersama siswa untuk mengaplikasikan kesimpulan dari kegiatan.
 - d. Guru pembimbing menindak lanjuti kegiatan untuk pertemuan berikutnya

L. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi Proses : 16) Kesesuaian program
17) Keterlaksanaan program
18) Antusiasme peserta didik
19) Kehadiran Peserta didik
20) Ketersedian sarana/prasarana

2. Evaluasi Hasil : 10) Pemahaman baru (Understanding)
11) Perasaan positif (comfort)
12) Rencana kegiatan (action)

M. Lembar kerja : Terlampir di materi

N. Sumber : Martokoesoemo, Priatno H.2007.*Spiritual Thinking:Sukses dengan Neuro Linguistic Programming (NLP) dan Tasawuf*.Bandung:PT Mizan Pustaka.

Yogyakarta, 18 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Dra Sumiyati

NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswa PPL,



Epi Kurniasari

NIM.12104241007

Percaya diri

Pentingnya rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari

Manusia digerakan oleh akal dan fikirannya. Setiap hari banyak asumsi dari lingkungan dan dari diri sendiri yang merubah pola pikir kita, hal itu dapat berdampak positif ataupun negatif. Ketika lingkungan memberikan stimulus yang berakibat negatif seperti cemoohan dan merendahkan diri, itu akan membuat rasa percaya diri kita menjadi rendah.

Akibat tidak percaya diri

Kurangnya rasa percaya diri dapat mengakibatkan tidak berkembangnya potensi yang dimiliki sehingga rasa takut dan pesimis akan selalu menjadi penghalang ketika individu akan melakukan sesuatu hal yang berbeda

Cara meningkatkan rasa percaya diri

- a) Kenali potensimu
Dengan mengenali potensi yang dimiliki, individu akan mengetahui kelebihan yang dimiliki sehingga individu akan lebih percaya diri dalam mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya.
- b) Positif thinking
Berpikiran positif adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan rasa percaya diri. Dengan berfikir positif individu akan yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan yakin bahwa dirinya mampu sehingga berakibat pada alam bawah sadarnya kemudian menggerakkan individu menjadi pribadi yang diinginkan.
- c) Tentukan langkah selanjutnya
Planning merupakan salah satu cara meningkatkan rasa percaya diri. Dengan memplaning langkah yang akan dilakukan, individu dapat mempersiapkan apa yang ingin dicapai sehingga target akan tercapai dan persiapan menjadi lebih matang.
- d) Selalu tersenyum
Senyum adalah sedekah yang paling mudah. Senyum memberikan aura positif pada diri dan lingkungan, apabila individu mengalami demam panggung dengan tersenyum itu akan mengurangi sedikit rasa gugup dan memberikan fikiran positif pada diri.
- e) Bersyukur
Mengucapkan syukur terhadap Tuhan akan membuat individu menjadi pribadi yang positif, orang dengan keterbatasan fisik bisa menjadi orang yang sukses, kita sebagai individu yang memiliki banyak kelebihan dari Tuhan tidak pantasnya untuk mengeluh terhadap keadaan.

Selain cara tersebut, cara yang paling mudah untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan cara berfikir seperti kertas putih, orang yang berfikir seperti kertas putih akan lebih realistis dan lebih percaya diri.

Orang yang sederhana bahkan miskin akan memiliki kesempatan untuk sukses jika memiliki rasa percaya diri.

Lembar Evaluasi

Nama :		Kelas :	No Absen:
No	Pertanyaan	Jawaban	
1	Pernahkah anda merasakan tidak percaya diri?		
2	ceritakan pengalaman tidak percaya diri yang pernah anda alami!		



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PENDIDIKAN

SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333

e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015/2016

90. Topik : Boros
91. Bidang : Pribadi
92. Tujuan : umum : Melatih peserta didik agar mampu mengatasi boros
Khusus : melatih siswa pandai mengatur keuangan
93. Sasaran : Siswa kelas X
94. Waktu : 45 menit
95. Pihak terkait : Guru BK dan siswa
96. Metode/Teknik : Ceramah, diskusi dan studi kasus
97. Media/Alat : Proyektor, laptop dan powerpoint
98. Pokok-pokok Materi :
- Pengertian boros
 - Dampak boros
 - Tips dan trik mengatasi boros
99. Uraian Kegiatan :
- p. Pendahuluan**
- 30) Membina hubungan baik dengan peserta didik (membuka kelas dengan berdoa).
 - 31) Menyampaikan tujuan layanan kepada siswa tentang masalah boros.
 - 32) Menyampaikan pokok materi tentang boros.
 - 33) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan diskusi.
- q. Inti**
- 1) Guru BK menampilkan powerpoint.
 - 2) Guru BK mengamati antusiasme siswa dalam memperhatikan pemberian materi tentang boros.
 - 3) Guru BK mengumpulkan informasi dengan cara memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat dan bertanya tentang materi powerpoint yang belum dimengerti
 - 4) Guru BK mengolah informasi dengan cara mengadakan diskusi untuk menjawab pertanyaan yang sudah diberikan terkait dengan boros.
 - 5) Guru BK menyimpulkan tentang jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang ada.

- 6) Mengubah perilaku siswa dengan cara siswa diminta berlatih membuat rincian keperluan dan biaya dalam sebulan ke depan dengan biaya seminimal mungkin.
- 7) Peserta didik diminta untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan.

r. Penutup

- 5) Siswa diminta berlatih membuat rincian keperluan dan biaya dalam sebulan ke depan dengan biaya seminimal mungkin dan sudah dapat membedakan kebutuhan dan keinginan.
- 6) Menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan tentang boros.
- 7) Merencanakan tindak lanjut berupa konseling individual.
- 8) Menutup pelajaran

100. Evaluasi :

a. Penilaian proses : Mengamati respon dan antusiasme siswa

saat kegiatan berlangsung serta pemahaman siswa terhadap materi kegiatan yang disampaikan

b. Penilaian hasil : Guru BK menilai daya paham siswa mengenai materi dengan melihat lembar rincian keperluan dan biaya.

101. Sumber Bahan : Kamus Besar Bahasa Indonesia

www.untukku.blogspot.com/cara-mengatasi-boros

www.youtube.com/cara-mengatasi-boros

Yogyakarta, 27 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru bimbingan dan konseling,



(Dra. Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswi PPL



(Epi Kurniasari)

NIM : 12104241007

BOROS

CARA MENGATUR KEUANGAN

Di zaman sekarang, khususnya di Indonesia hanya bagi beberapa persen saja yang tidak akan bermasalah ketika terjadi pemborosan dalam keuangannya. Terutama dengan tingkat ekonomi masyarakatnya yang notabene masih banyak masyarakat menengah kebawah dibanding dengan masyarakat dengan kalangan atas sehingga teori tersebut diatas tercipta. Well, bagi Anda yang mencari artikel tentang tema ini, dan menemukan artikel ini kami asumsikan bahwa Anda termasuk kepada yang memiliki sedikit masalah dalam mengatur keuangan berdasarkan data pendapatan yang anda dapat.

Jika perbulannya pendapatan anda tetap atau misalnya terdapat perubahan, tetapi perubahan tersebut tidak signifikan dan merasa keuangan tersebut tetap tidak stabil atau terasa boros, kemungkinan besar hal tersebut diakibatkan oleh Anda tidak mengetahui rincian tentang kemana uang Anda pergi. Atau, Anda tidak membuat rencana keuangan dengan jelas. Tetapi, ketika anda merasa telah membuat perencanaan dan dicatat dengan jelas, maka bisa jadi Anda menggunakan uang tidak berdasar kepada rencana awal keuangan Anda. Sebelum lebih jauh berbicara mengenai bagaimana menangani keborosan, berikut beberapa hal yang perlu Anda pahami mengenai pengeluaran itu sendiri.

Mendesak PENTING

Untuk bagian yang ini adalah pengeluaran yang paling sering kita perhatikan biaya ini contohnya adalah kebutuhan primer (sandang, pangan, dan papan). kebutuhan ini sangatlah vital karena menyangkut kehidupan kita sehari-hari, kita tidak dapat menghindari kepentingan ini dan harus didahulukan apapun konsekuensinya.

Mendesak kurang penting

Biaya ini contohnya adalah biaya cicilan harta dan benda (rumah, mobil, motor, elektronik, dll) untuk menghadapi biaya ini, sebelum melakukan pembelian/penyetujuan pengambilan pinjaman, perlu diperhatikan keadaan ekonomi sendiri, apakah sudah mencukupi kebutuhan yang mendesak dan penting, atur jadwal kita agar kebutuhan ini tidak menumpuk/terjadi bersamaan.

jangan biasakan menggunakan angsuran kecuali terpaksa. ingat resiko kehilangan semua angsuran ketika anda tidak mampu membayar angsuran yang jatuh tempo apabila keadaan keuangan mendesak penting tiba-tiba besar.

Penting tidak mendesak

biaya ini contohnya biaya pendidikan anak, biaya kesehatan, biaya perbaikan kendaraan (apabila anda memiliki kendaraan pribadi). biaya ini adalah biaya yang seharusnya sudah dianggarkan sebelum terjadi, maka biaya ini dapat ditanggulangi dengan Asuransi, agar anda dapat terhindar dari kebingungan karena kekurangan dana, ada baiknya anda mengalokasikan uang anda terlebih dahulu sebelum terjadi. biaya ini diluar tabungan/menabung walaupun sistem pembayarannya seperti menabung.

Tidak penting dan tidak mendesak

Biaya ini contohnya adalah biaya bersenang-senang, rumah mewah, perjalanan wisata, kebutuhan tersier lainnya (handphone mewah, televisi, dll). biaya ini adalah biaya yang dialokasikan apabila seluruh biaya yang sudah terjadi telah terpenuhi. apabila biaya yang lain belum terpenuhi, jangan mengambil/menambah beban anda. perhitungkan bahwa biaya ini sangatlah besar dan tidak murah. jangan pernah mencicil atau meminjam uang untuk pembayaran benda-benda seperti ini. karena ini bukan kebutuhan anda yang sesungguhnya !

Menabung/investasi.

Adalah "Biaya" yang anda harus keluarkan, setelah kebutuhan nomer 1,2 dan 3 terpenuhi, selalu sediakan uang anda untuk ditabung/investasikan agar anda dapat menggunakan keuangannya dengan lebih bijaksana. gunakan uang hasil investasi/tabungan anda untuk memenuhi kebutuhan tidak penting dan tidak mendesak seperti nomer 4.

Dengan kemampuan membedakan beberapa pengelompokan pengeluaran tersebut, diharapkan Anda dapat bertransaksi sesuai dengan tingkat kepentingannya. Dan berikut beberapa tips agar uang anda selamat dari sifat boros.

Buat perencanaan keuangan dan tegaskan diri anda sendiri untuk mempunyai niat dan kemauan yang teguh untuk patuh terhadap perencanaan keuangan anda. Stick to the plan! Karena perencanaan keuangan itu merupakan

alat yang penting ketika Anda akan berperang melawan keborosan. Didalam rencana keuangan ini, tentu saja harus ada rencana tentang pembayaran utang yang harus dibayar pada periode tersebut. Menabung memang penting, tetapi jika belum bisa menabung, membayar utang lebih dulu akan memberikan manfaat lebih karena tentu saja utang juga terdapat bunga, tetapi sayangnya bunga tersebut harus dibayarkan. Jika anda pikir menabung sangat penting, maka menabunglah tapi anda harus menekan pengeluaran Anda yang lain, jangan sampai tidak membayar utang.

Beli lah barang yang dibutuhkan, bukan hanya diinginkan. 2 hal tersebut tentu saja memiliki perbedaan. Jika anda bisa memahaminya, maka akan terjadi juga perubahan yang semakin baik terhadap keuangan Anda.

Buat laporan keuangan setiap harinya, agar Anda tidak lupa terhadap transaksi yang dilakukan pada hari itu. Semakin jelas kemana uang pergi, semakin bagus. Hal tersebut bisa dibantu dengan memisahkan rekening tabungan Anda, yang mana yang bisa digunakan untuk pengeluaran sehari-hari dan mana yang untuk menabung dalam hal ini tidak untuk diganggu.

Pergunakan bonus untuk menambah tabungan, minimal 50%-nya, jangan dipergunakan sepenuhnya untuk konsumsi.

Kurangi penggunaan kartu kredit jika Anda memilikinya, atau akan lebih baik jika Anda melupakan anda memiliki kartu kredit agar penggunaan kartu kredit hanya ketika keadaan mendesak. Hentikan juga aktivitas kredit Anda yang lain sebelum keuangan Anda benar-benar stabil.

Setelah anda bisa mengatur keuangan dengan baik bahkan bisa menabungkannya, saatya Anda mencoba untuk menginvestasikan uang anda. Belajarlah sedikit demi sedikit tentang bagaimana berinvestasi.

Lakukan evaluasi terhadap tiap pengeluaran Anda, pertahankan kegiatan proteksi keuangan tersebut karena menurut teori, mempertahankan sesuatu lebih sulit daripada meraihnya.



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PENDIDIKAN

SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333

e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

1. Topik : Mengambil Keputusan yang Tepat
2. Bidang : Bimbingan Pribadi
3. Tujuan
 - a. Tujuan Umum : Meningkatkan kemampuan *problem solving* siswa melalui pengambilan keputusan yang tepat.
 - b. Tujuan Khusus : a) Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya memiliki keterampilan dalam pengambilan keputusan.
b) Bersikap selektif dalam mengambil keputusan sesuai dengan kebutuhan jangka pendek maupun jangka panjang
c) Mengimplementasikan keputusan yang diambil dalam bentuk perilaku/ sikap.
102. Komponen Program : Layanan dasar
103. Fungsi : Preventif dan pengembangan
104. Sasaran : Siswa kelas X
105. Waktu : 1 jam pelajaran (1 x 45 menit)
106. Pihak terkait : -

107. Metode/Teknik : Ceramah, tanya jawab, Multimedia, diskusi.
108. Media/Alat : Laptop, Proyektor, speaker.
109. Pokok-pokok Materi : a) Pengertian Pengambilan Keputusan
b) Tujuan pengambilan Keputusan
c) Langkah-langkah Pengambilan Keputusan
d) Pertanyaan yang digunakan dalam mengambil keputusan
e) Studi kasus

110. Uraian Kegiatan :

s. Pendahuluan

- 34) Membuka kegiatan layanan dengan salam dan berdoa.
- 35) Mengecek kehadiran peserta didik
- 36) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- 37) Menyampaikan tujuan layanan tentang “mengambil keputusan keputusan yang tepat”.
- 38) Menyampaikan pokok materi layanan tentang “mengambil keputusan keputusan yang tepat”.
- 39) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang “mengambil keputusan keputusan yang tepat”.

t. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Guru BK menayangkan power point dan video sebagai renungan tentang makna mengambil keputusan dengan tepat, sekaligus meminta siswa menganalisis sebuah kasus untuk dijadikan sebagai bahan diskusi. Dari kegiatan tersebut, Guru BK mengamati aktivitas siswa pada saat pemberian layanan berlangsung.

5. Guru BK membuka sesi tanya jawab jika terdapat materi yang kurang dipahami oleh siswa terkait materi layanan tentang pengambilan keputusan dengan tepat.
 6. Guru BK mengidentifikasi permasalahan dari data yang telah diperoleh terkait dengan materi layanan tentang “mengambil keputusan dengan tepat”, dengan cara men-*share* pengalaman antara siswa yang satu dengan yang lainnya.
 7. Guru BK bersama siswa menyimpulkan materi layanan yang telah disampaikan.
 8. Guru BK membagikan lembar kerja terkait materi layanan tentang “mengambil keputusan dengan tepat”. Untuk mengetahui pengetahuan yang ‘dikonstruksi’ atau diperoleh dari pemberian layanan tersebut.
- a. Penutup
- 9) Guru BK mengajak siswa untuk mengevaluasi tentang bagaimana proses dan hasil yang didapat dari pemberian layanan yang telah dilakukan dengan melakukan diskusi.
 - 10) Mengevaluasi proses dan hasil menggunakan lembar kerja.
 - 11) Menegaskan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan tentang pentingnya mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di dalam kehidupannya.
 - 12) Merencanakan tindak lanjut berupa konseling individual, konseling kelompok, bimbingan kelompok atau dengan pemberian materi tentang pentingnya mengembangkan kemampuan siswa dalam upaya mengambil keputusan yang tepat lebih lanjut yang disesuaikan dengan kebutuhan/ keinginan siswa itu sendiri.

111. Evaluasi :

- a. Penilaian proses : Mengamati perhatian, respon, aktifitas, dan antusiasme

peserta didik selama kegiatan layanan berlangsung.

b. Penilaian hasil : Menilai pemahaman siswa tentang materi yang diberikan.

112. Lembar kerja :

113. Sumber Bahan :

Dee. 2010. *Bagaimana Cara Mengambil Keputusan*. Diakses dari <https://dmilano.wordpress.com>. Pada tanggal 10 maret 2015

Fortuna, Naomi. 2011. *Membuat Keputusan*. Diakses dari <http://filsafat.kompasiana.com> pada tanggal 10 Maret 2015

Sutiyono. 2013. *Pengambilan Keputusan Individu*. Diakses dari <https://sutiyonokudus.files.wordpress.com> pada tanggal 10 Maret 2015.

Yogyakarta, 31 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru pembimbing

Mahasiswa PPL



(Dra Sumiyati)

(Epi Kurniasari)

NIP. 19590905 198303 2 007.

NIM : 12104241007

KEPUTUSAN

A. Pengertian Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan merupakan suatu proses pemilihan alternatif terbaik dari beberapa alternatif yang ada secara sistematis untuk ditindaklanjuti (digunakan) sebagai cara untuk memecahkan masalah. Seseorang terkadang dihadapkan pada suatu keadaan yang mengharuskan untuk menentukan pilihan (keputusan) dari berbagai alternatif yang ada. Proses ini terkadang amatlah rumit karena berdampak pada diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Minimal ada dua alternatif atau lebih yang harus diambil oleh pengambil keputusan untuk memilih salah satu pilihan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu. Pengambilan keputusan sering dijelaskan sebagai tindakan memilih di antara beberapa kemungkinan.

B. Tujuan Pengambilan Keputusan

Pembuatan keputusan ini bertujuan mengatasi atau memecahkan masalah yang bersangkutan sehingga usaha pencapaian tujuan yang dimaksud dapat dilaksanakan secara baik dan efektif. Masalah atau problem yang dimaksud dapat dibagi tiga golongan besar, yaitu (1) masalah korektif, (2) masalah progresif, dan (3) masalah kreatif. Masalah korektif adalah masalah yang timbul karena adanya penyimpangan dari apa yang direncanakan. Masalah progresif adalah suatu masalah yang terjadi akibat adanya keinginan untuk memperbaiki atau meningkatkan suatu prestasi atau hasil masa lalu. Masalah kreatif adalah suatu masalah yang muncul karena adanya keinginan untuk menciptakan sesuatu yang sama sekali baru.

C. Langkah-langkah dalam Pengambilan Keputusan

Tahapan dalam proses pengambilan keputusan (*Simon's*), adalah sebagai berikut;

1. Tahap 1: Pemahaman dan Perumusan Masalah.

Kamu dapat mengidentifikasi masalah dengan beberapa cara. Pertama, Kamu secara sistematis menguji hubungan sebab-akibat. Kedua Kamu mencari penyimpangan atau perubahan dari yang “normal”.

2. **Tahap 2: Pengumpulan dan Analisis Data yang Relevan.** Setelah Kamu menemukan dan merumuskan masalah, Kamu harus memutuskan langkah-langkah selanjutnya. Hal yang dapat Kamu lakukan pertama kali yaitu harus menentukan data-data apa yang dibutuhkan untuk membuat keputusan yang tepat dan kemudian mendapatkan informasi tersebut.

3. **Tahap 3: Pengembangan Alternatif-Alternatif.**

Kecenderungan untuk menerima alternatif keputusan pertama yang “fleksibel” sering menghindarkan Kamu dari pencapaian penyelesaian yang terbaik untuk masalah Kamu. Pengembangan sejumlah alternatif memungkinkan Kamu menolak kecenderungan untuk membuat keputusan terlalu cepat dan membuat keputusan yang efektif. Kamu harus memilih suatu alternatif yang cukup baik, walaupun bukan suatu yang sempurna atau ideal.

4. **Tahap 4: Evaluasi Alternatif-Alternatif.** Setelah Kamu mengembangkan sekumpulan alternatif, Kamu harus mengevaluasi sekumpulan alternative tersebut, dengan begitu, Kamu dapat menilai efektifitas dari setiap alternatif.

5. **Tahap 5: Pemilihan Alternatif Terbaik.** Pembuatan keputusan merupakan hasil evaluasi berbagai alternatif.

6. **Tahap 6: Implementasi Keputusan.** Setelah alternatif terbaik dipilih, Kamu harus membuat rencana untuk mengatasi berbagai permasalahan dan masalah yang mungkin dijumpai dalam penerapan keputusan. Dalam hal ini, Kamu perlu memperhatikan berbagai resiko dan ketidakpastian sebagai konsekuensi dibuatnya suatu keputusan. Di samping itu, pada tahap implementasi keputusan Kamu juga perlu menetapkan prosedur laporan kemajuan periodik dan memnpersiapkan tindakan korektif bila masalah baru muncul dalam pembuatan keputusan, serta merancang peringatan dini untuk menghadapi berbagai kemungkinan.

7. **Tahap 7: Evaluasi Hasil-Hasil.** Keputusan. Implementasi keputusan harus selalu dimonitor. Kamu harus meangevaluasi apakah implementasi dilakukan dengan lancar dan keputusan memberikan hasil yang diinginkan.

D. Studi Kasus

Dina merupakan seorang mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi di kota Yogyakarta. Dina merupakan mahasiswa perantauan yang berasal dari wilayah Kalimantan. Dina tinggal di kost-kostan yang berada jauh dengan lokasi kampus. Untuk mempermudah mobilitasnya, Dina selalu membawa kendaraan bermotor kemanapun ia pergi.

Dina selalu menggunakan bensin dengan jenis premium untuk bahan bakar motornya. Baginya harga pertramax dan premium terpaut sedikit jauh berbeda. Dina menganggap bahwa kegunaan Premium dan Pertamina sama saja, yang terpenting baginya adalah motor tersebut bisa dijalankan (yaa.. itung-itung hemat juga sih).

Pada suatu pagi ketika Dina di jalan, mendapati tang bensinnya hampir kosong. Tidak jauh dari sana, terdapat sebuah POM bensin yang kebetulan hanya memiliki Petramax untuk di jual. Sejenak Dina terdiam dan berfikir dalam benaknya “Wah.. tinggal Pertamina nih, beli gak ya?” Dina terus bertanya-tanya di dalam dirinya. Setelah itu, Dina melihat dompet yang isinya hanya tinggal 7 lembar uang senilai Rp. 2000, 00 yang tersisa. Dina terus memikirkan apakah uang itu cukup untuk memenuhi kebutuhan makan dan fotokopi tugas untuk dikumpulkan hari ini?

Nah, Jika kamu berada di posisi Dina, keputusan apakah yang akan Kamu ambil? Apa pertimbangan Kamu dalam menentukan pilihan tersebut? Kemukakan alasanmu!!



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

1. Topik : Menjaga Hubungan Baik dengan Orang tua
2. Bidang : Sosial
3. Tujuan :
 - a. Tujuan Umum : Siswa mampu memahami pentingnya menjaga hubungan baik dengan orang tua
 - b. Tujuan Khusus :
 - a. Memberikan pemahaman kepada siswa tentang cara menjalin hubungan yang baik dengan orang tua.
 - b. Siswa dapat mengaplikasikan cara menjalin hubungan baik dengan orang tua yang di konstruk berdasarkan berbagai kasus yang terjadi di masyarakat.
4. Fungsi : Pemahaman
5. Sasaran : Siswa SMA kelas X SMAN 7 Yogyakarta
6. Waktu : 02 September 2015 (1x45 menit)
7. Pihak terkait : Guru BK dan siswa
8. Metode/Teknik : Ceramah, diskusi, media visual (video) dan tanya jawab
9. Media/Alat : Bolpoin, kursi , meja, laptop, Proyektor dan Video
10. Pokok-pokok Materi :
 1. Pemahaman cara menjaga hubungan baik dengan orang tua.
 2. Pemahaman alasan mengapa harus menjaga hubungan baik dengan orang tua.
 3. Pemahaman kasih sayang yang diberikan orang tua dengan berbagai cara melalui media video.

11. Uraian Kegiatan :

b. Pendahuluan

- 40) Berdoa sebelum kegiatan dimulai
- 41) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- 42) Guru BK menayangkan gambar mengenai orang tua
- 43) Menyampaikan tujuan tentang menjaga hubungan baik dengan orang tua dan menyampaikan kontrak belajar.
- 44) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang menjaga hubungan baik dengan orang tua.

c. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 36) Guru BK menayangkan video tentang kasus mengenai hubungan anak dengan orang tua untuk **mengamati** fenomena melalui indera penglihatan dan pendengaran atas kasus tersebut.
- 37) Siswa diminta untuk memberikan tanggapan dan **merumuskan pertanyaan** terkait dengan video yang telah ditayangkan.
- 38) Guru BK menyampaikan cara menjalin hubungan baik dengan orang tua
- 39) Siswa **mengumpulkan informasi/data** mengenai cara menjalin hubungan baik dengan orang tua sehari-hari yang pernah dialami oleh siswa.
- 40) Siswa **mengolah informasi/data** tentang cara menjalin hubungan baik dengan orang tua yang telah dikemukakan siswa untuk menjawab pertanyaan dan menarik kesimpulan serta upaya merumuskan solusi atas masalah yang dikemukakan.
- 41) Siswa menyampaikan jawaban terhadap pertanyaan (**kesimpulan**) cara menjalin hubungan baik dengan orang tua berdasarkan hasil analisis informasi secara lisan dan/atau tertulis.
- 42) Siswa **mengubah perilaku** baru tentang bagaimana cara menjalin hubungan baik dengan orang tua berdasarkan pengetahuan yang 'dikonstruksi' atau diperoleh.

d. Penutup

13. Guru pembimbing meminta siswa untuk menyampaikan nilai apa yang bisa dipetik, serta kesan pesanya setelah mengikuti kegiatan bimbingan.

14. Guru pembimbing mengevaluasi kegiatan dengan memberikan pertanyaan secara lisan tentang materi bimbingan yang telah diberikan.
15. Guru pembimbing membuat komitmen bersama siswa untuk mengaplikasikan kesimpulan dari kegiatan.
16. Guru pembimbing menindak lanjuti kegiatan untuk pertemuan berikutnya
17. Guru BK mengajak untuk berdoa sebagai akhir dari pemberian layanan.

12. Evaluasi :

g. Penilaian proses :

- 21) Kesesuaian program
- 22) Keterlaksanaan program
- 23) Antusiasme peserta didik
- 24) Kehadiran Peserta didik
- 25) Ketersedian sarana/prasarana

h. Penilaian Hasil :

- 13) Pemahaman baru (*Understanding*)
- 14) Perasaan positif (*comfort*)
- 15) Rencana kegiatan (*action*)

13. Lembar kerja : -

14. Rencana Tindak Lanjut : Siswa yang memiliki masalah mengenai cara menjalin hubungan baik dengan orang tua berdasarkan hasil *expresive writing*, akan dilaksanakan konseling individual.

15. Sumber Bahan : <http://kbbi.web.id>
www.youtube.com
<http://www.annida-online.com>

Yogyakarta, 02 September 2015

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling

Mahasiswa



(Dra. Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007



(Epi Kurniasari)

NIM. 12104241007

Menjaga Hubungan Baik dengan Orangtua

- e. Ringkasan video
Video menceritakan tentang perjuangan seorang anak untuk memberikan kehidupan yang lebih baik untuk ayahnya dan pamannya.
- f. Pengertian ayah
orang tua kandung laki- laki
- g. Pengertian ibu
wanita yg telah melahirkan seseorang
- h. Cara membina hubungan baik dengan orang tua

1. **Patuhi ketetapan waktu pulang ke rumah**

Orang tua pada umumnya jengkel terhadap anak yang pulang tidak tepat waktu. Karena mereka khawatir dengan kondisi kita di luar. Meskipun terkadang sang anak berada dalam keadaan aman, namun orang tua pasti cemas menunggu kedatangan kita. Ketidaktepatan waktu ini juga yang membuat orang tua kecewa terhadap anak.

Maka dari itu, sebagai seorang anak seharusnya mengusahakan agar tidak membuat orang tua khawatir menunggu kepulangan kita. Apabila ada rencana atau hal lain yang memaksa untuk pulang terlambat, sebaiknya memberi kabar agar mengurangi rasa khawatir orang tua.

2. **Tepati janji**

Menepati janji harus dilakukan seorang anak agar tidak mengecewakan orang tua. Misalkan janji untuk bersih-bersih, belajar giat, membantu ayah atau ibu, dan lain-lain. Semua itu hendaknya dilakukan dengan kita bertanggung jawab terhadap yang kita katakan dan menumbuhkan kepercayaan dari orang tua, namun juga mengukur kedewasaan anak.

3. **Sisihkan waktu untuk bersama dan jalin komunikasi dengan baik.**

Ayah dan ibu juga bisa menjadi teman anaknya, tetapi kesempatan mereka untuk menjadi teman kita, terkadang kurang. Karena baik anak maupun orang tua mempunyai kesibukan tersendiri, orang tua sibuk dengan pekerjaannya sedangkan anak sibuk dengan urusan dan

teman-temannya. Bahkan banyak sekali terjadi orang tua yang mementingkan pekerjaannya hingga lalai terhadap anaknya. Hal-hal seperti ini seharusnya dihindari, karena kurang komunikasi inilah faktor paling utama penyebab ketidakharmonisan antara anak dan orang tua. Sehingga menyisihkan waktu untuk berkumpul bersama; sharing cerita dan pengalaman; berbagi perasaan; dan lain-lain, sangatlah penting untuk dilakukan. Kita harus menyadari, bagaimanapun pasti membutuhkan wejangan orang tua, maka dari itu komunikasi antara orang tua dan anak sangatlah penting untuk dilakukan.

4. **Akui kesalahan dan terima konsekuensi**

Sesuatu yang sangat sulit dilakukan oleh semua orang adalah mengakui kesalahan. Banyak orang yang tetap kukuh mempertahankan pendapat bahwa dirinya tidak salah, padahal jelas-jelas terbukti kalau dia memang salah. Kejadian ini sangat sering dijumpai antara orang tua dan anaknya. Biasanya anak remaja suka mempertahankan pendapatnya dan bersikukuh berpendapat bahwa dia yang benar. Hal ini seharusnya dihindari, jangan terlalu memaksakan ego yang belum tentu benar. Akui saja bila memang salah, jangan memungkiri fakta. Dan terimalah konsekuensi dari perbuatan kita yang salah, karena semua itu akan menunjukkan bahwa kita orang yang bertanggung jawab.

5. **Lakukan kebajikan**

Orang tua pasti selalu berdoa supaya anaknya selalu berbuat kebajikan, karena mereka menginginkan anaknya menjadi orang yang berguna untuk dirinya dan orang lain. Sehingga jika seorang anak ingin membahagiakan orang tua, perbanyaklah melakukan kebajikan, sebagai apresiasi terhadap pendidikan mereka terhadap kita dan salah satu cara yang paling tepat untuk menunjukkan rasa cinta kita terhadap orang tua.



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

- A. Judul Layanan : Makna Persahabatan
- B. Bidang Bimbingan : Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- D. Komponen Program : Bimbingan Klasikal
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa mampu memahami arti sahabat
2. Siswa dapat mempertahankan hubungan persahabatannya dalam kehidupan sehari-hari
- F. Metode Layanan : Diskusi dan Video
- G. Sasaran Layanan : Kelas X
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : Sabtu, 05 September 2015
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- J. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit/Gasal
- K. Alat dan Bahan : Power point, video, Kertas besar, Spidol/Ballpoint dan Selotip
- K. Deskripsi Proses :

TAHAP	KEGIATAN	ESTIMASI WAKTU
--------------	-----------------	-----------------------

<p>Pendahuluan</p>	<p>A. Pembimbing menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Laptop, dsb</p> <p>B. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing membuka kegiatan layanan dan menanyakan kondisi siswa • Pembimbing mengecek kehadiran siswa 	<p>10 menit</p>
<p>Inti</p>	<p>A. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing melakukan tanya jawab kepada siswa mengenai pentingnya persahabatan yang berkenaan dengan nilai, fungsi yang terkandung di dalam persahabatan, dsb. • Pembimbing melakukan tanya jawab dengan siswa tentang bagaimana cara mempertahankan hubungan persahabatan dan cara mengatasi konflik yang terjadi dalam persahabatan. • Pembimbing menayangkan video 	<p>10 menit</p>
	<p>B. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing memberikan materi mengenai pengertian persahabatan dan tips cara mengatasi konflik yang terjadi dalam persahabatan dan upaya mempertahankannya dengan menayangkan slide powerpoint 	<p>10 menit</p>
	<p>C. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengecek kembali apakah siswa sudah memiliki pemahaman dan akan mengembangkan persahabatan • Pembimbing memberikan masukan berupa penguatan atas materi apa yang diberikan agar semakin jelas mengenai pentingnya membina hubungan persahabatan. 	<p>5 menit</p>

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung • Guru pembimbing menutup kegiatan dengan mengucapkan salam 	5 menit
---------	--	---------

Q. Rencana Evaluasi

3. Evaluasi Proses : Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung

4. Evaluasi Hasil : a. Memberikan pertanyaan lisan kepada siswa untuk mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan
b. Memantau perkembangan siswa berkaitan dengan hubungan yang sedang berlangsung antara dirinya dengan sahabatnya.

R. Tindak Lanjut : Siswa yang memiliki masalah atau pengalaman buruk diberikan layanan konseling individu

S. Referensi : Samantha, PuckettIndo. *Dikutip dari* www.id.m.wikipedia.org/wiki/persahabatan,
<http://www.emfajar.net/friends-of-mine/makna-persahabatan/>
pada tanggal 13 Desember 2014, Jam 13:40 WIB

Yogyakarta, 05 September 2015

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling



(Dra. Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswa



(Epi Kurniasari)

NIM.12104241007

SAHABAT

A. Definisi Persahabatan

Istilah yang menggambarkan perilaku kerja sama dan saling mendukung antara dua atau lebih entitas sosial. Dalam pengertian ini, istilah "persahabatan" menggambarkan suatu hubungan yang melibatkan pengetahuan, penghargaan dan afeksi. Sahabat akan menyambut kehadiran sesamanya dan menunjukkan kesetiaan satu sama lain, seringkali hingga pada altruisme. selera mereka biasanya serupa dan mungkin saling bertemu, dan mereka menikmati kegiatan-kegiatan yang mereka sukai. Mereka juga akan terlibat dalam perilaku yang saling menolong, seperti tukar-menukar nasihat dan saling menolong dalam kesulitan. Sahabat adalah orang yang memperlihatkan perilaku yang berbalasan dan reflektif. Namun bagi banyak orang, persahabatan seringkali tidak lebih daripada kepercayaan bahwa seseorang atau sesuatu tidak akan merugikan atau menyakiti mereka.

Sahabat adalah orang yang paling dipercaya, yang bisa diajak cerita tentang masalah kita, yang ada di saat kita butuh atau bahkan saat kita tidak butuhpun sahabat ada disamping kita untuk menemani kita. Seorang sahabat sejati sulit sekali untuk kita cari atau kita jumpai, karena mencari sahabat sejati itu memang benar-bener sangat sulit.

Beberapa hal seringkali menjadi penghancur persahabatan antara lain :

1. Masalah bisnis UUD (Ujung-Ujungnya Duit)
2. Ketidakterbukaan
3. Kehilangan Kepercayaan
4. Perubahan perasaan antar lawan jenis
5. Ketidaksetiaan.

Tetapi penghancur persahabatan ini telah berhasil dipatahkan oleh sahabat-sahabat yang teruji kesejatan motivasinya.

B. Cara Mempertahankan Persahabatan

1. Jangan gunakan mereka sebagai konselor

Yaitu jangan jadikan sahabat tempat kamu untuk dikit-dikit curhat, pasti itu akan menyebabkan kebosanan pada sahabat anda. Apabila anda ingin

cerita atau curhat anda dapat bertanya “apakah kamu mau mendengarkan masalahku?”

a. Bagi waktu bahagia untuk mereka

Maksudnya beri waktu spesial atau khusus untuk bersama mereka, jangan saat ada masalah saja anda bersama mereka. Namun beri waktu luang untuk bersama agar sahabat tidak merasa di lupakan.

b. Jangan Lupa Ulang Tahun Mereka

Sahabat sangat bahagia saat sahabat-sahabat mereka mengingat hal yang spesial buat mereka. Karena seorang sahabat selalu berharap sahabatnya yang pertama kali yang mengingat hari spesial mereka.

c. Hindari Kompetensi Pujaan Hati

Jangan karena rebutan seorang Pria antar persahabatan jadi hancur.

d. Belajar Mendengar keluh kesah mereka

Dimana seorang sahabat selalu siap untuk mendengarkan masalah yang dihadapi oleh sahabat lainnya, namun mendengarkan masalah tersebut jangan ada kritikan atau menghakimi sahabat kita yang membuat mereka menjadi down.

e. Beri perhatian walaupun tak bertemu

Dimana kita bisa memberikan perhatian sahabat kita melalui email, sms ataupun chat. Walaupun kita lagi tak bersama mereka kita harus berusaha memperhatikan mereka.

PANDUAN GAMES

POTRET DIRI

Tujuan : Untuk menemukan kekuatan diri sendiri dan mendapat pengakuan dari orang lain. Untuk mengakui kekuatan orang lain.

Bidang bimbingan : Pribadi, social

Waktu : 30 - 40 menit

Bahan/alat : Kertas besar, Spidol/Ballpoint dan Selotip

Langkah permainan :

1. Peserta diberi kesempatan untuk mengungkapkan kekuatan dirinya yang dilihat oleh diri sendiri dan yang terlihat orang lain.
2. Buat garis vertikal di tengah garis.
3. Di sebelah kiri, tulislah 5 macam kekuatan atau kemampuan diri kalian dengan huruf yang cukup besar.
4. Gunakan selotip untuk menempelkan kertas masing-masing di dinding.
5. Peserta diajak berkeliling ruangan untuk membaca daftar orang lain dan menambahkan paling sedikit satu kekuatan atau kemampaan orang itu di sebelah kanan garis.
6. Daftar kekuatan / kemampuan akan penuh dengan kelebihan dan kekuatan masing-masing sebagai potret diri.

Evaluasi dan refleksi :

Jika semua peserta telah selesai menambahkan kekuatan teman lainnya, mereka diminta untuk mengambil lagi kertas masing-masing, duduk dan membaca apa yang telah ditambahkan oleh peserta lain. Pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan :

1. Ungkapkanlah dalam satu kalimat saja apa yang kalian rasakan setelah membaca semua daftar kekuatan / kemampuan kalian masing-masing.
2. Kekuatan / kemampuan apa saja yang telah ditambahkan teman kelompok anda ?
3. Apakah makna dari permainan ini ?

Poin belajar (*learning point*) yang diperoleh :

Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, konselor / guru Bimbingan dan Konseling / Fasilitator memfasilitasi peserta untuk menemukan poin-poin belajar yaitu mengenal diri sendiri, mengenali kekuatan dan kelemahan sebagai bentuk yang harus disyukuri, mengenal peserta lain dengan apa adanya dan keakraban yang terjalin akan membawa kebersamaan dan persahabatan yang sejati.



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

1. Topik : Menghindari budaya merokok
2. Bidang : Sosial
3. Tujuan :
 - a. Tujuan Umum : Siswa mampu menghindari pengaruh negatif dari lingkungan, serta dapat memiliki kesadaran sendiri untuk menghindari pengaruh negatif di masyarakat.
 - b. Tujuan Khusus : a.Siswa dapat terhindar dari budaya merokok di masyarakat
b.Mewujudkan generasi Indonesia yang bebas dari rokok
4. Fungsi : Pencegahan dan pemahaman
5. Sasaran : Siswa kelas X SMAN 7 Yogyakarta
6. Waktu : kamis, 13 Agustus 2015 (1x 45 menit)
7. Pihak terkait : Guru BK dan Siswa
8. Metode/Teknik : Diskusi dan ceramah
9. Media/Alat : Proyektor, video dan laptop
10. Pokok-pokok Materi :
 - a) Memberikan pemahaman pada siswa tentang pengaruh negatif dari lingkungan
 - b) Pemahaman tentang alasan mengapa siswa harus menghindari pengaruh negatif lingkungan khususnya budaya merokok di masyarakat
 - c) Pemahaman tentang efek negatif dari rokok
11. Uraian Kegiatan :
 - e. Pendahuluan**
 - 1) Berdoa sebelum kegiatan dimulai
 - 2) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
 - 3) Menyampaikan tujuan layanan.

- 4) Menyampaikan pokok materi layanan.
- 5) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan.
- 6) Menyampaikan tentang pengaruh positif dan negatif dari lingkungan

f. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Guru Bk memutarakan sebuah video tentang kasus merokok di kalangan siswa SMA dan siswa diminta untuk **mengamati** fenomena melalui indera penglihatan dan pendengaran atas kasus tersebut.
- 2) Siswa diminta untuk memberikan tanggapan terkait dengan video yang telah ditayangkan.
- 3) Guru BK memutarakan sebuah video tentang bahaya merokok dan akibatnya bagi para perokok.
- 4) Guru BK menyampaikan materi tentang cara terhindar dari budaya merokok.
- 5) Siswa menanggapi dan **merumuskan pertanyaan** terkait dengan materi yang telah diberikan.
- 6) Siswa **mengumpulkan informasi/data** berdasarkan pengamatan tentang budaya merokok di lingkungan sekitarnya.
- 7) Siswa **mengolah informasi/data** tentang budaya merokok yang telah dikemukakan siswa untuk menjawab pertanyaan dan menarik kesimpulan serta upaya merumuskan solusi atas masalah yang dikemukakan.
- 8) Siswa menyampaikan jawaban terhadap pertanyaan (**kesimpulan**) tentang budaya merokok berdasarkan hasil analisis informasi secara lisan dan/atau tertulis.
- 9) Siswa **mengubah perilaku** baru tentang bagaimana cara terhindar dari budaya merokok di lingkungan sekitar..

g. Penutup

1. Guru pembimbing meminta siswa untuk menyampaikan nilai apa yang bisa dipetik, serta kesan pesanya setelah mengikuti materi bimbingan.
2. Guru pembimbing mengevaluasi kegiatan dengan memberi lembar kerja
3. Guru pembimbing membuat komitmen bersama siswa untuk mengaplikasikan kesimpulan dari kegiatan.
4. Guru pembimbing menindak lanjuti kegiatan untuk pertemuan berikutnya

12. Evaluasi :

5. EvaluasiProses : 26) Kesesuaian program
27) Keterlaksanaan program
28) Antusiasme peserta didik
29) Kehadiran Peserta didik
30) Ketersedian sarana/prasarana

6. Evaluasi Hasil : 16) Pemahaman baru (Understanding)
17) Perasaan positif (comfort)
18) Rencana kegiatan (action)

13. Lembar kerja : terlampir pada materi

14. Sumber Bahan :

Widianti, Efri.2007. "Remaja Dan Permasalahannya : Bahaya Merokok, Penyimpangan Seks Pada Remaja, Dan Bahaya Penyalahgunaan Minuman Keras/Narkoba". Disampaikan dalam penyuluhan sosial mengenai remaja dan permasalahannya Di Tsanawiyah Banuraja dan tsanawiyah Al Ihsan Batujajar. Kabupaten Bandung

Malahayati.2010.*SuperTeens*. Yogyakarta:Jogja Bangkit Publisher.

<http://digilib.unimus.ac.id>

Yogyakarta, 13 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling



(Dra. Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswa PPI.



(Epi Kurniasari)

NIM. 12104241007

Merokok

- Ringkasan video
Video menayangkan tentang akibat dari merokok dan tentang percobaan dari cina terhadap paru-paru perokok dimana pada video tersebut diperlihatkan paru-paru asli manusia yang telah terkena rokok dan dibedah sehingga terlihat bagaimana paru-paru perokok dimana paru-parunya berwarna coklat kehitaman.
- Beberapa masalah pada remaja yang sering terjadi dan sebagian besar dipengaruhi oleh lingkungan adalah
 - a) Tawuran
 - b) Pencarian jati diri dan eksistensi diri
 - c) Narkoba
 - d) Seks bebas
 - e) Merokok
- Penyebab Remaja Merokok
 - a) Pengaruh Orangtua Salah satu temuan tentang remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras lebih mudah untuk menjadi perokok dibanding anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia (Baer & Corado dalam Atkinson, Pengantar psikologi, 1999:294).
 - b) Pengaruh teman. Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Dari fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi, pertama remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh diri remaja tersebut yang akhirnya mereka semua menjadi perokok. Diantara remaja perokok terdapat 87% mempunyai sekurang-kurangnya satu atau lebih sahabat yang perokok begitu pula dengan remaja non perokok (Al Bachri, 1991)
 - c) Faktor Kepribadian. Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, membebaskan diri dari kebosanan. Namun satu sifat kepribadian yang

bersifat prediktif pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) ialah konformitas sosial. Orang yang memiliki skor tinggi pada berbagai tes konformitas sosial lebih mudah menjadi pengguna dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor yang rendah (Atkinson, 1999).

d) Pengaruh Iklan. Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut. (Mari Juniarti, Buletin RSKO, tahun IX,1991).

- Akibat dari merokok

- a) Kanker paru-paru

Kanker ialah penyakit yang disebabkan pertumbuhan yang tidak terkendali dari sel abnormal yang ada dibagian tubuh. Hubungan merokok dan kanker paru-paru telah diteliti dalam 4-5 dekade terakhir ini. Didapatkan hubungan erat antara kebiasaan merokok, terutama sigaret, dengan timbulnya kanker paru-paru. Bahkan ada yang secara tegas menyatakan bahkan rokok sebagai penyebab utama terjadinya kanker paru-paru.

- b) Jantung Koroner

Merokok terbukti merupakan factor resiko terbesar untuk mati mendadak. Resiko terjadinya penyakit jantung koroner meningkat 2-4 kali pada perokok dibandingkan dengan bukan perokok. Resiko ini meningkat dengan bertambahnya usia dan jumlah rokok yang dihisap. Penelitian menunjukkan bahwa factor resiko merokok bekerja sinergis dengan factor-faktor lain, seperti hipertensi, kadar lemak, gula darah yang tinggi, terhadap tercetusnya PJK. Perlu diketahui bahwa resiko kematian akibat penyakit jantung koroner berkurang dengan 50 persen pada tahun pertama sesudah rokok dihentikan. Akibat penggumpalan (trombosis) dan pengapuran (aterosklerosis) dinding pembuluh darah, merokok jelas akan merusak pembuluh darah perifer. Pembentukan aterosklerosis pada pembuluh darah koroner jantung jauh lebih banyak bagi perokok dibandingkan dengan yang non perokok. Kondisi ini akibat mendorong vasokonstriksi pembuluh darah koroner. Sebagai pendorong factor resiko PJK yang lain tentu perokok akan meningkatkan kadar kolesterol didalam darah yang akan memberikan resiko tinggi terhadap PJK. Demikian juga merokok mempercepat pembekuan darah sehingga

agregasi trombosit lebih cepat terjadi, yang merupakan salah satu factor pembentukan aterosklerosis sebagai penyebab PJK.

c) Bronkitis

Bronkitis terjadi karena paru-paru dan alur udara tidak mampu melepaskan mucus yang terdapat didalamnya dengan cara normal. Mucus adalah cairan lengket yang terdapat dalam tabung halus, yang disebut tabung bronchial yang terletak dalam paru-paru. Mucus beserta semua kotoran tersebut biasanya terus bergerak melalui tabung baronkial dengan bantuan rambut halus yang disebut silia. Silia ini terus menerus bergerak bergelombang seperti tentakel bintang laut, anemone, yang membawa mucus keluar dari paru-paru menuju ketenggorokan. Asap rokok memperlambat gerakan silia dan setelah jangka waktu tertentu akan merusaknya sama sekali. Keadaan ini berarti bahwa seorang perokok harus lebih banyak batuk untuk mengeluarkan mukusnya. Karena sistemnya tidak lagi bekerja sebaik semula, seorang perokok lebih mudah menderita radang paru-paru yang disebut bronchitis.

d) Penyakit Stroke

Stroke adalah penyakit deficit neurologist akut yang disebabkan oleh gangguan pembuluh darah otak yang terjadi secara mendadak serta menimbulkan gejala dan tanda yang sesuai dengan daerah otak yang terganggu. Kejadian serangan penyakit ini bervariasi antar tempat, waktu, dan keadaan penduduk. (M.NBustan,1997) Dr. Hans Tendra juga mengungkapkan bahwa penyumbatan pembuluh darah otak yang bersifat mendadak atau stroke banyak dikaitkan dengan merokok. Resiko stroke dan resiko kematian lebih tinggi perokok dibandingkan tidak perokok.

e) Hipertensi

Walaupun nikotin dan merokok menaikkan tekanan darah diastole secara akut, namun tidak tampak lebih sering di antara perokok, dan tekanan diastole sedikit berubah bila orang berhenti merokok. Hal ini mungkin berhubungan dengan fakta bahwa perokok sekitar 10-12 pon lebih ringan dari pada bukan perokok yang sama umur, tinggi badan dan jenis kelaminnya. Bila mereka berhenti merokok, sering berat badan naik. Dua kekuatan, turunnya tekanan diastole akibat adanya nikotin dan naiknya tekanan diastole karena peningkatan berat badan, tampaknya mengimbangi satu sama lain pada kebanyakan orang, sehingga tekanan diastole sedikit berubah bila mereka berhenti merokok.

f) Penyakit Diabetes

Diabetes terjadi ketika glukosa dalam darah terlalu tinggi karena tubuh tidak bisa menggunakan dengan benar. Glukosa adalah gula yang diproduksi oleh tubuh dan terutama diambil dari karbohidrat dalam makanan. Bukti-bukti makin banyak menunjuk pada peran rokok terhadap timbulnya penyakit diabetes atau bahwa penderita diabetes akan memperparah resiko kematian jika terus merokok.

g) Impotensi

Impotensi merupakan kegagalan atau disfungsi alat kelamin laki-laki secara berulang. Ciri utamanya adalah kegagalan mempertahankan ereksi atau berhasil ereksi tetapi “kurang keras”. Rokok merupakan salah satu penyumbang penting terjadinya impotensi. Para ahli mengaitkan terjadinya impotensi dengan peran rokok yang merusak jaringan darah dan syaraf. Dan karena seks yang sehat memerlukan “kerjasama” seluruh komponen tubuh, maka adanya gangguan pada komponen vital menyebabkan gangguan dan bahkan kegagalan seks seperti halnya yang terjadi pada impotensi.

LEMBAR KERJA

Nama :	No Absen :	Kelas :
1. Apakah anda seorang perokok?jika iya inginkah anda berhenti untuk merokok?		

2. Deskripsikan pengalaman anda tentang ajakan-ajakan awal dari lingkungan untuk melakukan perilaku yang negatif (misalnya merokok)!

3. Masalah apakah yang sedang anda hadapi hari ini?



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PENDIDIKAN

SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333

e-mail : info@sevenners.com Webside : [http:// sevenners.com](http://sevenners.com)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

1. Topik : Asertif dan Non Asertif
2. Bidang : Sosial
3. Tujuan
 - a. Tujuan Umum : Membentuk sosial-asertif untuk meminimalisir tingkat kenakalan pada siswa
 - b. Tujuan Khusus :
 - a) Memberikan pemahaman kepada siswa tentang Pentingnya memiliki sikap asertif.
 - b) Bersikap asertif dalam menghadapi pengaruh negatif dari lingkungan.
 - c) Melatih pendirian siswa agar tidak mudah terpengaruh oleh pengaruh negatif di lingkungannya.
4. Komponen Program : Layanan dasar
5. Fungsi : Preventif
6. Sasaran : Siswa kelas X
7. Waktu : 1 jam pelajaran (1 x 45 menit)
8. Pihak terkait : -
9. Metode/Teknik : Ceramah, tanya jawab, Sosiodrama dan diskusi.
10. Media/Alat : Ruangan, dan peralatan pendukung lainnya.
11. Pokok-pokok Materi :
 - a) Pengertian asertif dan non asertif
 - B) Ciri-Ciri Perilaku Asertif
 - C) Manfaat Menjadi Asertif
 - D) Tips Mengembangkan Perilaku Asertif
12. Uraian Kegiatan :
 - h. Pendahuluan
 - 1) Membuka kegiatan layanan dengan salam dan berdoa.
 - 2) Mengecek kehadiran peserta didik
 - 3) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
 - 4) Menyampaikan tujuan layanan tentang asertif.
 - 5) Menyampaikan pokok materi layanan tentang asertif.
 - 6) Menyiapkan media yang dibutuhkan
 - 7) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang asertif.
 - i. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Guru BK menjelaskan tentang makna sikap asertif serta perbedaannya dengan non-asertif. Dari kegiatan tersebut, Guru BK mengamati aktivitas siswa pada saat pemberian layanan berlangsung.
 2. Guru BK membuka sesi tanya jawab jika terdapat materi yang kurang dipahami oleh siswa terkait materi layanan tentang “asertif.”
 3. Guru BK mengidentifikasi permasalahan yang diperoleh terkait dengan materi layanan tentang “asertif”, dengan cara men-share pengalaman antara siswa yang satu dengan yang lainnya.
 4. mengolah informasi dengan menyimpulkan setiap masukan dari siswa-siswa atas pengalamannya terkait materi layanan tentang “asertif”
 5. Guru BK bersama siswa menyimpulkan materi layanan yang telah disampaikan secara keseluruhan.
 6. Guru BK membagi menjadi 4 kelompok untuk dapat memerankan teknik bermain peran (sosiodrama) dengan tema “asertif dan non asertif” Untuk mengetahui pengetahuan yang diperoleh siswa dari pemberian layanan tersebut.
- j. Penutup
1. Guru BK mengajak siswa untuk mengevaluasi tentang bagaimana proses dan hasil yang telah dilakukan.
 2. Mengevaluasi proses dan hasil menggunakan lembar kerja.
 3. Menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan tentang Sosial – asertif.
 4. Merencanakan tindak lanjut berupa konseling individual, konseling kelompok atau dengan pemberian materi tentang Sosial-asertif lebih lanjut yang disesuaikan dengan kebutuhan/ keinginan siswa itu sendiri.

13. Evaluasi :

- a. Penilaian proses : Mengamati perhatian, respon, aktifitas, dan antusiasme peserta didik selama kegiatan layanan berlangsung.
- b. Penilaian hasil : Menilai pemahaman siswa tentang materi yang diberikan.

14. Sumber Bahan :

Anonim. 2012. "Perilaku Asertif pada Penggunaan Media Sosial". Diakses dari <http://library.binus.ac.id> pada tanggal 25 Februari 2015.

Anonim. 2011 Manfaat Menjadi Asertif. Diakses dari <http://www.amazine.co/> pada tanggal 07 Maret 2015

Anonim. 2013. Tips mengembangkan perilaku asertif. Diakses dari <http://ikhtisar.com/> pada tanggal 07 Maret 2015

Husetiya, Yemima. 2012. "Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang". Diakses dari <http://eprints.undip.ac.id> pada tanggal 25 Februari 2015.

Yogyakarta, 13 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling,



(Dra. Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswi PPL



(Epi Kurniasari)

NIM. 12104241007

ASERTIF

1. Pengertian Asertif (Asertive)

Asertivitas adalah kemampuan mengkomunikasikan keinginan, perasaan, dan pikiran kepada orang lain tanpa rasa cemas, dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain dan pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya sikap dan perilaku yang akan dimunculkan (Husetiya, 2010). Pada dasarnya setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Oleh karena itu, bersikap asertif dapat membantu dalam menyampaikan suatu pernyataan tentang perasaan, keinginan dan kebutuhan pribadi kemudian menunjukkan kepada orang lain dengan penuh percaya diri (Taumbmann:1976). Maka dengan itu, sikap asertif sangat penting untuk dimiliki khususnya pada remaja yang sedang mengalami berbagai perubahan dalam perkembangannya.

2. Ciri-ciri perilaku Asertif (Asertive)

Weaver (1993, h. 405) mengemukakan beberapa ciri yang bisa dilihat dari seorang individu yang asertif, yaitu:

- a. Mengijinkan orang lain untuk menjelaskan pikirannya sebelum dirinya sendiri berbicara,
- b. Mempertahankan keadaan yang sesuai dengan perasaan individu,
- c. Membuat keputusan berdasar pada apa yang dianggap individu benar,
- d. MemKamung persahabatan sebagai kesempatan untuk belajar lebih jauh tentang diri sendiridan orang lain serta untuk bertukar pikiran,
- e. Secara spontan dan alami memulai percakapan menggunakan tekanan dan volume suara yang sedang,
- f. Berusaha untuk mengerti perasaan orang lain sebelum membicarakan perasaannya sendiri,
- g. Berusaha untuk menghindari hal yang merugikan dan merepotkan dengan membicarakan masalahnya sebelum dirinya menemukan arti yang masuk akal untuk memecahkan masalah yang tidak dapat dihindari,
- h. Menghadapi masalah dan pengambilan keputusan dengan tabah, dan
- i. Bertanggung jawab dengan menghargai situasi, kebutuhan dan hak individu

3. Manfaat Menjadi Asertif (Asertive)

- a. **Bebas dari konflik internal**

Bayangkan situasi berikut: Kamu sedang mengalami sakit kepala parah dan ingin menghabiskan waktu sendirian untuk beristirahat. Tapi teman baik Kamu menelepon dan mengatakan bahwa ia ingin pergi keluar dengan Kamu. Menghadapi situasi ini, sebenarnya Kamu hendak menolak ajakan tersebut karena tidak dalam mood untuk melakukannya. Tapi karena tidak mampu berkata 'tidak', Kamu akhirnya pergi keluar sehingga menambah derita sakit kepala Kamu dengan melakukan apa yang tidak ingin Kamu lakukan. Jika Kamu cukup asertif untuk menolak teman Kamu, Kamu bisa menghabiskan waktu beristirahat atau melakukan apa yang sebenarnya ingin Kamu lakukan. Untuk berkata 'tidak', kamu tidak harus bersikap kasar. Komunikasi asertif harus tetap mengedepankan hubungan saling menghormati. Dari contoh di atas, sikap asertif akan membuat seseorang terhindar dari stres dan tekanan yang ditimbulkan oleh lingkungan

b. Meningkatkan Percaya Diri

Komunikasi asertif membantu meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Orang yang asertif berarti tidak ragu dalam menyuarakan pendapatnya. Orang lain juga akan cenderung menghargai orang yang asertif, karena berani menyuarakan pikiran dan memilih memberikan jawaban yang jujur. Apresiasi dan penghargaan dari orang lain pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri Kamu yang telah bersikap asertif.

c. Membantu Mengelola Stres

Bersikap asertif membuat seseorang lebih mudah mengelola stres. Orang yang asertif tidak menyesali apa yang dilakukan karena telah menyuarakan apa yang menjadi pendapat dan keyakinannya.

d. Hidup Tidak terikat dan Bebas

Orang yang asertif selalu percaya dengan prinsipnya tanpa terlalu banyak terganggu dengan apa yang dikatakan orang lain. Orang asertif umumnya bahagia dan percaya diri karena mampu menentukan pilihan dan tujuan hidupnya sendiri. Orang lain tidak akan bisa memanfaatkan orang yang asertif, karena perilaku asertif membuat seseorang tetap kukuh dengan prinsipnya. Sebaliknya, orang yang tidak bisa berkata 'tidak' cenderung dimanfaatkan orang lain karena ketidakmampuannya dalam menolak. Jika kamu merasa belum mampu berkomunikasi secara asertif, latihan dan pembiasaan bisa membantu menumbuhkan sikap positif ini.

4. Tips Mengembangkan Perilaku Asertif (Assertive)

Berikut adalah beberapa Tips yang dapat menumbuhkan perilaku asertif kamu (dikutip dari buku 7 Habits Effective people, Stephen R. Corey) :

a. Berusahalah dan Biasakanlah berbicara dengan rasa Percaya Diri

Percaya diri sangat penting dalam sebuah komunikasi, dengan adanya keyakinan akan kemampuan diri kamu, sebuah pembicaraan menjadi mengalir dengan natural tanpa perlu adanya modifikasi atau manipulasi. Sikap percaya diri akan apa yang ingin kamu ungkapkan, menjadi pintu keberhasilan sebuah perilaku asertif. Kamu tidak mungkin meyakinkan orang lain tanpa adanya keyakinan pada diri sendiri terlebih dahulu.

b. Berusahalah dan Biasakanlah untuk Mengekspresikan Pikiran dan Perasaan dengan Jelas Kepada Orang Lain

Ekspresi tidak harus ditunjukkan secara berlebihan atau over reacting dengan lawan bicara kamu. Sikap wajar tetap menjadi prioritas Kamu dalam berkomunikasi tanpa melebih-lebihkan ataupun menguranginya. Dalam penyampaian ide dan saran, Kamu perlu menjelaskan dan mengeksplorasi semua pikiran dan perasaan terkait dengan pendapat tersebut. Tidak harus mencari kata-kata asing agar terlihat skllfull, atau mengarang padanan kata yang pada akhirnya tidak mudah dimengerti dan dipahami oleh lawan bicara.

c. Biasakanlah Memandang Wajah Orang yang Kamu Ajak Bicara Ketika Berbicara Dengannya.

Percaya diri akan mengalirkan pembicaraan secara alamiah, dan kamu tentu akan bersikap jujur kepada lawan bicara. Tatapan atau pandangan mata kamu terlihat tenang dan nyaman pada saat komunikasi terjalin. Memandang wajah tanpa tendensi negatif atau respon berlebih akan menambah keyakinan Kamu dan kepercayaan orang lain terhadap pendapat yang disampaikan.

d. Biasakanlah mengungkapkan Pendapat kamu Secara Jujur dan Terbuka Pada Orang Lain.

Kejujuran adalah segalanya. Kebenaran merupakan keberhasilan dalam sebuah komunikasi. Sikap jujur akan menambah rasa percaya diri kamu dalam menjalin hubungan komunikasi. Sikap asertif adalah jujur dalam menyampaikan pendapat dan keterbukaan menjadi jembatannya.

e. Responlah Emosi kamu dengan Cara yang Sehat Untuk Menghindari perilaku Agresif atau Defensif dari Pihak Lain

Pembicaraan yang tidak jujur cenderung berlangsung dengan tendi tinggi dan memungkinkan terjadinya respon negatif dari semua pihak. Namun pada saat semua hal disampaikan dengan jujur serta percaya diri, maka kamu akan dapat merespon emosi dan perasaan dengan tenang. Komunikasi dua pihak terjadi tanpa adanya agresivitas atau sikap defensif.



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

Jalan M.T. Haryono 47 Yogyakarta 55141 Telp. (0274) 377740, Fax.(0274) 378333
e-mail : info@sevenners.com Webside : http:// seveners.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015

1. Topik : Teman Sebaya
2. Bidang : Sosial
3. Tujuan :
 - a. Tujuan Umum :

Agar siswa memahami pengertian kelompok teman sebaya dan kesamaan yang ada di dalamnya.
 - b. Tujuan Khusus :
 - 1) Siswa mampu bersikap dan berperilaku baik, serta mampu menolak ajakan negatif teman sebaya dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya
 - 2) Siswa mampu membangun hubungan baik dengan teman – teman sebaya.
4. Fungsi : pemeliharaan dan pengembangan
5. Sasaran : X
6. Waktu : 45 menit (1x 45 menit)
7. Pihak terkait : Guru BK
8. Metode/Teknik : Diskusi dan Video
9. Media/Alat : Power Point, LCD
10. Pokok-pokok Materi :
 - a. Siapa teman sebayaku?
 - b. Aku ingin dipilih
 - c. Mereka berpengaruh bagiku
 - d. Menolak tekanan negatif dari teman sebaya
 - e. Manfaat memiliki teman sebaya

11. Uraian Kegiatan :

k. Pendahuluan

- 45) Membina hubungan baik dengan peserta didik.
- 46) Menyampaikan tujuan layanan tentang membangun hubungan baik dengan teman sebaya.
- 47) Menyampaikan pokok materi layanan tentang membangun hubungan baik dengan teman sebaya.
- 48) Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang membangun hubungan baik dengan teman sebaya.

l. Inti

Konselor atau Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 43) Guru pembimbing/konselor menayangkan power point tentang membangun hubungan baik dengan teman sebaya.
- 44) Guru pembimbing memberikan pertanyaan – pertanyaan menyangkut tentang membangun hubungan baik dengan teman sebaya.
- 45) Guru pembimbing mengidentifikasi siswa dan permasalahan yang pernah dialami maupun yang sedang dialami oleh siswa dalam membangun hubungan baik dengan teman sebaya..
- 46) Guru pembimbing menyampaikan solusi atas permasalahan yang sedang dialami oleh siswa dalam membangun hubungan baik dengan teman sebaya.
- 47) Guru pembimbing memberikan kesimpulan dari proses pemberian layanan bimbingan tentang membangun hubungan baik dengan teman sebaya.

m. Penutup

- 13) Guru pembimbing meminta siswa untuk menyampaikan nilai apa yang bisa dipetik, serta kesan pesanya setelah mengikuti materi bimbingan.
- 14) Guru pembimbing mengevaluasi hasil lembar kerja yang telah dikerjakan oleh siswa yang sebelumnya telah diberikan kepada siswa
- 15) Guru pembimbing membuat komitmen bersama peserta didik dalam pengaplikasian materi layanan dalam kehidupan sehari – hari.
- 16) Guru pembimbing menindaklanjuti dengan pemberian materi layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

12. Evaluasi :

- c. Penilaian proses :

- 7) Kesesuaian Program
- 8) Keterlaksanaan Program
- 9) Antusiasme Peserta Didik
- 10) Kehadiran Peserta Didik
- 11) Ketersediaan Sarana dan Prasarana
- 12) Hambatan – hambatan yang dijumpai

d. Penilaian hasil :

- 4) Pemahaman baru (Understanding)
- 5) Perasaan positif (comfort)
- 6) Rencana kegiatan (action)

13. Lembar kerja : Lampiran 2

14. Sumber Bahan :

- a. Nugroho, Agung. 2011. Hubungan Teman Sebaya. Diakses skp.unair.ac.id/.../hubungantemansebay_agungnugroh... pada 03 Maret 2015 pukul 19.00 WIB.
- b. Rintyastini, Yulita & Suzy Yulia Charlotte S. 2006. Bimbingan dan Konseling SMP untuk kelas VII. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.

Yogyakarta, 26 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling



(Dra. Sumiyati)

NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswa PPL



(Epi Kurniasari)

NIM. 12104241007

TEMAN SEBAYA

A. SIAPA TEMAN SEBAYAKU?

Teman sebaya adalah anak – anak atau remaja dengan tingkat kedewasaan yang relatif sama. Anak dengan tingkat usia dan kedewasaan yang relatif sama biasanya cenderung berkelompok dan membentuk kelompok teman sebaya. Kesamaan yang ada pada kelompok teman sebaya ini tidak hanya dari usia atau tingkat kedewasaan saja, tetapi bisa juga dari segi latar belakang sosial, ekonomi, aktivitas, minat dan sebagainya. Interaksi teman sebaya lebih banyak muncul pada anak – anak yang berjenis kelamin sama daripada yang berbeda jenis kelamin. Di dalam kelompok ini pula, seorang remaja belajar menjadi pemimpin, merumuskan dan memperbaiki konsep diri, serta mendapat penilaian dari orang yang sejajar dengan dirinya. Dengan demikian teman sebaya menjadi salah satu tempat yang baik bagi remaja untuk bereksperimen dan membangun kemandirian, baik emosi maupun perilaku dari orang tua, bagaimana dukungan emosi mereka terutama ketika anggotanya mengalami masa peralihan yang kompleks menuju kedewasaan, bagaimana nilai – nilai dalam kelompok memberikan tuntutan moral pada anggotanya. Namun, terkadang teman sebaya juga sering dijadikan tempat untuk menghindari aturan – aturan yang dibuat orang dewasa. Apa yang sering dilakukan para remaja ketika mereka sedang bersama dengan teman sebaya? Remaja lebih senang menjalin persahabatan dengan teman sebaya dan melakukan aktivitas bersama – sama daripada melakukan kegiatan sosial dengan orang banyak. Bercerita, bermain, berpergian ke suatu tempat, dan bersosialisasi merupakan aktivitas yang umum dilakukan anak laki – laki dan perempuan bersama anggota kelompoknya. Karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman – teman sebayanya di luar rumah, dapatlah dimengerti bahwa pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku remaja lebih besar daripada pengaruh keluarga.

B. AKU INGIN DIPILIH

Semua ingin merasa dipilih, diperhatikan, dilihat dan dihargai. Remaja biasanya berfikir “Apa yang dapat saya lakukan untuk membuat semua anak di sekolah menyukai saya?” “bagaimana cara agar saya dapat populer di kalangan laki – laki maupun perempuan?” “apa yang salah pada diri saya?”. Remaja cenderung memilih teman – teman yang memiliki kesamaan minat dan nilai – nilai, yang dapat mengerti

dan membuatnya merasa aman, dapat membahas hal – hal yang tidak dapat dibicarakan dengan orang tua maupun guru.

1. Strategi Mencari dan Disenangi Teman

a. Menciptakan Interaksi

Mempelajari teman merupakan modal awal untuk membangun interaksi. Kita dapat menentukan orang – orang yang baik untuk dijadikan teman. Selanjutnya, interaksi dapat dibangun melalui perkenalan langsung yang diawali dengan memperkenalkan diri sendiri dan memulai pembicaraan.

b. Bersikap menyenangkan, baik dan penuh perhatian

Kesan pertama yang menyenangkan adalah hal yang penting di awal interaksi, yang meliputi penampilan menarik, sikap yang sopan, tenang dan gembira.

c. Tingkah laku prososial

Tingkah laku yang dianggap baik oleh kebanyakan orang, seperti jujur, dapat dipercaya, menjaga janji, murah hati, mau berbagi, menolong dan bekerja sama.

d. Menghargai diri sendiri dan orang lain

Orang yang memiliki sikap dan kepribadian yang positif dengan tetap menjadi diri sendiri, seperti mau menghargai orang lain, mendengarkan orang lain berbicara, terbuka pada orang lain, sopan, ramah, lucu, menjaga reputasi pribadi, bersih, berpakaian rapi lebih disukai oleh orang lain.

e. Menyediakan Dukungan sosial

Aktivitas yang menunjukkan kepedulian, seperti memberi pertolongan, nasihat, pujian, motivasi atau melakukan kegiatan bersama seperti belajar, bermain dalam kelompok yang sama dapat menguatkan hubungan teman sebaya.

2. Strategi yang Tidak Tepat dalam Mencari Teman

a. Prilaku Psikologis

Perilaku psikologis yang dapat merusak reputasi dan menyakiti perasaan teman kita di antaranya buruk sangka, memanfaatkan orang lain untuk kepentingan sendiri, memaki, bertingkah laku kasar, membicarakan keburukan teman, menyebarkan berita bohong, mempermalukan teman, dan mengkritik dengan cara yang kasar di depan umum

b. Sikap diri yang negatif

Berbagai kebiasaan yang tidak baik, seperti berkata kotor dan kasar, terkadang muncul secara spontan di berbagai situasi sehingga merusak reputasi kita di hadapan orang lain.

c. Perilaku antisosial

Perilaku yang menentang hidup bermasyarakat yang muncul dari dalam diri. Contohnya tidak menghargai orang lain, tidak peduli, kurang perhatian, menjauhkan diri dari pergaulan, tertutup dan tidak mau bekerja sama.

d. Agresi fisik dan verbal

Agresi fisik adalah kekerasan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain secara fisik atau mengakibatkan kerusakan fisik, seperti berkelahi, merusak. Agresi verbal bertujuan menyakiti orang lain melalui perkataan seperti menghina, membuat lelucon atas nama orang lain, mengejek, berbohong, memfitnah.

C. MEREKA BERPENGARUH BAGIKU

Perkembangan remaja menuntut kemampuan bersosialisasi membuat remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama teman – teman sebaya. Namun, adalah hal yang tidak tepat jika sepanjang hari remaja selalu bersama dengan teman tanpa memberikan waktu untuk pengembangan diri dan keluarga.

Interaksi yang kuat dengan kelompok sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap pembicaraan, sikap, perilaku, minat dan penampilan remaja melebihi pengaruh keluarga, sekolah dan agama. Kelompok teman sebaya bisa memotivasi kita untuk melakukan hal yang baik selama kita bergaul dengan orang – orang baik. Kelompok yang memiliki nilai – nilai yang baik dapat memberikan pengaruh positif bagi perkembangan anggota kelompoknya, membuat kita merasa nyaman dengan diri kita, serta bersemangat menghadapi kehidupan. Mereka bisa menjadi sumber persahabatan, dukungan, kegembiraan, sekaligus tantangan terbesar bagi kita. Mereka juga bisa membuat kita berkembang dengan cara yang menyenangkan, berbagai perasaan, pemikiran, tata cara berpakaian, dan kegembiraan. Sebaliknya, kalau nilai – nilai yang dianut kelompok itu tidak baik, kita bisa terdorong untuk tumbuh ke arah negatif. Keinginan untuk diterima menjadi anggota kelompok terkadang membuat remaja melakukan hal – hal yang tidak bisa ia lakukan, menyingkirkan akal sehat dan mengaburkan pengetahuan remaja atas hal yang benar dan yang salah.

D. MENOLAK TEKANAN NEGATIF DARI TEMAN SEBAYA

1. Menyingkirlah.
 2. Jauhi teman yang melakukan tekanan padamu.
 3. Bersikaplah seakan – akan teman yang sedang menekanmu tidak serius dengan apa yang akan dilakukannya agar tetap tenang dan bisa berfikir rasional.
 4. Tolak dengan kalem tapi tegas.
 5. Tolak dan beri alasan.
 6. Tolak dan utarakan nilai atau keyakinan yang kamu pegang.
 7. Tolak dan ingatkan temanmu tentang konsekuensi perbuatan tersebut.
 8. Tolak dan ganti topik pembicaraan.
 9. Tolak dan tawarkan alternatif positif.
 10. Tolak dan tanya temanmu.
 11. Tolak sambil lemparkan humor.
 12. Tolak dan lakukan tekanan terhadap temanmu.
 13. Utarakan perasaanmu.
 14. Manfaatkan orang tuamu sebagai alasan.
 15. Tegastah pada pendirianmu
 16. Lawan temanmu.
 17. Panggil temanmu yang lain untuk membantumu.
 18. Selalu siapkan alternatif jalan keluar atau rencana “B”
 19. Tertawa saja
 20. Carilah teman yang tidak suka memaksamu melakukan hal –hal yang berbahaya.
 21. Mintalah seorang penengah untuk membantumu.
 22. Laporkan pada orang dewasa.
 23. Yakinlah pada nalurimu.
 24. Putuskan hubungan dengna teman yang melakukan tekanan saat itu juga.
- E. Empat fungsi hubungan teman sebaya, yang mencakup:
- a) Hubungan teman sebaya sebagai sumber emosi (emotional resources), baik untuk memperoleh rasa senangmaupun untuk beradaptasi terhadap stress;
 - b) Hubungan teman sebaya sebagai sumber kognitif (cognitive resources) untuk pemecahan masalah danperolehan pengetahuan;
 - c) Hubungan teman sebaya sebagai konteks di mana keterampilan sosial dasar (misalnya keterampilankomunikasi sosial, keterampilan kerjasama dan keterampilan masuk kelompok) diperoleh atau ditingkatkan;dan

- d) Hubungan teman sebaya sebagai landasan untuk terjalannya bentuk-bentuk hubungan lainnya (misalnya hubungan dengan saudara kandung) yang lebih harmonis. Hubungan teman sebaya yang berfungsi secara harmonis di kalangan anak-anak prasekolah telah terbukti dapat memperhalus hubungan antara anak-anak itu dengan adiknya.

Deskripsi Video

Dalam video diceritakan tentang pencarian sahabat dari teman sebaya sampai akhirnya menemukan 3 orang sahabat yang menjalin hubungannya dengan baik serta ketika salah satu sahabatnya tertimpa musibah, sahabat yang lain tidak meninggalkannya sendiri justru sama – sama saling membantu agar sahabat yang tertimpa musibah tersebut bisa kembali seperti semula.

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Pendekatan Person Centered



Disusun Oleh :

Epi Kurniasari (12104241007)

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

2015

Konseling Individual

1. Identitas Konseli

- a. Nama : Tt
- b. No Induk : 7318
- c. Kelas : X-7
- d. Sekolah : SMA Negeri 7 Yogyakarta
- e. Alamat : Kadipiro RT 007 Ngestiharjo Kasihan Bantul
- f. Tanggal lahir : 13 Agustus 1999
- g. Nama Orangtua :
 - Ayah : Siswinardi
 - Ibu : Surani
- h. Anak ke - : 4 dari 5
- i. Status : anak kandung
- j. Riwayat penyakit :

2. Permasalahan

Kakak konseli belum bisa menerima kenyataan bahwa konseli bersekolah di SMA bukan di SMK seperti yang diminta oleh kakaknya.

3. Gejala yang Tampak

- a. Konseli datang keruang BK dengan wajah yang sedih, membawa serta uang dan kartu SPP
- b. Konseli menangis dan merasa bersalah kepada ayahnya karena telah meminta uang untuk SPP
- c. Konseli memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan kakaknya.

4. Deskripsi masalah

Tt memiliki masalah yaitu kakak konseli belum bisa menerima keadaan konseli yang sudah bersekolah di SMA, ketika meminta uang SPP konseli selalu merasa terbebani karena kakaknya selalu berbicara yang menyakitkan hati konseli bahwa konseli seharusnya masuk SMK agar selepas sekolah SMK bisa langsung bekerja membantu perekonomian keluarga. Konseli mengaku menginginkan bekerja paruh waktu, konseli sudah mencoba untuk mendaftar pekerjaan tapi sulit menemukan pekerjaan dengan usia konseli yang masih relatif muda. Konseli menginginkan bisa membiayai sekolahnya sendiri tanpa bantuan keluarga, tapi konseli belum bisa.

5. Tokoh

Dr. Carl Rogers (1902-1987)

6. Pandangan terhadap Manusia

- a) Memiliki *worth* dan *dignity* dalam diri sehingga ia layak diberikan penghargaan
- b) Memiliki kapasitas dan hal untuk mengatur dirinya sendiri dan mendapat kesempatan dan membuat penilaian yang bijaksana.
- c) Dapat memilih nilainya sendiri
- d) Dapat belajar untuk bertanggung jawab secara konstruktif
- e) Memiliki kapasitas untuk mengatasi perasaan, pikiran dan tingkah laku
- f) Memiliki potensi untuk berubah secara konstruktif dan dapat berkembang ke arah hidup yang penuh dan memuaskan dengan kata lain aktualisasi diri (*self-actualisation*) (Thompson, et.al., 2004, p.160).

7. Tujuan

Tujuan konseling dengan menggunakan pendekatan *person-centered* ini adalah meluruskan *Ideal self* konseli yang berbeda dengan *reality self* - nya. Sehingga ia dapat memahami diri, menerima diri, mengarahkan dirinya,serta melakukan pilihan dan mengambil keputusan atas dasar tanggung jawabnya sendiri.

8. Teknik

Teknik yang digunakan adalah teknik "*free expression*" yaitu memberikan kebebasan kepada konseli untuk berekspresi, terutama dalam meluapkan emosinya. Cara kerja teknik ini seperti cara kerja katarsis. Selain itu, teknik yang digunakan dalam sesi konseling ini ada teknik *Empathizing (empati)*, merefleksikan perasaan, dan *supporting* (memberi dukungan).

9. Pertemuan

Hari/Tanggal : Kamis, 10 September 2015

Tempat : Ruang BK

Volume waktu : 30 menit

Eksplorasi Masalah

Data yang diketahui:

Konseli merupakan siswa kls X-7 di SMAN 7 Yogyakarta. Di kelas konseli sangat periang dan terlihat sangat akrab dengan teman-temannya serta aktif bertanya. Konseli datang keruang BK dengan murung tidak seperti biasanya. Konseli memiliki masalah dengan keuangan. Berdasarkan buku data siswa, ayah konseli berprofesi sebagai pegawai bengkel dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Penghasilan kedua orangtuanya Rp 1.000.000/bulan. Konseli memiliki 3 kakak dan 1 adik. Konseli mengaku awalnya tidak diperbolehkan oleh kakaknya untuk sekolah di SMA melainkan harus ke SMK agar selepas sekolah bisa langsung bekerja untuk membantu perekonomian keluarga. Namun konseli bersikeras untuk masuk ke SMA karena ingin kuliah dan mengangkat perekonomian keluarga. Pada awalnya konseli merasa mantap dengan keputusannya, namun setelah mulai masuk sekolah, konseli baru menyadari bahwa biaya sekolah di SMA ternyata lebih mahal. Konseli harus membayar uang SPP dan lain sebagainya.

Pada awalnya konseli berniat untuk mencari kerja dan membiayai sekolahnya sendiri, namun konseli tidak menemukan pekerjaan yang sesuai dengan usianya dan dapat dilakukan setelah sekolah. Konseli merasa malu jika meminta uang dari orang tuanya, apalagi melihat kondisi ayahnya yang sedang sakit kaki membuat konseli bertambah sedih dan terpukul. Ditambah kakaknya tidak bersedia membantu karena konseli dianggap tidak mau taat terhadap kakaknya.

Selain itu, konseli juga merasa malu kepada teman-teman 1 kelasnya, karena mayoritas siswa dikelasnya merupakan siswa yang memiliki perekonomian menengah keatas.

Diagnosis Masalah Siswa:

Dari permasalahan yang dipaparkan di atas, dapat dilihat bahwa permasalahan utama konseli terletak pada ideal self konseli yang tidak sejalan dengan real selfnya. Konseli berkeinginan mendapatkan dukungan untuk membanggakan kedua orangtua dan kakaknya dengan masuk SMA serta bercita-cita untuk kuliah. Namun kenyataannya kakak konseli bereaksi sebaliknya karena konseli tidak bersedia untuk masuk SMK.

Alternatif Pemecahan Masalah (Prognosis):

- a. Masalah dengan kakak berinteraksi dengan kakaknya dan memberikan pengertian akan tujuan yang ingin dicapainya. : Konseli mencoba lebih intens untuk berinteraksi dengan kakaknya dan memberikan pengertian akan tujuan yang ingin dicapainya.
- b. Masalah dalam diri konseli serta berusaha memberikan prestasi yang terbaik untuk membanggakan kedua orang tua dan kakaknya, meskipun belum bisa membiayai kehidupannya sendiri tapi dengan prestasi konseli akan memiliki hal yang bisa dibanggakan oleh kedua orangtua dan merubah mind set kakaknya. : konseli harus menerima keadaannya sekarang berusaha memberikan prestasi yang terbaik untuk membanggakan kedua orang tua dan kakaknya, meskipun belum bisa membiayai kehidupannya sendiri tapi dengan prestasi konseli akan memiliki hal yang bisa dibanggakan oleh kedua orangtua dan merubah mind set kakaknya.

Putusan Pemecahan Masalah dan Implementasinya:

- a. Masalah dengan keluarga kakaknya dan mencoba untuk memberikan pengertian dan keinginannya untuk kuliah itu mungkin terjadi meskipun dari keluarga yang tidak mampu. : konseli berusaha untuk lebih intens dengan kakaknya dan mencoba untuk memberikan pengertian dan keinginannya untuk kuliah itu mungkin terjadi meskipun dari keluarga yang tidak mampu.
- b. Masalah dalam diri konseli dan berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk orang tuanya. : konseli akan lebih bersemangat untuk belajar untuk memberikan yang terbaik untuk orang tuanya.

Evaluasi:

Berdasarkan konseling pertama, konseli mengaku sudah bisa lebih realistis dengan keadaan. Konseli lebih optimis untuk bersekolah untuk mendapatkan beasiswa yang diinginkannya nanti.

Tindak Lanjut:

Layanan informasi karir tentang berbagai macam beasiswa S1.

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Mengetahui,
Guru bimbingan dan konseling,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sumiyati', written over a horizontal line.

Dra. Sumiyati
NIP. 19590905 198303 2 007

Praktikan BK

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Epi', written over a horizontal line.

Epi Kurniasari
NIM 12104241007

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

Pendekatan Psikoanalisis



Disusun Oleh :

Epi Kurniasari (12104241007)

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

2015

Konseling Individual

10. Identitas Konseli

- k. Nama : PHM
- l. No Induk : 7286
- m. Kelas : X-6
- n. Sekolah : SMA Negeri 7 Yogyakarta
- o. Alamat : Jl Wonosari Km 7 Perum Laguna Springs A 5
- p. Tanggal lahir : 28 Januari 2001
- q. Nama Orangtua :
 - Ayah : Miftachus Syurur
 - Ibu : Yunitri Reaningtyas
- r. Anak ke - : 3 dari 3
- s. Status : anak kandung
- t. Riwayat penyakit :

11. Permasalahan

Sulit beradaptasi dengan teman satu kelas

12. Gejala yang Tampak

- d. Ketika proses bimbingan klasikal dikelas, konseli terlihat mendominasi dikelas namun teman-teman kelas konseli nampak tidak ada yang respect terhadapnya.
- e. Konseli mengaku kepada praktikan bahwa konseli tidak memiliki teman di kelas
- f. Teman-teman konseli terlihat acuh terhadap pendapat yang dilontarkan oleh konseli

13. Deskripsi masalah

PHM memiliki masalah yaitu sulit beradaptasi dengan lingkungan kelasnya. Konseli mengaku tidak memiliki teman dikelas. Konseli terlihat sangat aktif ketika proses bimbingan klasikal dikelas, namun ekspresi teman kelas konseli acuh terhadap pendapat konseli.

14. Tokoh

Sigmund Freud

15. Pandangan terhadap Manusia

- a. Manusia sebagai makhluk deterministik (suatu tindakan, baik yg menyangkut jasmani maupun rohani, merupakan konsekuensi kejadian sebelumnya dan ada di luar kemauan)
- b. Tingkah laku manusia ditentukan oleh kekuatan irasional, motivasi bawah sadar, dorongan, biologis dan insting .
- c. Perilaku manusia saat ini ditentukan oleh peristiwa yang terjadi pada masa lalunya. Jadi tidak ada satupun peristiwa terjadi secara kebetulan, semuanya memiliki sebab akibat dari peristiwa yang terjadi.

16. Tujuan

Membentuk kembali struktur karakter individu. Proses terapeutik difokuskan pada upaya mengalami kembali pengalaman-pengalaman masa lampau untuk direkonstruksi, dibahas, dianalisis, dan ditafsirkan dengan sasaran merekonstruksi kepribadian konseli.

17. Teknik

Teknik yang digunakan adalah teknik Asosiasi bebas dan konfrontasi.

18. Pertemuan pertama

Hari/Tanggal : Kamis, 29 Agustus 2015

Tempat : Ruang BK

Volume waktu : 30 menit

Eksplorasi Masalah

Data yang diketahui:

Konseli merupakan siswa kls X-6 di SMAN 7 Yogyakarta, konseli mengaku merasa sulit beradaptasi dengan teman sekelasnya. Konseli sudah berusaha untuk dekat dengan teman-temannya tapi konseli selalu dijauhi dan diketusi dengan kata-kata yang tidak enak didengar. Pada saat awal-awal sekolah, konseli mengaku memiliki banyak teman dikelas, tapi seiring berjalannya waktu teman-teman konseli berubah menjauh bahkan perkataan mereka menyinggung hati konseli. Konseli mengaku sering bersikap sombong dan angkuh jika berbicara dengan teman-temannya. Namun, konseli mengaku itu adalah sikap dan bawaannya sejak dulu. Konseli mengaku merasa terganggu dengan sikap teman-temannya terhadapnya, namun dia tidak terlalu berfikir berat, karena pada saat konseli SD dan SMP konseli sering di bully oleh teman-temannya dan pada saat SD konseli pindah sekolah karena tidak nyaman dengan teman-temannya.

Konseli mengaku sulit berkonsentrasi dikelas. Hal itu juga sejalan dengan pernyataan teman PPL Bahasa Indonesia UNY yang mengajar dikelas konseli yang melihat konseli akhir-akhir ini terlihat tidak fokus terhadap pelajaran yang diberikan dikelas dan menanyakan hal yang sama secara terus menerus dikelas. Setelah diekslore lebih lanjut, konseli mengaku nilainya yang turun terkadang membuatnya sulit tidur sehingga ketika disekolah konseli menjadi kurang fokus terhadap pelajaran.

Konseli tinggal di Yogyakarta dengan kakaknya, ayah dan ibunya tinggal di Brebes. Konseli jarang berinteraksi secara intensif dengan orang tuanya. Konseli mengaku terkadang merasa kesepian ketika dirumah karena kakaknya bekerja, sebagian besar waktunya dirumah dihabiskan untuk bermain gadget oleh sebab itu mata konseli menjadi minus.

Diagnosis Masalah Siswa:

Dari permasalahan yang dipaparkan di atas, dapat dilihat bahwa permasalahan utama konseli terletak pada sulitnya konseli beradaptasi dengan teman sebayanya. Konseli menginginkan pengakuan dari teman-temannya namun cara yang digunakan konseli kurang tepat. Hal itu juga tidak terlepas dari pengalaman masa lalu konseli yang sering dibully oleh teman-teman satu kelasnya dan kurangnya perhatian yang diperolehnya dirumah.

Alternatif Pemecahan Masalah (Prognosis):

- c. Masalah dengan keluarga berinteraksi baik : Konseli mencoba lebih intens untuk langsung atau via telepon dengan orang tuanya.
- d. Masalah dengan teman di kelas sombong kepada : konseli mencoba untuk tidak bersikap sombong kepada teman-temannya.
- e. Masalah akademik kembali fokus : mengatur waktu tidurnya dirumah agar dapat dengan pelajaran disekolah sehingga nilainya tidak terus turun.

Putusan Pemecahan Masalah dan Implementasinya:

- c. Masalah dengan keluarga komunikasi yang : Konseli merasa kesulitan untuk menjalin intens dengan kedua orangtuanya, karena kedua orangtuanya sibuk dengan urusan pekerjaan. Namun konseli mencoba untuk lebih dekat dengan kakaknya dan menjalin komunikasi yang intens dengan kakaknya.
- d. Masalah dengan teman di kelas mencoba : Dalam waktu 2 minggu kedepan konseli akan mencoba untuk tidak berkata sombong dikelas dan mencoba untuk lebih rendah hati menyapa terlebih dahulu kepada teman-temannya.
- e. Masalah akademik dialaminya : konseli menyadari bahwa kesulitan tidur yang karena konseli memikirkan nilainya yang turun disekolah, konseli akan mencoba untuk memindahkan belajarnya sehingga tidak mengganggu pola tidurnya.

Evaluasi:

Kegiatan konseling baru dilakukan satu kali sehingga diperlukan sesi berikutnya untuk menguatkan komitmen konseli terkait dengan solusi atas permasalahan konseli.

Tindak Lanjut:

Bimbingan kelompok dengan teman kelas konseli untuk mengetahui kemajuan konseli dikelas dan mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai keseharian konseli.

19. Pertemuan kedua

Hari/Tanggal : Rabu, 09 September 2015

Tempat : Taman sekolah

Volume waktu : 30 menit

Eksplorasi Masalah

Data yang diketahui:

Konseli merupakan siswa laki-laki kelas X-6 di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Sebelumnya konseli pernah melakukan proses konseling dengan praktikan, praktikan ingin mengetahui progress yang terjadi dengan konseli setelah melakukan konseling individual tahap pertama. Berdasarkan informasi yang didapatkan oleh praktikan dari teman-teman konseli, 5 hari di minggu awal kemarin konseli terlihat lebih tenang dikelas, teman-temannya merasa tidak terganggu namun beberapa hari belakangan ini konseli berubah kembali menjadi sangat menjengkelkan dan sombong bahkan lebih dari sebelumnya. Praktikan bertanya pada teman PPL UNY yang mengajar Bahasa Indonesia dikelas konseli menyebutkan bahwa konseli telah kembali seperti semula, namun teman-teman dikelasnya menjadi lebih tidak respect kepada konseli.

Menurut teman-teman kelas konseli yang mencoba untuk mendekati konseli, konseli berubah kembali menjadi seperti itu setelah konseli mendapatkan kata-kata kasar dari salah satu teman sekelasnya.

Diagnosis Masalah Siswa:

Dari permasalahan yang dipaparkan di atas, dapat dilihat bahwa permasalahan utama konseli terletak pada hubungan konseli dengan teman satu kelasnya, serta respect teman sekelasnya terhadap konseli.

Alternatif Pemecahan Masalah (Prognosis):

Masalah dengan teman sekelas : konseli memiliki kesadaran sendiri untuk tidak bersikap

Sombong dan angkuh.

Putusan Pemecahan Masalah dan Implementasinya:

Masalah dengan teman sekelas : konseli mengaku 1 minggu awal setelah konseling telah mencoba untuk bersikap rendah hati dan tidak sombong terhadap teman-temannya, namun terdapat teman konseli yang mengejeknya dengan kata-kata kasar, konseli merasa tidak terima dan berkeputusan untuk

kembali seperti semula, karena perubahannya tidak dihargai oleh teman-temannya. Namun setelah melaksanakan konseling tahap 2 konseli merasa keputusannya kemarin telah keliru dan konseli akan mencoba untuk kembali menjadi rendah hati bukan karena teman-temannya tapi karena dia ingin berubah.

Evaluasi:

Konseling individual telah dilaksanakan dua kali pertemuan dan 1 kali pertemuan bimbingan kelompok dengan teman – teman konseli.

Tindak lanjut:

Memantau keberhasilan konseli dan mengimplementasikan hasil konseling kedua.

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Mengetahui,
Guru bimbingan dan konseling,

Praktikan BK



Dra. Sumiyati
NIP. 19590905 198303 2 007



Epi Kurniasari
NIM 12104241007

LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KLASIKAL



Disusun Oleh :

Epi Kurniasari (12104241007)

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

2015

No	Tanggal	Kelas	Tema	Tujuan	Metode	Kehadiran	Catatan selama pelaksanaan
1.	13 Agustus 2015	X8	Menghindari budaya merokok	Siswa dapat terhindar dari budaya merokok dan mewujudkan generasi Indonesia yang bebas dari rokok	Diskusi, ceramah, dan tanya jawab	No 26. Lintang (izin) Jumlah 30 siswa	2 orang siswa pernah mendapatkan tawaran untuk merokok dari lingkungannya.
2.	13 Agustus 2015	X7	Asertif	Siswa memahami pentingnya asertif dan mampu memiliki pendirian untuk menolak pengaruh negatif dari lingkungan.	Sosiodrama, ceramah, dan diskusi	32 siswa	Siswa antusias dengan pelaksanaan sosiodrama
3.	13 Agustus 2015	X5	Mencontek	Siswa mampu menjauhi perilaku mencontek dan sadar diri untuk tidak mencontek	Ceramah, tanya jawab, video dan power point	32 siswa	Seluruh siswa mengaku pernah mencontek dan akan berusaha untuk tidak mengulangnya lagi
4.	14 Agustus 2015	X2	Alat Ungkap Masalah	Mengetahui permasalahan siswa dengan instrumen AUM	Pengumpulan data	No 3. Ahmad Faiz A (sakit) Jumlah 31 Siswa	Berjalan tertib
5.	15 Agustus 2015	X4	Alat Ungkap Masalah	Mengetahui permasalahan siswa dengan instrumen AUM	Pengumpulan data	31 siswa	Berjalan tertib
6.	15 Agustus	X6	Alat Ungkap	Mengetahui	Pengumpulan	32 siswa	Berjalan tertib

	2015		Masalah	permasalahan siswa dengan instrumen AUM	data		
7.	18 Agustus 2015	X2	Percaya diri	Siswa mengetahui pentingnya rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab	3. Ahmad Faiz A (S), 19. Mhaqqul F (i), 30. Vira(s). Jumlah 29 siswa.	Seluruh siswa mengaku pernah mengalami krisis percaya diri dalam hidupnya.
8.	18 Agustus 2015	X1	Empati	Siswa memahami dan mampu mengaplikasikan sikap empati dalam kehidupan sehari-hari.	Diskusi, Video, dan ceramah	32 siswa	Siswa aktif bertanya dan mendiskusikan pengalaman yang pernah terjadi dalam kehidupan sehari-hari
9.	21 Agustus 2015	X2	Pemahaman diri	Siswa dapat memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya	Games, ceramah dan tanya jawab	32 siswa	Berjalan lancar dan siswa antusias terhadap games yang telah dilaksanakan
10.	26 Agustus 2015	X6	Teman sebaya	Siswa mampu bersosialisasi dengan teman sebaya serta mampu menolak ajakan negatif dari teman sebaya	Video, ceramah, dan diskusi	32 siswa	Menurut pengamatan praktikan, terdapat 1 anak yang terisolir oleh teman-temannya 1 kelas (No 20)
11.	27 Agustus 2015	X8	Menejemen waktu belajar	Siswa dapat mengaplikasikan jadwal kegiatan	Time table, diskusi, dan tanya jawab	31 siswa	Siswa mampu mengisi time table dengan

				sehari-hari yang telah dibuat dan disepakati			baik, teridentifikasi 70% siswa mengalami masalah malas belajar
12.	27 Agustus 2015	X7	Boros	Siswa mampu membuat skala prioritas keuangan dan mampu memenejemen keuangan dengan baik	Video, ceramah, dan tanya jawab	No 15. Rifqi (sakit), jumlah 31 siswa	90% siswa mengaku belum bisa mengatur keuangan dengan baik.
13.	27 Agustus 2015	X5	Menghargai orang lain	Siswa memahami pentingnya menghargai orang lain dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari	Games, ceramah dan tanya jawab	32 siswa	Siswa antusias dengan games yang dilaksanakan dan mampu mengambil hikmah atas games yang telah dilaksanakan
14.	27 Agustus 2015	X3	Bersyukur	Siswa mampu mengetahui pentingnya mensyukuri nikmat Tuhan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mengaplikasikannya	Video, ceramah dan tanya jawab	32 Siswa	Berjalan dengan lancar dan sebagian siswa mengaku terharu dengan video yang telah ditayangkan
15.	29 Agustus 2015	X4	Meraih mimpi	Siswa dapat mengemukakan	Power pint, video,ceramah	31 siswa	Siswa antusias mengemukakan

				mimpinya dan berusaha untuk menggapainya	dan tanya jawab.		mimpinya dan terinspirasi setelah melihat video yang ditayangkan
16.	31 Agustus 2015	X2	Mengambil keputusan dengan tepat	Siswa mengetahui tahapan dalam pembuatan keputusan dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari	Power point, video, tanya jawab dan sajian kasus	Aldi (sakit), jumlah 31	Siswa antusias dengan kasus yang disampaikan dan terdapat siswa yang konsultasi tentang bimbingan memilih IPA atau IPS
17.	01 September 2015	X1	Memahami teman sekitar	Siswa dapat terhindar dari salah faham antar teman dan mewujudkan kerukunan antar teman	Games, ceramah dan tanya jawab	32 siswa	Siswa antusias terhadap games yang telah dilaksanakan
18.	02 September 2015	X6	Menjaga hubungan baik dengan orang tua	Siswa mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang tua	Video, power point, tanya jawab dan ceramah	32 siswa	Terdapat beberapa siswa yang mengaku jarang bercengkrama dengan orang tua karena kesibukan
19.	03 September 2015	X8	Gaya Belajar	Siswa mengetahui gaya belajar yang dimilikinya dan mampu	Power point, tanya jawab, ceramah dan tes gaya belajar	31 siswa	Berjalan dengan lancar, 50% siswa mempunyai gaya belajar

				membiasakan diri belajar dengan gaya belajarnya masing-masing			Auditori
20.	03 September 2015	X7	Kesuksesan	Siswa mengetahui dan memahami untuk mencapai kesuksesan terdapat banyak hal yang harus diusahakan	Diskusi, video, power point dan ceramah	32 siswa	Berdasarkan hasil diskusi diketahui bahwa siswa telah memiliki pemahaman yang baik tentang cara mencapai kesuksesan
21.	03 September 2015	X5	Cita-cita	Siswa mampu mengungkapkan cita-citanya dan mengetahui cara menggapainya	Video, power point, dan tanya jawab	32 Siswa	Siswa antusias dengan video yang ditayangkan dan terjadi banyak sesi tanya jawab.
22.	03 September 2015	X3	Narkoba	Siswa mengetahui bahaya narkoba dan menjauhkan dirinya	Video, tanya jawab, dan powerpoint	32 Siswa	Berjalan lancar
23.	05 September 2015	X4	Persahabatan	Siswa dapat menjalin persahabatan dan mampu mempertahankan persahabatan yang sedang dijalani	Video, power point, diskusi dan tanya jawab	31 siswa	Terdapat sesi konsultasi dikelas tentang salah satu siswa yang pernah mengalami masalah dengan sahabatnya
24.	09 September 2015	X6	Pengisian kartu pribadi siswa	Mengumpulkan informasi dari konseli yang	Kartu pribadi siswa	32 siswa	Berjalan lancar dan tertib

				berguna untuk referensi dalam pemberian layanan			
25.	10 September 2015	X8	Pengisian kartu pribadi siswa	Mengumpulkan informasi dari konseli yang berguna untuk referensi dalam pemberian layanan	Kartu pribadi siswa	31 siswa	Berjalan lancar dan tertib

Mengetahui,
Guru bimbingan dan konseling,



Dra. Sumiyati
NIP. 19590905 198303 2 007

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Praktikan BK



Epi Kurniasari
NIM 12104241007



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMA Negeri 7 Yogyakarta
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Fax/ Telp. Sekolah/Lembaga :
 Nama DPL PPL/ Magang III : Nanang Erma Gunawan, M.Ed
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : Bimbingan dan Konseling / FIP
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 16 Mahasiswa

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
	22/8/15	2	1. karyam ada, jurnal pu, pmpm		
	2/9/15	2	1. konseling hls khsip, administrasi		
	5/9/15	2	Kontribusi konseling individual & bimbingan untuk laporan		

PERHATIAN :

- Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mahasiswa PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan ditandatangani secara langsung oleh DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
- Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan oleh PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

Drs. Budi Basuki, M.A
NIP. 1962111919941210001

Mhs PPL/ Magang III Prodi PK

Epi Sarnia Sari

DOKUMENTASI KEGIATAN

		
Bimbingan klasikal	Rekap data kelas X	Input data survey
		
Input data siswa kelas X	Kartu konseling	Konseling individual
		
Arsip buku pribadi siswa	Input data AUM	Konseling kelompok
		
Papan bimbingan	Penarikan PPL	Input data ekstra kurikuler
		
Konseling individual	Observasi	Lomba sekolah sehat



Pengelompokan soal pendalaman materi



Upacara 17 Agustus



Kerja bakti

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

Pendekatan Person Centered



Disusun Oleh :

Epi Kurniasari (12104241007)

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

2015

Konseling Kelompok

1. Identitas Konseli

a) Nama : Achmad Syahrul
Anugrah Aditya I
Dela Vania D
Mariah Ulfa
M. Ifan Rizky K

b) Kelas : X3

2. Waktu Pelaksanaan

Konseling Pertama

Tanggal : Kamis, 27 Agustus 2015

Jam : 11.15-12.30

Konseling Kedua

Tanggal : Rabu, 02 September 2015

Jam : 09.50-10.20

3. Deskripsi Permasalahan

Konseli memiliki masalah yang sama yaitu bermasalah dalam pembagian waktu belajar dengan kegiatan ekstrakurikuler. Konseli direkrut menjadi anggota ekstrakurikuler Tonti oleh kaka angkatan, mereka menerima permintaan tersebut dan menjalani kegiatan Tonti kurang lebih selama 1 minggu. Setelah 1 minggu menjalani kegiatan ekstra Tonti, mereka merasa tugas dan pelajaran di sekolah menjadi terbengkalai. Hal itu dikarenakan latihan Tonti yang sangat padat. Latihan Tonti dilaksanakan 5x dalam 1 minggu, dari sepulang sekolah sampai sore. Mereka ingin keluar dari ekstra Tonti namun mengalami kebingungan takut menyesal dikemudian harinya.

4. Pendekatan Person Centered

a) Tokoh

Dr. Carl Rogers (1902-1987)

b) Pandangan terhadap Manusia

- 1) Memiliki *worth* dan *dignity* dalam diri sehingga ia layak diberikan penghargaan
- 2) Memiliki kapasitas dan hal untuk mengatur dirinya sendiri dan mendapat kesempatan dan membuat penilaian yang bijaksana.
- 3) Dapat memilih nilainya sendiri
- 4) Dapat belajar untuk bertanggung jawab secara konstruktif

- 5) Memiliki kapasitas untuk mengatasi perasaan, pikiran dan tingkah laku
- 6) Memiliki potensi untuk berubah secara konstruktif dan dapat berkembang ke arah hidup yang penuh dan memuaskan dengan kata lain aktualisasi diri (*self-actualisation*) (Thompson, et.al., 2004, p.160).

c) Tujuan

Tujuan konseling dengan menggunakan pendekatan *person-centered* ini adalah meluruskan *Ideal self* konseli yang berbeda dengan *reality self* - nya. Sehingga ia dapat memahami diri, menerima diri, mengarahkan dirinya, serta melakukan pilihan dan mengambil keputusan atas dasar tanggung jawabnya sendiri. Secara khusus, konseling kelompok ini bertujuan agar siswa yang mengalami kebingungan tentang alokasi waktu untuk Tonti dan belajar dapat menemukan keputusan yang tepat sesuai dengan *reality self* yang dimilikinya.

d) Teknik

Teknik yang digunakan adalah teknik "*free expression*" yaitu memberikan kebebasan kepada konseli untuk berekspresi, terutama dalam meluapkan emosinya. Cara kerja teknik ini seperti cara kerja katarsis. Selain itu, teknik yang digunakan dalam sesi konseling ini ada teknik *Empathizing* (*empati*), merefleksikan perasaan, dan *supporting* (memberi dukungan).

5. Deskripsi Pelaksanaan Konseling

Konseling dilaksanakan dalam dua sesi:

a. Sesi pertama

Pada sesi pertama konseling, diikuti oleh 3 konseli yaitu Achmad Syahrul (K1), Anugrah Aditya I (K2), dan M. Ifan Rizky K (K3).

1) Ekplorasi masalah K1

Berdasarkan hasil eksplorasi masalah, permasalahan yang dialami K1 adalah dia ingin keluar dari Tonti karena merasa tugas utamanya sebagai pelajar terganggu, dia tidak bisa membagi waktu yang akhirnya kerja kelompok untuk pelajaran sekolahpun tidak bisa diikutinya karena setelah pulang sekolah harus mengikuti latihan Tonti dan K1 sering merasa kelelahan sepulang latihan Tonti yang menyebabkan orang tua konseli menjadi cemas dan membuat keputusan kepada konseli untuk mengikuti ekstra lain selain Tonti agar dapat menyalurkan kegiatan ekstra dan intra disekolah.

2) Diagnosis masalah K1

Berdasarkan hasil eksplorasi masalah, dapat diketahui bahwa K1 belum bisa memenejemen waktu antara ekstrakurikuler dengan kegiatan belajar disekolah

3) Prognosis K1

Diri sendiri :

Konseli mencoba untuk memenejemen waktunya selama 1 minggu yang akan datang untuk menyelaraskan antara kegiatan Tonti dan belajar disekolah.

Orang tua :

konseli mencoba untuk mengkomunikasikan permasalahan yang dialami dengan orang tua bahwa konseli akan mencoba untuk membagi waktunya antara sekolah dan kegiatan Tonti

4) Putusan pemecahan masalah dan implementasi K1

Konseli mencoba untuk memenejemen waktunya selama kurang lebih 1 minggu dan mencoba untuk mengkomunikasikan dengan orang tua bahwa konseli ingin mencoba selama 1 minggu untuk memenejemen waktunya.

5) Eksplorasi masalah K2

Berdasarkan hasil eksplorasi masalah, permasalahan yang dialami K2 adalah berawal dari keikutsertaannya di Tonti yang memang diawali dari paksaan oleh kakak angkatannya, awalnya konseli ingin menolak, tapi kakak angkatannya membujuknya untuk ikut. Setelah konseli mencoba untuk mengikuti kegiatan Tonti tersebut, konseli menjadi sulit fokus belajar dikelas karena mengantuk akibat kelelahan kurang tidur karena sore harinya harus latihan Tonti dan malam harinya mengerjakan tugas. Konseli merasa lebih tertarik dengan ekstrakurikuler musik, konseli sudah mendaftar pada ekskul musik namun belum mendapatkan waktu yang cukup untuk mengasah bakatnya karena setiap sore pertemuan tonti harus lebih didahulukan dari pada ekskul musiknya. Konseli menginginkan fokus untuk mengasah bakatnya dimusik dan fokus belajar.

6) Diagnosis masalah K2

Berdasarkan eksplorasi permasalahan K2, konseli memiliki permasalahan dalam memenejemen waktu dan keinginannya untuk

mengembangkan bakatnya bermusik yang sering terhalang oleh latihan Tonti yang rutin.

7) Prognosis K2

Konseli mencoba untuk memenejemen waktunya dan mencoba mengatur waktu antara ekplorasi bakat bermusiknya dengan Tonti dan kegiatan belajar disekolah.

8) Putusan pemecahan masalah dan implementasi K2

Konseli mencoba untuk memenejemen waktunya selama 1 minggu dan mencoba untuk membagi waktu antara Tonti dan ekstra musik yang diminatinya serta menyelaraskannya dengan tugas belajar

9) Eksplorasi masalah K3

Permasalahan konseli berawal dari keikutsertaannya di Tonti. K3 masuk Tonti bukan karena minat sendiri namun berdasarkan rekomendasi kaka angkatan. K3 memiliki bakat dan minat pada ekstrakurikuler futsal, namun karena latihan Tonti sangat menyita waktunya, konseli sering tidak ikut latihan futsal. Padahal dalam waktu dekat ini, akan ada pertandingan futsal yang konseli ikuti. Konseli merasa sudah tidak nyaman di Tonti karena waktunya untuk belajar dan mengasah bakat minatnya di futsal menjadi terhambat. Selain itu, orang tua konseli tidak mengizinkan konseli mengikuti tonti, orang tua konseli menginginkan konseli untuk fokus pada ekstra futsal yang memang sudah digeluti konseli semenjak SMP.

10) Diagnosis masalah K3

Berdasarkan hasil dari eksplorasi masalah, K3 belum bisa menejemen waktunya dan merasa terperangkap pada kegiatan yang tidak sesuai dengan minatnya, sementara kegiatan yang diminatinya yaitu ekstra futsal menjadi terhambat karena harus latihan tonti hampir setiap hari sepulang sekoah. Selain itu orang tua konseli lebih mengizinkan konseli untuk mengikuti kegiatan ekstra futsal dibandingkan dengan tonti.

11) Prognosis K3

Diri konseli :

Konseli mencoba untuk memenejemen waktunya dan mencoba merasakan manfaat yang di dapat dari Tonti yang telah dijalani dan mencoba untuk membagi waktu antara ekstra futsal dan tonti.

Orang tua :

Apabila konseli sudah merasa nyaman dan dapat membagi waktu dengan baik antara tonti dan futsal, maka konseli dapat mencoba untuk memberikan pengertian kepada orang tua bahwa konseli sanggup untuk terus berprestasi di futsal dan mampu menyelaraskannya dengan tonti.

12) Putusan pemecahan masalah dan implementasi K3

K3 akan mencoba untuk memenejemen waktunya selama 1 minggu dan mencoba untuk membagi waktu antara ekstrakurikuler futsal dan Tonti serta belajar dengan baik di sekolah.

b. Sesi kedua

Sesi kedua dilaksanakan setelah 1 minggu pasca konseling pertama, pada sesi kedua diikuti oleh 5 konseli yaitu Achmad Syahrul (K1), Anugrah Aditya I (K2), M. Ifan Rizky K (K3), Dela Vania D(K4) dan Mariah Ulfa (K5).

1) Ekplorasi masalah K1

Berdasarkan hasil eksplorasi masalah, permasalahan yang dialami K1 adalah dia ingin keluar dari Tonti karena merasa tugas utamanya sebagai pelajar terganggu, dia tidak bisa membagi waktu yang akhirnya kerja kelompok untuk pelajaran sekolahpun tidak bisa diikutinya karena setelah pulang sekolah harus mengikuti latihan Tonti dan K1 sering merasa kelelahan sepulang latihan Tonti yang menyebabkan orang tua konseli menjadi cemas dan membuat keputusan kepada konseli untuk mengikuti ekstra lain selain Tonti agar dapat menyelaraskan kegiatan ekstra dan intra disekolah.

Setelah konseli mencoba untuk memenejemen waktunya selama kurang lebih 1 minggu, konseli mengaku tetap tidak bisa menyelaraskan antara kegiatan belajar sekolah dan kegiatan tonti. Konseli mengaku nilai-nilai ulangannya banyak yang turun dan tidak memuaskan karena konseli kurang memiliki waktu belajar. Konseli sudah mencoba untuk membagi waktunya dengan cara memenejemen waktu belajarnya, namun kelelahan sehabis tonti membuatnya menjadi sulit berkonsentrasi ketika belajar, bahkan belajar untuk ulangan sekalipun. Selain mengikuti ekstra tonti, konseli juga mengikuti grup OSN geografi. Konseli merasa tidak

maksimal dalam latihan untuk OSN, latihan tonti membuat konseli memiliki waktu belajar untuk OSN yang sangat minim.

Konseli telah mengkomunikasikan masalahnya dengan orang tua, orang tua konseli merasa khawatir dengan nilai akademik konseli dan kesehatan fisiknya. Orang tua konseli tetap tidak mengizinkan jika konseli tetap mengikuti ekstra tonti, karena orang tua konseli mengamati konseli sering kelelahan dan jarang belajar, sebagian besar waktunya di rumah digunakan untuk tidur karena kelelahan setelah mengikuti tonti. Bahkan orang tua konseli sudah memberikan surat tidak mengizinkan konseli untuk mengikuti tonti yang akan diberikan kepada pembina tonti.

2) Diagnosis masalah K1

Berdasarkan hasil eksplorasi masalah, dapat diketahui bahwa K1 mengalami kesulitan untuk memenejemen waktu antara ekstrakurikuler dengan kegiatan belajar disekolah yang berakibat nilai sekolah konseli menjadi turun dan kebutuhan belajarnya tidak terpenuhi. Orang tua konseli memiliki keyakinan bahwa konseli harus keluar dari tonti untuk memaksimalkan OSNnya serta proses belajar dikelas sehingga nilai akademiknya tidak turun.

3) Prognosis K1

Konseli dapat menuliskan manfaat serta madarat keikutsertaannya di tonti dan konseli memikirkan kembali keputusan yang akan diambilnya setelah melihat hasil dari list manfaat yang akan didapatkannya.

4) Putusan pemecahan masalah dan implementasi K1

Setelah konseli menuliskan apa saja manfaat dan madarat konseli mengikuti tonti, konseli mendapatkan lebih banyak madarat yang dialami dari pada manfaat yang dirasakannya. Konseli akan mencoba untuk berbicara dengan pembina tonti tentang keluhan yang dihadapinya serta memberikan surat yang diamankan oleh orang tuanya kepada pembina tonti.

5) Eksplorasi masalah K2

Berdasarkan hasil eksplorasi masalah, permasalahan yang dialami K2 adalah berawal dari keikutsertaannya di Tonti yang memang diawali dari paksaan oleh kakak angkatannya, awalnya konseli ingin

menolak, tapi kakak angkatannya membujuknya untuk ikut. Setelah konseli mencoba untuk mengikuti kegiatan Tonti tersebut, konseli menjadi sulit fokus belajar dikelas karena mengantuk akibat kelelahan kurang tidur karena sore harinya harus latihan Tonti dan malam harinya mengerjakan tugas. Konseli merasa lebih tertarik dengan ekstrakurikuler musik, konseli sudah mendaftar pada ekskul musik namun belum mendapatkan waktu yang cukup untuk mengasah bakatnya karena setiap sore pertemuan tonti harus lebih didahulukan dari pada ekskul musiknya. Konseli menginginkan fokus untuk mengasah bakatnya dimusik dan fokus belajar.

Setelah konseli mencoba untuk memenejemen waktunya, konseli tetap merasa kesulitan. Konseli memiliki masalah yang baru yaitu nilai – nilainya menjadi tidak memuaskan bahkan remidi. Konseli mengalami kesulitan belajar karena setelah pulang sekolah harus latihan tonti sampai sore dan malamnya sudah kelelahan sehingga tidak fokus untuk belajar. Selain itu, bakat konseli di musik tidak tersalurkan karena selalu bentrok dengan kegiatan tonti. Konseli mengaku merasa sangat lelah dan sama sekali sudah tidak berkeinginan untuk mengikuti tonti.

6) Diagnosis masalah K2

Berdasarkan eksplorasi permasalahan K2, konseli memiliki permasalahan dalam memenejemen waktu dan keinginannya untuk mengembangkan bakatnya bermusik yang sering terhalang oleh latihan Tonti yang rutin. Konseli mengalami penurunan nilai karena sulit berkonsentrasi pada saat mengikuti pelajaran karena kelelahan setelah mengikuti tonti yang berkakibat nilainya menjadi turun serta jadwal ekstra musik yang selalu bentrok dengan tonti menyebabkan konseli merasa tidak dapat mengeksklore bakat dan minatnya dimusik.

7) Prognosis K2

Konseli mencoba untuk menuliskan manfaat dan madarat konseli ketika mengikuti ekstra tonti dan mempertimbangkan kembali atas manfaat yang dirasakannya.

8) Putusan pemecahan masalah dan implementasi K2

Konseli telah membuat list manfaat dan madarat konseli mengikuti ekstra tonti, namun hasil yang didapatkan lebih banyak madarat yang didapatkan karena konseli merasa bakat dan minatnya bukan di tonti, konseli masuk tonti sebagian besar karena perasaan penasaran saja dan ajakan kaka kelas. Konseli akan membicarakan masalah ini terhadap pembina tonti untuk mendapatkan kebijakan terbaik agar konseli dapat kembali dapat mengasah bakat dan minatnya serta nilai akademik stabil kembali.

9) Eksplorasi masalah K3

Permasalahan konseli berawal dari keikutsertaannya di Tonti. K3 masuk Tonti bukan karena minat sendiri namun berdasarkan rekomendasi kaka angkatan. K3 memiliki bakat dan minat pada ekstrakurikuler futsal, namun karena latihan Tonti sangat menyita waktunya, konseli sering tidak ikut latihan futsal. Padahal dalam waktu dekat ini, akan ada pertandingan futsal yang konseli ikuti. Konseli merasa sudah tidak nyaman di Tonti karena waktunya untuk belajar dan mengasah bakat minatnya di futsal menjadi terhambat. Selain itu, orang tua konseli tidak mengizinkan konseli mengikuti tonti, orang tua konseli menginginkan konseli untuk fokus pada ekstra futsal yang memang sudah digeluti konseli semenjak SMP.

Setelah kurang lebih 1 minggu konseli mencoba untuk memenejemen waktu antara futsal dan tonti, konseli mengaku kewalahan dan dia tidak bisa membagi waktunya karena selalu bentrok. Konselipun menjadi jarang latihan futsal, padahal sebentar lagi akan diadakan pertandingan futsal. Konseli ingin lebih fokus pada futsalnya. Selain itu, orang tua konseli pun terlihat tidak senang karena konseli lebih sering latihan tonti dari pada futsal dan nilai pelajaran di sekolah menjadi turun karena konseli kelelahan setelah mengikuti tonti. Konseli merasa setengah hati mengikuti tonti sehingga lelahnya menjadi bertambah karena mengeluh, sementara ketika konseli lelah karena futsal, lelahnya membuat konseli senang dan lelah karena futsal dirasa tidak mengganggu konseli dalam mengerjakan tugas sekolah.

10) Diagnosis masalah K3

Berdasarkan hasil dari eksplorasi masalah, K3 mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara futsal dan tonti karena jadwal latihan yang bentrok, orang tua konselipun lebih mendukung konseli untuk mengasah bakat dibidang futsal dari pada tonti

11) Prognosis K3

Konseli menuliskan manfaat dan madarat konseli mengikuti tonti dan memikirkan manfaat yang didapatkan.

12) Putusan pemecahan masalah dan implementasi K3

Konseli telah membuat daftar list manfaat dan madarat konseli mengikuti ekskul tonti, namun konseli banyak mengalami madarat dari pada manfaat yang didapatkannya. Konseli akan mencoba untuk mengkonsultasikan dengan pembina tonti serta menyerahkan surat yang telah dibuat orang tuanya tentang surat ketidaksetujuan orangtua konseli untuk mengikuti tonti yang dibuat oleh orang tuanya.

13) Ekplorasi masalah K4

Berdasarkan hasil eksplorasi masalah, permasalahan yang dialami konseli adalah ketidak setujuan orang tua konseli karena konseli mengikuti ekstra tonti. orang tua konseli tidak menyetujui konseli untuk mengikuti tonti karena konseli memiliki masalah kesehatan sejak kecil. Orang tua konseli sangat mengawatirkan kesehatan konseli. Konseli pun pernah jatuh sakit setelah latihan tonti namun tetap memaksakan diri untuk pergi ke sekolah. Konseli mengalami sulit makan apabila kelelahan dan banyak fikiran. Orang tua konseli meminta konseli untuk tidak mengikuti ekstra tonti lagi, namun konseli masih bingung akan keputusan yang akan diambilnya. Disatu sisi konseli menginginkan ikut tonti, namun disisi lain konseli sering kelelahan dan tidak fokus belajar karena porsi latihan yang sangat padat. Nilai sekolah konselipun turun karena kurang memiliki waktu belajar yang cukup. Nilai ulangan matematika konselipun dibawah rata-rata, karena konseli sering tidak fokus dikelas karena kelelahan.

14) Diagnosis masalah K4

Berdasarkan hasil eksplorasi masalah, dapat diketahui bahwa K4 memiliki permasalahan utama pada kesehatan konseli.

15) Prognosis K1

Konseli menjaga kondisi tubuh agar tetap vit, serta mengkomunikasikan keinginan konseli kepada orang tua dan mengambil jalan yang terbaik.

16) Putusan pemecahan masalah dan implementasi K4

Konseli mencoba untuk makan teratur 3x sehari. Serta mengkomunikasikan keinginan konseli kepada orang tua dan mengambil jalan yang terbaik. Setelah mendapatkan hasil kesepakatan dengan orang tua, maka konseli akan mengkomunikasikannya dengan pembina tonti, meminta hasil yang terbaik.

17) Eksplorasi masalah K5

Berdasarkan hasil eksplorasi masalah, permasalahan yang dialami K5 adalah nilai konseli yang turun karena mengikuti tonti. orang tua konseli meminta konseli untuk lebih fokus pada pelajaran dari pada tonti. orang tua konseli mengeluhkan jam latihan tonti yang terlalu padat, sehingga orang tua konseli takut konseli tidak maksimal dalam belajar. Konseli merasa belum bisa memenejemen waktu belajarnya dirumah. Konseli sebenarnya sudah ingin keluar dari tonti semenjak awal-awal latihan, namun konseli berusaha untuk menyepadankan waktu agar seimbang, namun tetap tidak bisa. konseli masuk tonti bukan karena keinginan sendiri, melainkan bujukan kaka kelas. Konseli selalu mengantuk dikelas karena kelelahan setelah latihan. Konseli ingin lebih fokus pada pelajaran dan konselipun tidak ada minat untuk menjadi polwan atau prajurit, sehingga konseli ingin keluar dari tonti dan mengikuti ekskul yang diminatinya untuk menunjang cita-citanya serta tidak membutuhkan banyak waktu untuk latihan sehingga bisa tetap fokus pada pelajaran.

18) Diagnosis masalah K5

Berdasarkan eksplorasi permasalahan K5, konseli bermasalah dengan menejemen waktu dan kesalahan penyaluran bakat dan minat yang dimiliki.

19) Prognosis K2

Konseli mencoba untuk menuliskan manfaat dan madarat konseli ketika mengikuti ekstra tonti dan mempertimbangkan kembali atas manfaat yang dirasakannya.

20) Putusan pemecahan masalah dan implementasi K2

Konseli telah membuat list manfaat dan madarat konseli mengikuti ekstra tonti, namun hasil yang didapatkan lebih banyak madarat yang didapatkan karena konseli merasa bakat dan minatnya bukan di tonti. konseli ingin mengikuti kegiatan ekstra yang bernuansa bahasa dan komunikasi. Sehingga konseli akan berbicara pada pembina tonti untuk mendapatkan kebijakan serta menyampaikan keluhan yang dirasakannya selama ini.

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Mengetahui,
Guru bimbingan dan konseling,

Praktikan BK



Dra. Sumiyati
NIP. 19590905 198303 2 007



Epi Kurniasari
NIM 12104241007

LAPORAN BIMBINGAN KELOMPOK



Disusun Oleh :

Epi Kurniasari (12104241007)

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

2015

A. Identitas Konseli

Konseli 1 : TN

Konseli 2 : NR

Kelas : XII IPA 2

B. Waktu pelaksanaan

Jumat , 11 September 2015 pukul 10.00-10.20 WIB

C. Deskripsi masalah

Kedua konseli memiliki permasalahan dalam memilih universitas yang akan dipilih setelah lulus SMA. Konseli takut kuliah di tempat yang tidak tepat, maksudnya tidak sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki. Konseli sebenarnya sudah mencari tau tentang berbagai jurusan dari berbagai universitas. Konseli 1 memiliki minat untuk sekolah keguruan, namun masih bingung harus memilih jurusan dan universitas yang akan dipilih. Sedangkan konseli 2 sudah memilih universitas yang diinginkan namun masih bingung dengan jurusan yang akan diambil, konseli 2 memiliki minat dalam bahasa inggris, didukung oleh guru mata pelajaran bahasa inggrisnya untuk masuk jurusan pendidikan bahasa inggris, namun konseli merasa ragu karena konseli melihat lulusan pendidikan bahasa inggris sangatlah banyak dan takut ketika sudah lulus menganggur.

D. Deskripsi pelaksanaan bimbingan

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, konselor meminta konseli untuk mengemukakan permasalahan yang dialami. Konseli 1 merasa bingung dengan universitas dan jurusan yang diinginkan agar sesuai dengan bakat dan minatnya. Konseli menginginkan untuk menjadi guru dan masuk universitas negeri. Konselor menanyakan konseli ingin kuliah di Yogyakarta atau tempat lain. konseli menjawab menginginkan kuliah di Yogyakarta, konselor memberikan pilihan antara Universitas Negeri Yogyakarta dan Universitas Islam Negeri karena di Yogyakarta hanya 2 universitas ini yang berstatus negeri. Konseli memilih untuk di UNY. Konseli kemudian merasa bingung akan mengambil jurusan apa, konselor menanyakan pelajaran yang paling diminatinya, konseli menjawab matematika. Konselor memberikan pilihan

bagaimana jika mengambil pendidikan matematika, lulusannya nanti menjadi guru matematika. Konseli merasa takut apakah bisa menjalani kuliah di jurusan matematika atau tidak, karena konseli menyadari bahwa matematika bukan merupakan ilmu yang mudah, konselor memberikan penguatan dengan menanyakan nilai matematika konseli, konseli menyatakan nilainya tergolong sangat baik dikelas. Konselor menguatkan konseli untuk belajar dengan maksimal sehingga nilai akhirnya bisa bagus dan masuk kualifikasi untuk kuliah di jurusan yang diinginkannya.

Konseli 2 mengemukakan keinginannya untuk masuk Universitas Negeri Yogyakarta, namun merasa bingung dengan jurusan yang akan diambilnya. Konseli memiliki bakat dan minat dibidang bahasa Inggris, konselipun ingin menjadi guru bahasa inggris karena terinspirasi dari guru bahasa inggrisnya, namun konseli merasa takut nanti setelah lulus kuliah menjadi pengangguran karena konseli melihat lulusan sarjana sudah banyak, konseli takut tidak bisa bersaing di dunia kerja. Konseli mengaku sangat berminat dalam bahasa inggris, konselor memberikan penguatan kepada konseli dengan menceritakan kisah teman konselor yang sukses dari jurusan bahasa inggris yang berprestasi. Konselor memberikan penguatan bahwa berusaha itu lebih baik dari pada tidak mencoba, karena kesuksesan bisa didapat karena dijemput. Konseli mengungkapkan keraguannya bisa berprestasi, konselor menanyakan tentang nilai mata pelajaran bahasa inggrisnya. Konseli menjawab bahwa konseli selalu mendapatkan nilai yang baik dalam mata pelajaran bahasa inggris, konselor memberikan penguatan kembali tentang nilai yang bagus dan bakat yang dimiliki. Konseli mengaku menjadi lebih yakin akan jalan yang akan ia coba tempuh.

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Mengetahui,
Guru bimbingan dan konseling,

Praktikan BK

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sumiyati', written over a horizontal line.

Dra. Sumiyati
NIP. 19590905 198303 2 007

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Epi', written over a horizontal line.

Epi Kurniasari
NIM 12104241007



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Nama Mahasiswa : Epi Kurniasari Pukul : 08.00
No. Mahasiswa : 12104241007 Tempat Praktik : SMA N 7 Yogyakarta
Tgl. Observasi : 23 Februari 2015 FAK/JUR/PRODI : Ilmu Pendidikan /
PPB/BK

No	Aspek yang diamati	Deskripsi hasil pengamatan	Keterangan
1.	Kondisi fisik sekolah	Pada saat observasi sedang berlangsung renovasi baik bangunan maupun lingkungan sekolah sehingga belum tertata dengan baik. Hal ini dilakukan untuk perbaikan gedung dan memperluas ruangan.	Baik
2.	Potensi siswa	Banyak memenangkan berbagai perlombaan baik akademik maupun non akademik. Termasuk siswa unggulan dan berprestasi. Siswa juga aktif mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.	Baik
3.	Potensi guru	Sebagian besar lulusan sarjana (S1 dan S2). Guru memiliki potensi yang baik.	Baik
4.	Potensi karyawan	Memiliki kinerja yang baik dan ramah.	Baik
5.	Fasilitas KBM, Media	Setiap kelas sudah dilengkapi dengan LCD, <i>white board</i> , kipas angin, <i>speaker</i> , papan struktur organisasi kelas dan papan pengumuman.	Baik
6.	Perpustakaan	Perpustakaan sudah tertata dengan rapi, ruangan untuk membaca juga nyaman. Buku-buku yang terdapat di perpustakaan sudah termasuk banyak kategori, mulai	Baik

		dari buku pelajaran, majalah, koran, hingga buku pengetahuan yang lain. Selain itu, SMA N 7 Yogyakarta memiliki perpustakaan digital yang memiliki fasilitas 30 unit komputer terkoneksi internet, ruang ber-AC, <i>LCD Projector</i> dan menerapkan teknologi <i>Thin Client</i> .	
7.	Laboratorium	<p>Terdapat berbagai macam laboratorium, diantaranya:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laboratorium Fisika - Laboratorium Kimia - Laboratorium Biologi - Laboratorium Komputer - Laboratorium Bahasa <p>Masing-masing laboratorium sudah ada peralatan untuk pembelajaran. Di laboratorium komputer sudah dilengkapi dengan LCD, AC, <i>speaker</i> dan komputer.</p>	Baik
8.	Bimbingan konseling	Ruang bimbingan dan konseling terdapat di dekat ruang kelas XII, ruangan terdiri dari meja guru BK dan terdapat ruang tamu untuk siswa yang ingin berkonsultasi dengan guru BK. Ruangan bersih dan terdapat komputer. Bimbingan konseling di SMA N 7 Yogyakarta ada 3 guru. Kegiatan bimbingan konseling berjalan baik dan lancar.	Baik
9.	Bimbingan belajar	Pendalaman materi setiap hari.	Baik
10.	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	Kegiatan intra/ekstrakurikuler berjalan dengan baik, banyak terdapat program kerja yang mengasah kreatifitas siswa	Baik

		<p>dibidangnya.</p> <p>Organisasi intra/ekstrakurikuler yang ada di SMA N 7 Yogyakarta antara lain: Sepak Bola, Volly, Basket, Tenis Meja, Bulu Tangkis, Pencak Silat, Futsal, Atletik, Tenis Lapangan, Pramuka, Theater, Musik/Band, Kelompok Ilmiah Remaja (KIR), Jurnalistik, Seni Baca Al-Qur'an, Vokal Group, Paskibra, PMR, Tari, dan Pecinta Alam.</p> <p>Kendala pada organisasi ini sebagian besar belum memiliki basecamp untuk kegiatan organisasi karena keterbatasan ruang.</p>	
11.	Organisasi dan fasilitas OSIS	OSIS berjalan dengan baik. Struktur organisasi jelas dan tertata. Banyak memiliki program kerja.OSIS memiliki <i>basecamp</i> atau ruangan khusus untuk mengadakan pertemuan rutin atau untuk berkumpul bersama.	Baik
12.	Organisasi dan fasilitas UKS	UKS di SMA N 7 Yogyakarta terletak di depan dekat dengan aula.Fasilitas yang tersedia di UKS sudah lengkap dan setiap hari dijaga oleh seorang petugas yang merupakan karyawan lulusan farmasi. Perlengkapan obat-obatan sudah lengkap dan ditata dalam kotak PPPK.	Baik
13.	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Ada dan berprestasi.	Baik
14.	Karya Ilmiah oleh Guru	Ada dan berprestasi.	Baik
15.	Koperasi Siswa	Koperasi siswa terletak di samping kantin, berdekatan dengan Bangsal Wiyata Mandala. Koperasi siswa tertata	Baik

		dengan rapi, dengan berbagai alat tulis, makanan kecil, serta buku-bukuyang berada di Koperasi untuk siswa.	
16.	Tempat Ibadah	Tempat ibadah di SMA N 7 Yogyakarta sudah tertata dengan baik, Masjid selalu bersih. Setiap harinya sudah ada jadwal untuk pembersihan Masjid oleh petugas kebersihan sekolah. Selain itu juga siswa wajib menjaga kebersihan Masjid.	
17.	Kesehatan lingkungan	Lingkungan di SMA N 7 Yogyakarta sudah termasuk bersih, sehingga membuat lingkungan menjadi nyaman.	Baik
18.	Lain – lain:		
	a. Wi-Fi	Lancar dan bisa diakses oleh seluruh warga sekolah.	Baik
	b. Keamanan	Terdapat satu pos keamanan sekolah (di pintu gerbang depan)	Baik
	c. Kantin	Terdapat 1 area kantin yang berada diberlakang sekolah yang menyediakan snack, makanan, dan minuman.	Baik
	d. Toilet	Toilet di SMA Negeri 7 Yogyakarta tergolong banyak karena hampir di setiap ujung gedung terdapat toilet untuk laki-laki dan wanita.	Baik

***)Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL**

Yogyakarta, 23 Februari 2015

Mahasiswa PPL

Mengetahui,



[Handwritten Signature]

The image shows a handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Epi'.

Epi Kurniasari
NIM. 12104241007

Nomor Lokasi :
 Nama Sekolah : SMA Negeri 7 Yogyakarta
 Alamat Sekolah : Jalan MT Haryono 47 Yogyakarta

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
1	Layanan Administrasi Bimbingan dan Konseling						
	a. Input data siswa baru kelas X						
	Persiapan						
	Pelaksanaan	10	9	3			22
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			1			1
	b. Rekap data keterlambatan siswa						
	Pelaksanaan		4,5	6	3,5	4,5	1,5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut						
	c. Rekap daftar hadir pendalaman materi kelas XII						
	Pelaksanaan					10	10
	Evaluasi dan Tindak Lanjut					2	2

	d. Pendataan siswa baru untuk survey						
	Pelaksanaan		7	2			9
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		0,5	1			1,5
	e. Administrasi buku pribadi siswa						
	Pelaksanaan		2				2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut						
	f. Buku kemajuan siswa						
	Pelaksanaan			2,5	1		3,5
2	Layanan Dasar						
	a. Bimbingan Klasikal						
	Persiapan	1	6,5	7	7,5		22
	Pelaksanaan	4,5	2,5	4,5	6	1,5	19
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	2	1				3
	b. Layanan Orientasi						
	Persiapan						
	Pelaksanaan	1			0,5		1,5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5					0,5
	c. Layanan Informasi						

	Persiapan						
	Pelaksanaan				1		1
	Evaluasi dan Tindak Lanjut						
	d. Bimbingan Kelompok						
	Persiapan				0,5		0,5
	Pelaksanaan				1,5		1,5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut				1		1
	e. Layanan Pengumpulan Data						
	Alat Ungkap Masalah						
	Persiapan						
	Pelaksanaan	2	3	3	5	7	20
	Evaluasi dan Tindak Lanjut					0,5	0,5
3	Layanan Responsif						
	a. Konseling Individual						
	Persiapan			1			0,5
	Pelaksanaan			0,5		1	1,5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			1		1	1
	b. Konseling kelompok						

	Persiapan						
	Pelaksanaan			1	1		4
	Evaluasi dan tindak lanjut				0,5		0,5
4	Papan bimbingan						
	a. Persiapan					4,5	4,5
	b. Pelaksanaan					5	5
	c. Evaluasi						
4	Pembuatan Program PPL						
	a. Observasi	3					
	b. Penyusunan Matrik PPL	2					
	c. Konsultasi matrik PPL	1					1
5	Kegiatan Sekolah						
	a. Upacara bendera				1	1	2
	b. Upacara dan perayaan 17 Agustus		3				3
	c. Kerja bakti	0,5					0,5
	d. Administrasi sekolah	2					2
	e. Pengajian morgen				0,5		0,5
6	Program Insidental						

	Lomba sekolah sehat	4	4				6
7	Pembuatan laporan					17	
8	Penerjunan PPL	3					
9	Penarikan PPL					3	
TOTAL		36,5	43	33	30,5	58	201

Yogyakarta, 19 September 2015

Mengetahui,



DPL-PPL
Universitas Negeri Yogyakarta

[Signature]

☛ Nanang Erma Gunawan, M.Ed
NIP. 19850311 200812 1 002

Mahasiswa

[Signature]

Epi Kurniasari
NIM. 12104241007

MATRIK BIMBINGAN DAN KONSELING

SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA

TAHUN AJARAN 2015/2016

NO	KEGIATAN		BIDANG BIMBINGAN				FUNGSI BIMBINGAN	METODE	MEDIA	MINGGU					K
			P	S	B	K				1	2	3	4	5	
A	PERSIAPAN									X					
	1	Membuat instrumen								X					
	2	Melancarkan studi kebutuhan								X					
	3	Penyusunan program								X					
	4	Konsultasi program								X					
	5	Pengesahan program								X					
B	PELAKSANAAN														
	1	Pelayanan Dasar													
	a.	Bimbingan Kelas													
		1) Menghindari budaya merokok	v	v			Pemahaman dan Pencegahan	Diskusi, ceramah	LCD, Laptop	X					
		2) Asertif	v	v			Pemahaman dan pemeliharaan	Diskusi, bermain drama	LCD, Laptop		x				
	3) Time table			v	v	Pemahaman	Diskusi, ceramah	LCD, Laptop,			x				

										kertas							
	4)	Meraih mimpi			v	v	Pemeliharaan	Diskusi, ceramah	LCD, Laptop, kertas				x				
	b.	Pelayanan Orientasi															
	1)	Mengenal lingkungan sekitar	v	v	v	v	Pemahaman										
	2)	Mengenal kompetensi jurusan			v	v	Pemahaman	Papan bimbingan	Papan bimbingan, alat tulis		x						
	c	Pelayanan Informasi															
	1)	Beasiswa untuk melanjutkan sekolah	v		v	v	pemahaman	Papan bimbingan	Papan bimbingan, alat tulis dan brosur				x				
	2)	Sukses belajar dengan learning style mu			v		pemahaman	Penyebaran angket, dan diskusi	Kertas dan alat tulis	X							
	d.	Bimbingan kelompok															
	e.	Pelayanan pengumpulan data															
	1)	Alat ungkap masalah	v	v	v	v	Pemahaman	Penyebaran angket	Instrumen	X							
	2)	Data dokumentasi pribadi siswa	v	v	v	v	Pemahaman	Studi dokumentasi	Dokumentasi siswa								
	2	Pelayanan Responsif															
	a.	konseling individual	v	v	v	v	Penyembuhan			O	O	O	O				
	b.	Konseling kelompok	v	v	v	v	Penyembuhan			O	O	O	O				
	c.	Referal (rujukan atau alih tangan)	v	v	v	v	Penyembuhan			O	O	O	O				

	d.	Kolaborasi dengan guru mapel/wali kelas	v	v	v	v	Penyembuhan				O	O	O	O		
	e.	Bimbel untuk siswa yang bermasalah dalam belajar			v		Penyembuhan				O	O	O	O		
	f.	Kolaborasi dengan orang tua	v	v	v	v	Penyembuhan				O	O	O	O		
	g.	Kolaborasi dengan pihak lain diluar sekolah	v	v	v	v	Preventif dan presertvatif				O	O	O	O		
	h.	Konsultasi	v	v	v	v	Penyembuhan				O	O	O	O		
	i.	Bimbingan teman sebaya	v	v	v	v	Preventif dan preservatif				O	O	O	O		
	j.	Konferensi kasus	v	v	v	v	penyembuhan				O	O	O	O		
	k.	Kunjungan rumah	v	v	v	v	Penyembuhan				O	O	O	O		
	3	Perencanaan Individual														
	a.	Persiapan penerima BSM														
	b.	Penjurusan dan peminatan					Penempatan									
	4	Dukungan Sistem														
	a.	Pengembangan Profesi														
	1)	Mengikuti seminar dan lokakarya									O	O	O	O		
	2)	Mengikuti penataran									O	O	O	O		
	3)	Aktif dalam MGBK									O	O	O	O		
	b.	Manajemen Program														
C.	Evaluasi															
	1	Evaluasi proses											X	X		
	2	Evaluasi hasil										X	X	X		

Nama Sekolah : SMA Negeri 7 Yogyakarta
Alamat Sekolah : Jalan MT Haryono 47 Yogyakarta
Guru Pembimbing : Dra Sumiyati

Nama Mahasiswa : Epi Kurniasari
No Induk Mahasiswa : 12104241007
Fak/Jur/Prodi : FIP/PPB/BK
Dosen Pembimbing : Nanang Erma Gunawan, M.Ed

MINGGU I

No	Hari, Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 10 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">- Konsultasi matrik dan RPL bersama ibu Dra Siti Asfiyatun- Mengurutkan data siswa kelas X 1-X8 sesuai dengan kelas dan no induk- Menemui bapak Amud untuk pembagian kelas dan guru pamong BK- input data siswa kelas X2	<ul style="list-style-type: none">- Penggunaan RPL KTSP dan K13- Data siswa perkelas urut sesuai no induk- Pembagian guru pamong, Epi dengan ibu Sumiyati, Susi dengan ibu Siti Asfiyatun- Data siswa kelas X2	-	-

2	Selasa, 11 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - input data siswa kelas X2 (melanjutkan) - Input data siswa kelas X4 - Observasi masuk kelas X1 bersama Ibu Dra Sumiyati - Pelayanan konsultasi karir kelanjutan studi dan informasi perkuliahan, konseli bernama Andi XII IPS 1 -Input data siswa kelas X4 (melanjutkan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Data siswa kelas X2 - Data siswa kelas X4 -Mendapatkan pengalaman dan cara mengajar siswa dikelas - Tersampainya materi orientasi karir terhadap konseli - Data siswa kelas X4 	<ul style="list-style-type: none"> - Data perkuliahan universitas yang diminati konseli belum didapatkan praktikan 	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari data dari internet untuk pertemuan selanjutnya
3	Rabu, 12 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan surat izin mengikuti workshop siswa kelas XII IPS 1 bernama Andi - input data siswa kelas X 	<ul style="list-style-type: none"> - Tersampainya surat izin siswa kepada guru yang sedang mengajar - Data kelas X 	<ul style="list-style-type: none"> - Alat kebersihan pada saat kerja bakti terbatas 	<ul style="list-style-type: none"> - Bergantian dengan penjaga sekolah juga siswa

		<ul style="list-style-type: none"> - pembelian peralatan untuk jilid (kertas buffalo) - kerja bakti di sekolah untuk Lomba Sekolah Sehat 	<ul style="list-style-type: none"> - Penjilidan data beasiswa - Halaman dan taman menjadi bersih 		
4	Kamis, 13 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - memberikan bimbingan klasikal kepada siswa kelas X8 tentang tema merokok - mempersiapkan RPL dan materi bimbingan - memberikan bimbingan klasikal tentang sikap asertif di kelas X7 - memberikan bimbingan klasikal tentang mencontek di kelas X5 - mendata arsip BK yang 	<ul style="list-style-type: none"> - Tersampainya materi bimbingan tentang merokok - RPL dan PPT asertif - Tersampainya materi asertif - Tersampainya materi mencontek - Arsip BK kelas XI lengkap dan ruang arsip 	<ul style="list-style-type: none"> - Penguasaan kelas yang masih belum maksimal karena masih gerogi 	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan

		kurang kelas XI dan membereskan arsip BK	menjadi rapi		
5	Jumat, 14 Agustus 2015	- memberikan bimbingan klasikal tentang AUM pada siswa kelas X 2	- terkumpulnya data AUM kelas X 2	-	-
6	Sabtu, 15 Agustus 2015	- input data siswa kelas X 7 dan X 8 - Bimbingan klasikal pemberian AUM pada kelas X4 - Membantu mengepak soal pengayaan untuk siswa kelas XI - Rapat Lomba Sekolah Sehat dan Mading	- Data siswa kelas X 7 dan X 8 - Data AUM kelas X 4 - Soal pengayaan untuk kelas XI - Kepesepakatan untuk pelaksanaan pembuatan mading dan PJ untuk persiapan Lomba Sekolah Sehat	-	-

Nama Sekolah : SMA Negeri 7 Yogyakarta
 Alamat Sekolah : Jalan MT Haryono 47 Yogyakarta
 Guru Pembimbing : Dra Sumiyati

Nama Mahasiswa : Epi Kurniasari
 No Induk Mahasiswa : 12104241007
 Fak/Jur/Prodi : FIP/PPB/BK
 Dosen Pembimbing : Nanang Erma Gunawan, M.Ed

MINGGU II

No	Hari, Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 17 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - upacara 17 Agustusan - membantu siswa persiapan dan mengerjakan mading untuk lomba sekolah sehat - input data siswa kelas X1 	<ul style="list-style-type: none"> - materi untuk mading - data siswa kelas X1 	<ul style="list-style-type: none"> - pada saat pengerjaan mading, siswa tidak <i>on time</i> sehingga waktu menjadi molor 	<ul style="list-style-type: none"> - pengerjaan materi dibagi kelompok sehingga lebih cepat
2	Selasa, 18 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - persiapan materi dan RPL untuk masuk kelas X2 tentang pemberian layanan percaya diri - bimbingan klasikal di X2 tentang percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> - RPL dan materi Percaya diri - Tersampainya materi percaya diri - RPL dan materi tentang empati 	<ul style="list-style-type: none"> - Pada saat mencari materi tidak ada koneksi internet diruang BK 	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan Wifi dari hand phone

		<ul style="list-style-type: none"> - persiapan materi dan RPL untuk masuk kelas - bimbingan klasikal kelas X1 tentang empati - input data siswa kelas X1 - print RPL dan Revisi RPL 	<ul style="list-style-type: none"> - Data siswa kelas X1 - Tersampainya materi empati - Prinan RPL empati dan percaya diri 		
3	Rabu, 19 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pengkondisian siswa yang terlambat - input data siswa kelas X3 - input data AUM kelas X2 - mempersiapkan RPL dan materi ajar 	<ul style="list-style-type: none"> - Data siswa yang terlambat pada tanggal 19 Agustus 2015 - Data siswa kelas X3 - Data AUM kelas X2 - RPL dan materi untuk bimbingan klasikal 	-	-
4	Kamis, 20 Agustus 2015	-	-	Praktikan tidak masuk karena sakit	Melakukan pengobatan
5	Jumat, 21 Agustus 2015	- pembuatan RPL kelas X4 dan X6	- RPL dan materi bimbingan klasikal	-	-

		- input AUM kelas X2	- Data AUM kelas X2		
6	Sabtu, 22 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - print RPL dan Finishing - input data keterlambatan siswa bulan juli dan agustus - pembuatan grafik keterlambatan siswa kelas X, XI, dan XII - membersihkan ruang administrasi BK - penataan ruang administrasi BK 	<ul style="list-style-type: none"> - Prinan RPL dan materi untuk bimbingan klasikal - Data keterlambatan siswa bulan Juli dan Agustus - Grafik keterlambatan siswa bulan Juli dan Agustus kelas X, XI, dan XII - Ruang administrasi BK rapi 	-	-
7	Minggu, 23 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - input data wilayah tempat tinggal siswa kelas X1 - pembuatan grafik keterlambatan keseluruhan siswa serta pengklasifikasiannya perkelas 	<ul style="list-style-type: none"> - Data wilayah peserta didik kelas X1 untuk survey Diknas - Grafik keterlambatan siswa dan klasifikasinya perkelas - Data kelas X6 dan 	-	-

		<ul style="list-style-type: none">- input data siswa kelas X6 dan print data siswa kelas X1-X5- input data peserta didik baru untuk survey wilayah tempat tinggal kelas X2-X8 (luar dan dalam kota)	<ul style="list-style-type: none">- print data siswa kelas X 1 – X 5- Data siswa berdasarkan wilayah tempat tinggal kelas X 1-X8		
--	--	--	---	--	--

Nama Sekolah : SMA Negeri 7 Yogyakarta
 Alamat Sekolah : Jalan MT Haryono 47 Yogyakarta
 Guru Pembimbing : Dra Sumiyati

Nama Mahasiswa : Epi Kurniasari
 No Induk Mahasiswa : 12104241007
 Fak/Jur/Prodi : FIP/PPB/BK
 Dosen Pembimbing : Nanang Erma Gunawan, M.Ed

MINGGU III

No	Hari, Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 24 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pembuatan dan pengeprinan grafik keterlambatan siswa kelas perbulan dan hari ini serta pengklasifikasian perkelas - administrasi peserta didik baru untuk survey dari kartu keluarga, input alamat dan status C1 - bimbingan klasikal di kelas X2 tentang pemahaman diri - finishing input data kelas 	<ul style="list-style-type: none"> - Grafik keterlambatan siswa sampai dengan tanggal 24 Agustus 2015 - Data alamat peserta didik baru kelas X untuk survey tempat tinggal siswa dari Diknas - Tersampainya materi tentang pemahaman diri - Prinan data dan grafik 	<ul style="list-style-type: none"> - Data C1 siswa baru belum terkumpul semua 	<ul style="list-style-type: none"> - Menemui siswa untuk menanyakan alamat lengkapnya

		X6 serta pembuatan grafik dan pengeprinan	data kelas X6		
2	Selasa, 25 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - input data AUM kelas X2 dan finishing - pengkondisian siswa yang terlambat - input data keterlambatan siswa dan pembuatan grafik mingguan dan bulanan - finishing input data peserta didik untuk survey kelas X dan status berdasarkan C1 - membantu susi input data beasiswa kartu Indonesia Pintar 	<ul style="list-style-type: none"> - Data AUM kelas X2 - Data dan grafik siswa terlambat sampai dengan tgl 25 Agustus 2015 - Data survey kelas X - Data siswa penerima beasiswa kartu indonesia pintar 	-	-
3	Rabu, 26 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pengkondisian siswa terlambat - persiapan RPL, video dan power point untuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Data siswa terlambat tanggal 26 Agustus 2015 - RPL, video dan materi 	<ul style="list-style-type: none"> - Pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok, siswa sangat antusias 	<ul style="list-style-type: none"> - Pengkondisian siswa

		bimbingan klasikal - rekap data terlambat siswa dan input AUM - pemberian layanan bimbingan klasikal pada siswa kelas X6 tentang persahabatan - bimbingan kelompok dengan siswa kelas X6 tentang keluhan teman 1 kelas yang dianggap bermasalah dikelas	untuk bimbingan klasikal - Data AUM kelas X - Tersampainya layanan tentang persahabatan - Mendapatkan informasi masalah di kelas X6	sehingga menimbulkan sedikit kebisingan	
4	Kamis, 27 Agustus 2015	- bimbingan kerohanian dan bimbingan klasikal kelas X8 tentang manajemen waktu belajar - Evaluasi pemberian layanan bimbingan klasikal dan RPL bersama Ibu Sumiyati - pembuatan power point	- Tersampainya materi tentang manajemen waktu belajar - Masukan dan saran yang membangun untuk kemajuan pelaksanaan bimbingan klasikal	-	-

		<p>dan persiapan RPL untuk masuk kelas</p> <ul style="list-style-type: none"> - bimbingan klasikal di kelas X7 dengan tema boros - bimbingan klasikal di kelas X5 tentang menghargai orang lain - konseling kelompok Achmad Syahrul, Anugrah Aditya dan M.Ifan Rizky kelas X3 - bimbingan klasikal di kelas X3 dengan tema bersyukur 	<ul style="list-style-type: none"> - Power point dan RPL - Tersampainya materi tentang boros - Tersampainya materi tentang menghargai orang lain - Mendapatkan data masalah siswa dalam konseling kelompok - Tersampainya materi dengan tema bersyukur 		
5	Jumat, 28 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pengkondisian siswa yang terlambat - memasukan buku pribadi siswa pada map pribadi siswa 	<ul style="list-style-type: none"> - Data siswa terlambat - Map pribadi siswa - Terisinya buku kemajuan siswa 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> - konsultasi tentang laporan bersama ibu Sumiyati - mengisi buku kemajuan siswa 			
6	Sabtu, 29 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - persiapan video dan RPL untuk mengajar dikelas X4 - pengkondisian siswa yang terlambat - rekap data terlambat siswa dan pengeprinan - bimbingan klasikal kelas X4 tentang meraih mimpi - konseling Individual dengan PHM kelas X6 	<ul style="list-style-type: none"> - Video dan RPL tentang meraih mimpi - Data siswa terlambat - Tersampainya materi tentang meraih mimpi - Mendapatkan informasi dari konseli dan proses konseling 	-	-

Nama Sekolah : SMA Negeri 7 Yogyakarta
 Alamat Sekolah : Jalan MT Haryono 47 Yogyakarta
 Guru Pembimbing : Dra Sumiyati

Nama Mahasiswa : Epi Kurniasari
 No Induk Mahasiswa : 12104241007
 Fak/Jur/Prodi : FIP/PPB/BK
 Dosen Pembimbing : Nanang Erma Gunawan, M.Ed

MINGGU IV

No	Hari, Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 31 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - upacara bendera - Rekap data keterlambatan siswa bulan Agustus dan Juli kelas X, XI, dan XII - finishing AUM X6 dan persiapan untuk mengajar ke kelas - bimbingan klasikal mengambil keputusan yang tepat di kelas X2 	<ul style="list-style-type: none"> - Rekap data keterlambatan siswa bulan Agustus - Data AUM kelas X6 - Tersampainya materi tentang mengambil keputusan yang tepat 	<ul style="list-style-type: none"> - Perekapan data terhambat karena komputer piket macet 	<ul style="list-style-type: none"> - Memanggil operator

2	Selasa, 01 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - finishing data keterlambatan siswa dan pengeprinan bulan Juli dan Agustus - pengkondisian siswa yang terlambat dan pengeprinan lembar konseling keterlambatan - pembuatan RPL untuk kls X1 - input AUM kls X4 - bimbingan klasikal tentang memahami teman disekitar kita di kls X1 	<ul style="list-style-type: none"> - data keterlambatan siswa bulan Juli dan Agustus - Lembar dan data siswa terlambat - RPL dan materi tentang memahami teman sekitar - Data AUM kelas X4 - Tersampainya materi tentang memahami teman sekitar 	-	-
3	Rabu, 02 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pengkondisian siswa terlambat - pembuatan RPL untuk kelas X6 - konseling kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> - Data siswa terlambat - RPL dan materi tentang menjaga hubungan baik dengan orang tua 	<ul style="list-style-type: none"> - Pada saat pelaksanaan konseling kelompok waktunya sangat sempit, namun 	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih intens dengan siswa sehingga siswa dapat berkonsentrasi akan masalahnya

		<p>tentang konsultasi untuk keluar dari organisasi tonti karena orang tua tidak mengizinkan dan pelajaran menjadi keteteran karena latihannya sangat padat (person centered)</p> <ul style="list-style-type: none"> - evaluasi pelaksanaan konseling kelompok bersama ibu Sumiyati - input data AUM kelas X4 - bimbingan klasikal kls X6 tentang menjaga hubungan baik dengan orang tua - bimbingan kelompok dengan siswa kelas X6 tentang konseli PHM 	<ul style="list-style-type: none"> - Terlaksananya konseling kelompok - Data AUM kelas X4 - Tersampainya materi tentang menjaga hubungan baik dengan orang tua 	<p>konseling dapat terselesaikan</p>	<p>dan masalah teman sekelompoknya</p>
4	Kamis, 03	<ul style="list-style-type: none"> - persiapan RPL untuk 	<ul style="list-style-type: none"> - RPL dan alat tes gaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Pada saat 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah disudahi

	September 2015	<p>kelas X8 dan Pengeprinan alat tes gaya belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> - pembinaan imtaq dan bimbingan klasikal kelas X8 dengan tema gaya belajar - persiapan RPL untuk kelas X7 dan X5 - bimbingan klasikal tentang kesuksesan di kelas X7 - bimbingan klasikal tentang cita-cita di kelas X5 - persiapan RPI dan media kelas X3 - bimbingan klasikal tentang narkoba di kelas X3 	<p>belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tersampainya materi tentang gaya belajar - RPL dan materi tentang kesuksesan, narkoba dan cita-cita - Tersampainya materi tentang kesuksesan, narkoba dan cita-cita 	<p>bimbingan klasikal tentang narkoba banyak siswa yang mengantuk pada saat ceramah</p>	<p>dilanjutkan dengan video tentang narkoba</p>
--	----------------	--	--	---	---

5	Jumat, 04 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pengajian di masjid Adz-Zikri (kajian Morgen) - pengkondisian siswa yang terlambat - bimbingan dari ibu Sumiyati tentang hal yang harus di siapkan untuk laporan - pengisian buku kemajuan siswa - konsultasi individual tentang bingung memilih jurusan kuliah kemana berdasarkan kompetensi yang dimiliki bersama Andi kelas XII IS 2 - rekap data keterlambatan siswa XII IS 2 bernama Adib - Input data AUM kelas X4 dan finishing data 	<ul style="list-style-type: none"> - Data siswa terlambat - Data yang dibutuhkan oleh sekolah untuk dilampirkan - Terisinya buku kemajuan siswa - Terlaksananya konsultasi karir kelas XII - Data keterlambatan siswa XII IS 2 - Data AUM kelas X4 	-	-
---	-----------------------------	---	--	---	---

		AUM			
6	Sabtu, 05 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pengkondisian siswa yang terlambat - persiapan RPL persahabatan untuk kelas X4 - persiapan RPL keseluruhan dan pengetikan catatan harian - bimbingan klasikal kelas kelas X4 tentang persahabatan - Evaluasi pelaksanaan PPL 	<ul style="list-style-type: none"> - Data siswa terlambat - RPL persahabatan - Catatan harian - Tersampainya materi tentang persahabatan - Saran dan masukan yang membangun untuk pelaksanaan laporan 	-	-

Nama Sekolah : SMA Negeri 7 Yogyakarta
Alamat Sekolah : Jalan MT Haryono 47 Yogyakarta
Guru Pembimbing : Dra Sumiyati

Nama Mahasiswa : Epi Kurniasari
No Induk Mahasiswa : 12104241007
Fak/Jur/Prodi : FIP/PPB/BK
Dosen Pembimbing : Nanang Erma Gunawan, M.Ed

MINGGU V

No	Hari, Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 07 September 2015	<ul style="list-style-type: none">- upacara bendera- finishing keseluruhan RPL BK dan materi bimbingan klasikal- pembuatan langkah-langkah AUM dan finishing AUM keseluruhan- Dokumentasi konseling	<ul style="list-style-type: none">- RPL dan materi keseluruhan selama melakukan bimbingan klasikal- Data AUM dan langkah – langkah panduan input data AUM- Foto dokumentasi konseling individual	-	-

		individual susi	Susi		
2	Selasa, 08 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pengkondisian siswa yang terlambat - pembuatan langkah-langkah merekap data keterlambatan siswa - pembuatan stiker untuk AUM - pengetikan catatan harian - membuat format rekap absensi pendalaman materi - merekap pendalaman materi siswa kelas XII 	<ul style="list-style-type: none"> - Data siswa terlambat - Langkah-langkah rekap data keterlambatan siswa - Stiker AUM - Catatan harian - Rekap absensi pendalaman materi kelas XII 	<ul style="list-style-type: none"> - Pada data absensi pendalaman materi kelas XII IS 2 terdapat tanda tangan yang mirip dengan huruf A sehingga tertukar dengan alfa tanpa keterangan 	<ul style="list-style-type: none"> - Pengecekan kembali dan menanyakan kepada guru pamong
3	Rabu, 09 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Rekap pendalaman materi siswa kelas XII - pengkondisian siswa terlambat - bimbingan klasikal di 	<ul style="list-style-type: none"> - Data rekap pendalaman materi kelas XII - Data siswa terlambat - Terisinya buku 	<ul style="list-style-type: none"> - Pemilihan materi untuk papan bimbingan agar menarik 	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari materi yang sebagian besar terdiri dari gambar.

		<p>kelas X6 tentang pengisian buku pribadi siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> - konseling Individual dengan PHM kelas X6 - pembelian bahan untuk pembaharuan papan bimbingan - pembuatan materi dan pengeprinan bahan papan bimbingan 	<p>pribadi siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terselenggaranya konseling individual - Alat dan bahan untuk papan bimbingan - Materi untuk papan bimbingan 		
4	Kamis, 10 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - bimbingan klasikal dikelas X8 tentang pengisian buku pribadi siswa - pengguntingan bahan untuk papan bimbingan - pembersihan papan bimbingan dan pengisian materi papan bimbingan 	<ul style="list-style-type: none"> - Terisinya buku pribadi siswa - Bahan papan bimbingan siap untuk ditempel - Papan bimbingan menjadi bersih dan sudah ditempel dengan materi papan 	<ul style="list-style-type: none"> - Materi papan bimbingan yang sudah digunting kurang, sehingga papan bimbingan masih ada yang terlihat kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari materi baru dan mengisi kosongnya dengan hiasan pita dan kertas lipat


		<ul style="list-style-type: none"> - konseling individual Titi kelas X7 tentang masalah ekonomi keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> bimbingan yang baru - Terlaksananya konseling individual 		
5	Jumat, 11 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pembelian bahan untuk tambahan aksesoris pembaharuan papan bimbingan - finishing pembaharuan papan bimbingan - bimbingan kelompok tentang pilihan jurusan kuliah bersama Nurul dan Tina kelas XII IPA 2 - pembuatan klasifikasi masalah siswa berdasarkan AUM - pembuatan laporan layanan konseling individual - rapat PPL tentang 	<ul style="list-style-type: none"> - kertas karton untuk aksesoris papan bimbingan - papan bimbingan selesai diperbaharui - terlaksananya bimbingan kelompok - Data klasifikasi masalah siswa berdasarkan AUM - Laporan layanan konseling individual - Keputusan tentang hal yang perlu disiapkan untuk penarikan - Data prinan AUM 	-	-


		<p>persiapan penarikan</p> <ul style="list-style-type: none"> - pengeprinan dan penjilidan AUM kelas X2,X4 dan X6 serta klasifikasi masalah perkelas 	<p>kelas X2, X4, dan X6</p>		
6	Sabtu, 12 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - pembuatan laporan lembar evaluasi diri siswa - pengeprinan permendikbud 111 tahun 2014 - pengkondisian siswa yang terlambat - penarikan PPL oleh ibu Maryam yang dihadiri oleh mahasiswa PPL dan guru pamong - penyerahan AUM dan evaluasi hal yang belum 	<ul style="list-style-type: none"> - Laporan lembar evaluasi siswa - Prinan permendikbud 111 tahun 2014 - Data siswa terlambat - Penarikan PPL - Tersampainya hasil analisis AUM kepada guru pamong 	-	-


		diberikan kepada sekolah			
--	--	--------------------------	--	--	--

Yogyakarta, 19 September 2015

Mengetahui,

DPL-PPL
Universitas Negeri Yogyakarta

↳ Nanang Erma Gunawan, M.Ed
NIP. 19850311 200812 1 002

Guru Pembimbing

Dra Sumiyati
NIP. 19590905 198303 2 007

Mahasiswa

Epi Kurniasari
NIM. 12104241007



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2015

F03

untuk
mahasiswa

Nomor Lokasi :
Nama Sekolah : SMA Negeri 7 Yogyakarta
Alamat Sekolah : Jalan MT Haryono 47 Yogyakarta

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	
1	Pembuatan RPL dan materi	Terdapat RPL dan materi untuk melaksanakan bimbingan	-	40.000,-	-	-	40.000,-
2	Penggandaan AUM	Terdapat AUM	-	35.000,-	-	-	35.000,-
3	Pembaharuan papan bimbingan	Terdapat papan bimbingan yang telah diperbaharui	-	10.000,-	-	-	10.000,-
4	Pembuatan struktur organisasi BK	Terdapat struktur organisasi BK	-	40.000,-	-	-	40.000,-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2015

F03

untuk
mahasiswa

5	Pembuatan hasil analisis AUM	Terdapat hasil analisis AUM	-	10.000	-	-	10.000
6	Pembuatan laporan	Terdapat laporan untuk LPPMP, Sekolah, dan DPL	-	100.000	-	-	100.000
Total			-	235.000,-	-	-	235.000,-

Mengetahui,


Yogyakarta, 19 September 2015

Kepala Sekolah
SMA Negeri 7 Yogyakarta

Drs. Budi Basuki, M.A
NIP. 19621114 199412 1 001

DPL-PPL
Universitas Negeri Yogyakarta

Nanang Erma Gunawan, M.Ed
NIP. 19850311 200812 1 002

Mahasiswa

Epi Kurniasari
NIM. 12104241007