

RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN 2015/2016

- 1. Topik : Penyesuaian diri
- 2. Bidang : Sosial
- 3. Tujuan :
 - a. Tujuan Umum : Agar peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan baik.
 - b. Tujuan Khusus : Agar siswa memahami pentingnya penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.
- 4. Fungsi : Pemahaman
- 5. Sasaran : Kelas IX
- 6. Waktu : 1x40 menit
- 7. Pihak Terkait : Guru BK
- 8. Metode/Teknik : Ceramah, games, diskusi
- 9. Media/Alat : Laptop, LCD, dan alat tulis
- 10. Pokok-pokok Materi :
 - Arti penyesuaian diri
 - Faktor yang mempengaruhi
 - Tips-tips menyesuaikan diri
 - Permainan
- 11. Uraian Kegiatan :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	a. Pembimbing membuka kegiatan dikelas dengan doa dan Salam b. Membina Hubungan baik dengan peserta didik c. Menyampaikan tujuan layanan d. Menyampaikan pokok materi layanan e. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan	5 menit

2.	Inti	a. Siswa mendengarkan dan mengamati secara aktif layanan yang disampaikan b. Peserta didik diminta mengamati fenomena penyesuaian diri dapat melalui pengalaman pribadi atau fenomena yang sering terlihat c. Pembimbing meminta peserta didik merumuskan pertanyaan terkait dengan fenomena penyesuaian diri yang telah diamatai, yang sekiranya hal-hal belum diketahui d. Pembimbing menjelaskan permainan yang akan dilakukan dikelas beserta teknis permainannya e. Peserta didik melakukan permainan f. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai penyesuaian diri secara lisan/tertulis.	30 menit
3	Penutup	a. Pembimbing dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung. b. Pembimbing menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan c. Pembimbing merencanakan tindak lanjut dari layanan	5 menit

		yang telah diberikan	
		d. Pembimbing mengakhiri layanan dengan doa dan salam	

12. Evaluasi :
- a. Evaluasi Proses : Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung

b. Evaluasi Hasil :

- *Laiseg*

Memberikan pertanyaan lisan kepada peserta didik untuk mengetahui pemahaman terhadap materi yang diperoleh

- *Laijapen*

Memantau perkembangan siswa berkaitan dengan arti penting sebuah penyesuaian diri

- *Laijapang*

Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 bulan untuk menilai bagaimana penyesuaian dirinya terhadap lingkungan sekolah

13. Sumber Bahan :
- <http://www.belajarkreatif.net/2014/08/8-cara-cepat-beradaptasi-di-sekolah-baru.html>

- <http://id.wikipedia.org/wiki/Penyesuaiandiri>

- <https://naratekpend.wordpress.com/2012/07/03/penyesuaian-diri-remaja/>

- <http://putrinovira08.blogspot.com/2011/02/penyesuaian-diri-terhadap-lingkungan.html>

- Suwarjo & Eva Imania (2011). 55 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling. Paramitra Publishing: Yogyakarta

Yogyakarta, Agustus 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru Pembimbing



Dra. Asiani Shobarivah
NIP. 19570424 198602 2 001



Pandu Prapanca

NIM: 1210424103

INSTRUMEN

PENILAIAN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KETERANGAN
		YA	TIDAK	
A	Keterlaksanaan program			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
B	Kesesuaiaan Program			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	5. Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			
C	Perolehan Siswa Pasca Layanan			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahannya			
	5. Berkembangnya PTSDL			
D	Perhatian Peserta Didik			
	1. Peserta didik antusia mengikuti materi layanan BK			

	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	5. Peserta didik hadir semua			
E	Ketersediaan sarana prasarana			
	1. Liquid Cristal Display (LCD) tersedia lengkap			
	2. Mebeler dan ATK tersedia lengkap			
	3. Ruangan bersih dan nyaman			
	4. Instrumen dan Sumber Buku tersedia lengkap			
	5. Pencahayaan ruangan mencukupi			
F.	Dukungan terhadap mata pelajaran			
	1. Materi layanan mendukung semua mata pelajaran			
	2. Materi layanan hanya mendukung sebagian mata pelajaran			

INSTRUMEN
PENILAIAN HASIL

A. UNDERSTANDING

- 1. Apa yang dimaksud dengan Penyesuaian Diri, jelaskan !
- 2. Sebutkan prinsip dan hambatan Penyesuaian Diri !
- 3. Sebutkan cara-cara Penyesuaian Diri ?

B. COMFORTABLE

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai deng an kondisi Anda

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang arti Penyesuaian Diri		
2.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang hambatan Penyesuaian Diri		
3.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang cara-cara Penyesuaian Diri		

C. ACTION

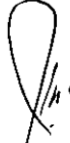
Setelah mendapatkan layanan informasi BK tentang Penyesuaian Diri, tuliskan kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan belajar.

Ngaglik,

.....

Mengetahui

Guru Pembimbing



Dra. Aslani Shobarivah
NIP. 19570424 198602 2 001



Pandu Prapanca

NIM: 1210424103

MATERI LAYANAN

Penyesuaian Diri

Berada di sekolah baru akan membuat seorang siswa sedikit merasa berbeda karena disamping baru dia juga belum banyak memiliki teman dan mengenal waga sekolah serta lingkungan sekolah. Untuk itu sisbewa harus bisa cepat beradaptasi dengan lingkungan sekolah, teman sekelas, dan para guru. Ini penting dan sangat dibutuhkan siswa.

Ketika siswa kurang bisa **menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru**, maka akan sedikit sulit untuk belajar dengan tenang dan efektif. Jadi, diharuskan bagi siswa yang pindah di sekolah baru untuk bisa cepat beradaptasi di sekolah baru tersebut.

Karakteristik Penyesuaian Diri

Terkadang dalam melakukan penyesuaian diri, individu dihadapkan oleh rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri. Dalam menghadapi rintangan itu, ada individu yang melakukan penyesuaian diri secara positif dan ada pula yang salah. Karekteristik itu dapat ditinjau dari :

a) Penyesuian Diri Secara Positif

Dalah hal ini, individu akan melakukan sesuatu dalam berbagai bentuk diantaranya :

- Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung.
- Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan).
- Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba.
- Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti).
- Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri.
- Penyesuaian dengan belajar.
- Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri.
- Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.

b) Penyesuaian Diri yang Salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Ada tiga macam bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah diantaranya :

1) Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*)

Bentuk khusus reaksi ini antara lain :

- $\dot{\text{Y}}$ Rasionalisasi yaitu bertahan dengan mencari alasan untuk membenarkan tindakannya.
- $\dot{\text{Y}}$ Represi yaitu berusaha melupakan pengalaman yang buruk atau dirasakan tidak enak
- $\dot{\text{Y}}$ Proyeksi yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima
- $\square$ “*Sour grapes*” (Anggur Kecut) yaitu memutarbalikkan kenyataan.

2) Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*)

Sikap ini dilakukan untuk menutupi kegagalannya dari penyesuaian diri yang salah. Reaksi-reaksi ini tampak dalam tingkah laku: Selalu membenarkan diri, mau berkuasa dalam setiap situasi, mau memiliki segalanya, bersikap senang mengganggu orang lain, menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap menyerang dan merusak, keras kepala dalam perbuatannya, bersikap balas dendam, merampas hak orang lain, tindakan yang serampangan dan marah secara sadis.

3) Reaksi Melarikan Diri (*Escape Reaction*)

Dalam reaksi ini, orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi ini akan tampak dalam tingkah lakunya yaitu: memuaskan keinginan dalam bentuk angan-angan yang seolah terwujud, banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, memakai obat terlarang dan lain-lain.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Penentu penyesuaian identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a) **Kondisi Jasmaniah**

Struktur jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku, maka dari itu dapat diperkirakan bahwa sistem saraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam sistem saraf, kelenjar dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku, dan kepribadian. Dengan demikian, kondisi sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi tercapainya proses penyesuaian diri yang baik begitu pula sebaliknya.

b) **Perkembangan, Kematangan, dan Penyesuaian Diri**

Dalam proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman. Dengan pertambahnya usia, kematangan untuk melakukan respon yang menjadi lebih baik dalam proses penyesuaian diri. Dengan kata lain, pola penyesuaian diri akan bervariasi tiap individu sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya.

c) **Penentu Psikologis terhadap Penyesuaian Diri**

Faktor yang mempengaruhinya adalah:

1) **Pengalaman**

Tentu dalam hidup, individu akan dihadapkan pada pengalaman menyenangkan yang akan membawanya pada penyesuaian diri yang baik dan dilain pihak ada individu yang mendapatkan pengalaman buruk yang akan membawanya pada penyesuaian diri yang traumatik.

2) **Belajar**

Proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri karena melalui belajar ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian.

3) Determinasi Diri

Determinasi diri merupakan faktor-faktor kekuatan yang mendorong seseorang untuk mencapai sesuatu yang baik atau buruk dalam mencapai taraf penyesuaian yang tinggi atau bahkan merusak dirinya. Determinasi mempunyai peranan penting karena keberhasilan dan kegagalan penyesuaian diri akan banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya.

4) Konflik dan penyesuaian

Sebenarnya tidak semua konflik itu bersifat mengganggu atau merugikan, konflik juga memiliki manfaat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan. Dengan adanya konflik, membuat individu lebih bijaksana dan ahli dalam memecahkan suatu masalah atau mungkin sebaliknya membuat individu itu melarikan diri pada penyesuaian diri yang salah.

5) Lingkungan sebagai Penentu Penyesuaian Diri

- Pengaruh rumah dan keluarga merupakan faktor terpenting karena keluarga merupakan interaksi sosial yang pertama diperoleh individu yang akan dikembangkan oleh masyarakat.
- Hubungan orang tua dan anak : pola hubungan ini dapat dipengaruhi penyesuaian diri yaitu dengan orang tua menerima anaknya dengan baik, memberi kelonggaran dalam bertindak pada anak tanpa adanya disiplin yang berlebihan namun masih tetap dalam pemantauan, tidak memanjakan anak secara berlebihan, dan menerima kehadiran anak sebagai suatu berkah.
- Kondisi studi menunjukkan bahwa banyak gejala tingkah laku salah satu bersumber dari keadaan lingkungan masyarakat. Pergaulan yang salah di kalangan remaja dapat mempengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya.
- Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral para siswa. Disamping itu, hasil pendidikan yang

diterima anak di sekolah akan merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat.

d) Kultural dan Agama sebagai Penentu Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri anak mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur agama. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya serta memberikan tuntunan bagi arti, tujuan dan kestabilan hidup umat manusia.

Lalu, bagaimana cara agar cepat bisa menyesuaikan diri di sekolah baru? Berikut ini belajar kreatif ada 8 cara cepat beradaptasi bagi siswa di sekolah baru sehingga siswa mampu cepat menyatu dengan teman sebaya, para guru, staf, dan lingkungan sekolah.

1. Pelajari Situasi

Penting dan perlu kalian perhatikan pertama yaitu; Sebelum masuk sekolah, ajarkan untuk mengenal lebih dekat lingkungan sekolahnya. Bawalah ia mengunjungi ‘calon sekolahnya’ dahulu. Dan biasakan anak mengenal situasi baru dan beradaptasi di dalamnya. Tekankan bahwa ia tak perlu takut pada situasi yang baru karena ia berada di lingkungan aman.

2. Berbaik sangka

Hilangkan segera pikiran kalian bahwa lingkungan sekolah baru nanti kurang menyenangkan termasuk kekhawatiran tentang teman-teman yang tidak bersahabat atau guru guru kurang ramah. Ganti kalimat tersebut, penuhi otak dengan kalimat-kalimat positif seperti lingkungan sekolah baru akan sangat menyenangkan, teman-teman mengasyikkan dan guru-gurunya pun ramah.

3. Sesuaikan keadaan Sekolah

Sebaiknya dari jauh-jauh hari, siapkan informasi tentang sekolah barunya. Entah peraturan sekolah atau kebiasaan guru-guru mengajar. Nah, tetapkan keteraturan kegiatan sekolah dengan di rumah. Misalnya, sesuaikan jadwal bangun dengan jadwal masuk sekolah.

4. Taat aturan

Segera kalian sadari bahwa memasuki sekolah baru berarti memasuki tempat yang telah mempunyai peraturan. Peraturan sekolah tersebut bisa saja berbeda dengan sekolah sebelumnya. Mengikuti dan mematuhi peraturan yang ada merupakan salah satu jalan membuat diri nyaman di sekolah baru.

5. Mengikuti MOS

Mengikuti kegiatan MOS sangat penting bagi kalian. Masa orientasi sekolah adalah salah satu masa yang bisa dimanfaatkan untuk mengenal lingkungan sekolah. Pada kegiatan tersebut akan diperkenalkan siapa saja elemen lingkungannya seperti kepala sekolah, guru guru, staf tata usaha, peraturan yang berlaku, kegiatan formal sekolah yang wajib diikuti dan kegiatan ekstrakurikuler yang bisa dipilih setiap siswa, dan sekaligus momen yang bisa digunakan untuk mengenal teman baru.

6. Kenali dan hormati guru

Kalian harus kenali dan hormat kepada guru yang ada. Lalu bagaimana cara beradaptasi dengan guru. Guru adalah orang tua saat di sekolah sehingga perlakukan layaknya sedang berhadapan dengan orang tua di rumah. Selain itu, guru-guru adalah individu-individu yang mempunyai karakter yang berbeda-beda. bertanya pada kakak kelas apa yang tidak disukai oleh guru-guru di sekolah sehingga bisa diantisipasi lebih dulu. Pada dasarnya setiap orang senang diperlakukan dengan baik serta dihargai sesuai porsi dan perannya. Sebagai siswa, membiasakan diri untuk bertutur kata sopan dan bersikap santun terhadap guru-guru. Hal ini akan membuat guru-guru merasa dihargai. Jangan ragu untuk menyapa dan memberi salam setiap guru yang berpapasan.

7. Menghargai sesama

Siapa yang menanam kebaikan maka akan mendapatkan kebaikan pula, begitu juga siapa yang menghargai orang lain, maka akan dihargai pula oleh orang lain. kalimat itu harus kalian ingat dan terapkan. Selama bisa saling menghargai dan menghormati teman baru maka tidak perlu takut. Tidak semua orang dapat dengan cepat menerima orang lain. Dengan memulai percakapan sederhana yang ringan sehingga dapat mencairkan suasana, tetapi hindari memaksakan pendapat dan kehendak pada teman baru. Semakin bisa menghargai teman baru, semakin cepat keakraban terjalin.

8. Menjadi diri sendiri

Berada di lingkungan baru seperti sekolah baru, kalian memang sebaiknya

ramah terhadap teman-teman yang baru dikenal, namun yang terpenting tetaplah menjadi diri sendiri. Jangan melakukan sesuatu yang sebetulnya tidak mencerminkan siapa diri sesungguhnya. Hal-hal yang dilakukan tidak sesuai dengan kepribadian hanya akan membuat diri kurang nyaman yang bisa saja terbaca oleh teman baru. Menjadi diri sendiri akan memudahkan berinteraksi lebih natural yang mungkin saja mempermudah teman baru untuk mengenal lebih dalam.

GAMES

(lempar tangkap?)

Langkah Permainan:

1. Fasilitator menyiapkan kelompok dengan membagi menjadi 5.
2. Fasilitator memberikan bola kasti kepada setiap kelompok
3. Orang pertama memperkenalkan diri kemudian memberikan bola keteman lainnya.
4. Setiap menerima bola pemain harus mengucapkan dari siapa bola tersebut dan akan dilempar kesiapa.
5. Setelah kelompok kecil kemudian digabung menjadi 2 kelompok besar dan permainan berlanjut seperti awal.

Analisis Permainan

Lewat permainan “lempar tangkap?” peserta didik dapat mengenal satu sama lain dalam kelompoknya, melatih menghafal teman satu kelas.

RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN 2015/2016

1. Topik : Mudah Bosan
2. Bidang : Pribadi
3. Tujuan
 - a. Tujuan Umum :
 - 1) Siswa memahami bagaimana supaya tidak malas
 - b. Tujuan Khusus:
 - 1) Siswa memahami penyebab malas
 - 2) Siswa memahami jenis malas
 - 3) Siswa mampu memahami tips menghilangkan rasa malas
4. Fungsi : Pencegahan, Pemeliharaan
5. Sasaran : IX
6. Waktu : (1 x 40 menit)
7. Pihak Terkait : -
8. Metode/Teknik : Ceramah, Diskusi, Multimedia, Tugas
9. Media/Alat : Kertas dan Alat Tulis
10. Pokok-pokok Materi :
 - a. Penyebab mudah malas
 - b. Macam-macam malas
 - c. Tips menghilangkan rasa malas
 - d. Diskusi

11. Uraian Kegiatan :

Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Membuka kegiatan layanan dengan salam dan berdo'a. b. Mengecek absensi siswa. c. Menyampaikan tujuan dan judul kegiatan bimbingan klasikal yang akan diberikan. d. Menyampaikan pokok materi layanan.	10 menit

Kegiatan Inti	a. Memberikan Ceramah dengan bantuan multimedia power point yang didalamnya terdapat pula video motivasi b. Guru BK menyuruh siswa untuk mengerjakan tugas yang diinstruksikan mengenai Bosan c. Guru BK menawarkan kepada beberapa siswa siapa yang ingin mempresentasikan tugasnya d. Guru BK mengambil kesimpulan dari hasil tugas tersebut	30 menit
Penutup	a. Guru BK menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan b. Guru BK mengevaluasi bimbingan dengan menanyai siswa c. Menyampaikan harapan dan tindak lanjut d. Menutup kegiatan layanan dengan do'a dan salam penutup.	10 menit

12. Evaluasi :
- c. Evaluasi Proses :

• Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung
- d. Evaluasi Hasil :

a. Apakah anda memahami penyebab malas ?

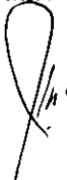
b. Apakah anda memahami tips agar tidak malas ?

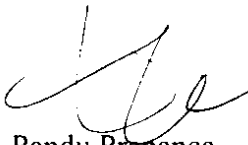
13. Sumber Bahan :
- Rika Eka I dkk, 2003. Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press

Arif Fajar R. 2013. Modul “Penawar Sikap Malas”. Tidak diterbitkan
14. Catatan Khusus :
-

.....

Memeriksa dan Menyetujui,

GuruPembimbing

Dra. Aslani Shobarivah
NIP. 19570424 198602 2 001


PandulPrapanca
NIM: 1210424103

INSTRUMEN

PENILAIAN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KETER ANGA N
		YA	TIDAK	
A	Keterlaksanaan program			
	6. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	7. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	8. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	9. Menggunakan media layanan BK			
	10.RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
B	Kesesuaiaan Program			
	6. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	7. Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	8. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	9. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	10.Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			
C	Perolehan Siswa Pasca Layanan			
	6. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	7. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	8. Peserta didik berkurang masalahnya			
	9. Peserta didik terentaskan masalahnya			
	10. Berkembangnya PTSDL			
D	Perhatian Peserta Didik			
	6. Peserta didik antusia mengikuti materi layanan BK			

	7. Peserta didik aktif bertanya			
	8. Peserta didik aktif menjawab			
	9. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	10. Peserta didik hadir semua			
E	Ketersediaan sarana prasarana			
	6. Liquid Cristal Display (LCD) tersedia lengkap			
	7. Mebeler dan ATK tersedia lengkap			
	8. Ruangan bersih dan nyaman			
	9. Instrumen dan Sumber Buku tersedia lengkap			
	10. Pencahayaan ruangan mencukupi			
F.	Dukungan terhadap mata pelajaran			
	3. Materi layanan mendukung semua mata pelajaran			
	4. Materi layanan hanya mendukung sebagian mata pelajaran			

INSTRUMEN

PENILAIAN HASIL

D. UNDERSTANDING

- 4. Apa yang dimaksud dengan Mudah Bosan, jelaskan !
- 5. Sebutkan prinsip dan hambatan Mudah Bosan !
- 6. Sebutkan cara-cara Mudah Bosan ?

E. COMFORTABLE

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai deng an kondisi Anda

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang arti Mudah Bosan		
2.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang hambatan Mudah Bosan		
3.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang cara-cara Mudah Bosan		

F. ACTION

Setelah mendapatkan layanan informasi BK tentang Mudah Bosan, tulislah kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan belajar.

Ngaglik,

.....

Mengetahui

Guru Pembimbing



Dra. Aslani Shobarivah
NIP. 19570424 198602 2 001



Pandu Prapanca

NIM: 1210424103

MATERI LAYANAN

Mudah Bosan

1. Definisi malas

Manusia atau juga disebut sebagai individu diciptakan berbeda satu sama lain. Masing-masing memiliki keunikan tersendiri yang salah satunya dapat terlihat dari perilaku mereka. Sikap dan perilaku ini akan nampak seiring dia mengalami perkembangan dari fase bayi hingga dewasa. Ketika fase remaja sering kita disuruh bermacam-macam hal oleh orang tua kita dan tak jarang menghasilkan pemikiran “males ah”. Malas menurut kamus besar bahasa indonesia berarti tidak mau bekerja atau melakukan sesuatu, bisa dianggap juga segan atau tidak suka terhadap suatu kegiatan.

2. Macam-macam malas

Untuk mempermudah menganali malas kita, kita bisa membedakan sifat malas menjadi dua hal. Kedua bentuk sifat malas yaitu sebagai berikut:

a. Malas berfikir atau berpendapat

Malas berfikir atau berpendapat bisanya malas untuk memfungsikan otak kita untuk bekerja. Contoh dari malas ini adalah malas belajar, malas berpendapat ketika rapat dan lain sebagainya.

b. Malas bergerak atau beraktivitas fisik

Malas bergerak bisanya terjadi keengganan tubuh kita untuk berpindah dari suatu posisi ke posisi lain. Malas bergerak contohnya malas disuruh belanja, malas olahraga, malas pergi ke masjid, dan lain sebagainya

Dari kedua jenis ini bisa jadi keduanya muncul bersamaan. Dan jika sudah muncul bersamaan itu sangat tidak baik.

3. Tugas

Dalam tugas ini siswa harus mempersiapkan kertas dan alat tulis, setelah itu guru BK menginstruksikan kegiatan tugas sebagai berikut:

- c. Siswa disuruh untuk menuliskan minimal lima kegiatan yang mereka malas mengerjakannya
- d. Setelah itu siswa disuru menuliskan minimal lima kegiatan sampingan yang dapat mengubah kegitan yang mereka malas melakukannya menjadi sangat minat melakukannya
- e. Perwakilan siswa secara sukarela disuruh untuk maju mempresentasikannya
- f. Guru BK menyimpulkan apa yang dipresentasikan siswa

Siswa diharapkan dapat mengubah pandangan suatu kegiatan agar mereka tidak merasa malas dan ikut dalam kegiatan positif tersebut

4. Tips menghilangkan rasa malas

Sebenarnya banyak cara untuk membasmi rasa malas ini, adapun beberapa dari banyak tips tersebut adalah sebagai berikut:

- g. Luruskan niat. Ketika kita sudah niat untuk tidak malas itu akan sangat berpengaruh terhadap setiap aktivitas kita. Niat juga menjadi dasar atas segala kegiatan kita.
- h. Buat jadwal harian dan jangan sampai jadwal kita kosong. Ketika jadwal kita penuh kegiatan maka tidak akan ada kesempatan bagi kita untuk bermalas-malasan.
- i. Ganti pengertian istirahat dari “tidak melakukan apa-apa” menjadi “berganti dari kegiatan satu ke kegiatan yang lain”. Pengubahan persepsi ini dibuat agar kita tidak mudah mengeluh dan meminimalkan pemikiran malas siswa.
- j. Tapi ingat batasan diri, istirahat cukup jangan berlebih. Hal ini berarti juga bahwa setiap individu memiliki batasan yang berbeda-beda dan kita diharuskan memperhatikan batasan tubuh kita dengan memberikan hak istirahat secukupnya.

RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN 2015/2016

1. Topik Permasalahan : Motivasi Diri
2. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
3. Tujuan
 - Tujuan Umum :
 - Agar siswa memahami apa itu motivasi diri
 - Agar siswa mengerti pentingnya dapat memotivasi diri
 - Agar siswa mengerti bagaimana dapat memotivasi diri
 - a. Tujuan Khusus : - Agar siswa dapat menerapkan cara agar bisa memotivasi diri
4. Fungsi layanan : Pemahaman dan Penerapan
5. Sasaran : Siswa SMP
6. Waktu : 1 x 40 menit)
7. Pihak Terkait : Guru dan Siswa
8. Meode dan Teknik : Ceramah dan Diskusi
9. Media/ alat : -
10. Pokok-pokok Materi : Pemberian Informasi Bagaimana Cara Memotivasi Diri
11. Uraian Kegiatan:

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pembukaan	1. Konselor memasuki ruangan kelas dan memberi salam kepada siswa 2. Konselor mengawali pertemuan dengan memimpin doa 3. Konselor memeriksa kehadiran siswa	5 menit
Penyampaian materi layanan	1. Konselor memuali kegiatan layanan dengan memberikan materi tentang memotivasi diri 2. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya berkaitan dengan	30 menit

	materi yang diberikan (Diskusi)	
Penutup	1. Konselor merefleksikan proses dan hasil layanan dengan meminta siswa untuk menjelaskan manfaat yang telah didapat setelah pemberian layanan oleh guru BK. 2. Mengevaluasi proses dan hasil 3. Memperkuat komitmen peserta didik terhadap hasil dan layanan 4. Merencanakan tindak lanjut	5 menit

12. Evaluasi :
- a. Penilaian proses

: - Guru BK mengamati bagaimana antusiasme siswa selama berlangsungnya pemberian layanan

- Guru BK mengamati bagaimana partisipasi siswa

- Guru BK mengamati apakah yang disampaikan sesuai tema atau belum
- b. Penilaian hasil

: - Guru BK mengamati apakah ada perubahan pada siswa setelah diberikan layanan

- Guru BK menanyakan pada siswa apakah telah paham dengan layanan yang diberikan

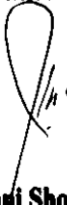
- Guru BK melakukan wawancara pada siswa terkait perubahan yang dialami siswa setelah diberikan layanan

13. Sumber Bahan : -

14. Catatan Khusus :

.....
Memeriksa dan Menyetujui,

Guru Pembimbing



Dra. Aslani Shobarivah
NIP. 19570424 198602 2 001



Pandu Prapanca
NIM: 1210424103

INSTRUMEN

PENILAIAN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KETERAM
		YA	TIDAK	
A	Keterlaksanaan program			
	11.Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	12.Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	13.Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	14.Menggunakan media layanan BK			
	15.RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
B	Kesesuaiaan Program			
	11.Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	12.Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	13.Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	14.Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	15.Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			
C	Perolehan Siswa Pasca Layanan			
	11.Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	12.Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	13.Peserta didik berkurang masalahnya			
	14.Peserta didik terentaskan masalahannya			
	15. Berkembangnya PTSDL			
D	Perhatian Peserta Didik			
	11.Peserta didik antusia mengikuti materi layanan BK			
	12.Peserta didik aktif bertanya			
	13.Peserta didik aktif menjawab			
	14.Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor			

	15.Peserta didik hadir semua			
E	Ketersediaan sarana prasarana			
	11. Liquid Cristal Display (LCD) tersedia lengkap			
	12. Mebeler dan ATK tersedia lengkap			
	13. Ruangan bersih dan nyaman			
	14. Instrumen dan Sumber Buku tersedia lengkap			
	15. Pencahayaan ruangan mencukupi			
F.	Dukungan terhadap mata pelajaran			
	5. Materi layanan mendukung semua mata pelajaran			
	6. Materi layanan hanya mendukung sebagian mata pelajaran			

INSTRUMEN

PENILAIAN HASIL

G. UNDERSTANDING

- 7. Apa yang dimaksud dengan Motivasi Diri, jelaskan !
- 8. Sebutkan prinsip dan hambatan Motivasi Diri
- 9. Sebutkan cara-cara Motivasi Diri ?

H. COMFORTABLE

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai deng an kondisi Anda

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang Motivasi Diri		
2.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang hambatan Motivasi Diri		
3.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang cara-cara Motivasi Diri		

I. ACTION

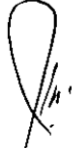
Setelah mendapatkan layanan informasi BK tentang Mudah Bosan, tulislah kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan belajar.

Ngaglik,

.....

Mengetahui

Guru Pembimbing



Dra. Aslani Shobarivah
NIP. 19570424 198602 2 001



Pandu Prapanca

NIM: 1210424103

MATERI LAYANAN

Pengertian Motivasi Diri

Motivasi Diri adalah motivasi yang berasal dari dalam diri kita sendiri. Motivasi diri merupakan sebuah kemampuan kita untuk memotivasi diri kita tanpa memerlukan bantuan orang lain. Kita memiliki kemampuan untuk mendapatkan alasan atau dorongan untuk bertindak. Proses mendapatkan dorongan bertindak ini pada dasarnya sebuah proses penyadaran akan keinginan diri sendiri yang biasanya terkubur. Setiap orang memiliki keinginan yang merupakan dorongan untuk bertindak, namun seringkali dorongan tersebut melemah karena faktor luar. Melemahnya dorongan ini bisa dilihat dari hilangnya harapan dan ketidak berdayaan.

Memotivasi diri adalah proses menghilangkan faktor yang melemahkan dorongan kita. Rasa tidak berdaya dihilangkan menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Sementara harapan dimunculkan kembali dengan membangun keyakinan bahwa apa yang diinginkan bisa kita capai tentunya dengan motivasi yang dapat dimunculkan dari diri sendiri.

Membangun impian adalah salah satu cara memotivasi diri sendiri. Namun, membangun impian bisa tidak berguna jika hambatan-hambatan pada diri sendiri masih ada. Inilah mengapa banyak orang yang tidak mau bermimpi, sebab ada sebuah faktor yang masih belum diselesaikan, yaitu faktor keberdayaan. Jadi, sebaiknya sebelum kita membangun mimpi, kita harus membangun rasa percaya diri terlebih dahulu. Jika tidak, membangun impian bisa percuma. Buat apa mimpi besar jika kita tidak percaya diri untuk mencapainya?.

Impian yang besar tanpa kepercayaan diri seperti mimpi di siang bolong, angan-angan, atau khayalan belaka. Mereka mengatakan ingin, tapi tidak ada tindakan yang terjadi. Hanya ada dua penyebab, harapan meraih mimpi yang tidak ada dan/atau mereka merasa tidak mampu meraih impian tersebut.

2.4 Faktor Motivasi Diri

Saya membaca disuatu artikel di salah satu blog yang membahas tentang apa yang menjadi salah satu faktor terkuat dari motivasi diri. Menurut penulisnya, dalam berbagai buku NLP disebutkan bahwa hanya ada dua faktor motivasi diri yaitu mengejar kenikmatan dan menghindari kesengsaraan atau rasa sakit. Namun jika dipersempit lagi, hanya ada satu faktor motivasi, yaitu cinta. Semakin besar cinta kita, akan semakin besar motivasi yang bangkit.

Contohnya, hanya karena putus cinta, kita mampu berbuat nekat untuk bunuh diri. Berarti itu menggambarkan betapa kuatnya cinta sehingga bias menghilangkan akal sehat seseorang dan menggerakkan dirinya melakukan aksi bunuh diri. Tapi, cinta juga bisa menghasilkan perilaku ajaib yang positif, seperti ada seorang pecandu narkoba yang sudah benar-benar tidak dapat ditolong lagi, ketika dia menemukan seseorang yang bisa mengerti dirinya, dan dapat membimbingnya menjadi lebih baik, si pecandu itu pun jatuh cinta kepadanya, si pecandu akan dengan tiba-tiba dan tidak diperkirakan, segera merubah perilaku negatifnya itu menjadi manusia yang lebih baik, hanya agar seseorang yang istimewa itu tetap berada di sisinya untuk selamanya.

Joe Vitale menyadari kekuatan cinta sebagai motivator utama setelah dia melihat film 50 First Dates (2004) (50 Kencan Pertama) yang menggambarkan usaha seorang pria yang setiap hari berusaha membuat seorang wanita jatuh cinta kepadanya. Usaha ini dilakukan setiap hari, karena sang gadis pujaan memiliki ingatan yang mampu mengingat cuma 1 hari. Ini hanya salah satu dari sekian kisah cinta dalam film.

Anda bisa memanfaatkan kekuatan cinta ini untuk mendapatkan *motivasi diri*. Tentu saja, tidak sebatas cinta terhadap lawan jenis, tetapi cinta kepada hal lainnya juga. Saat Anda mencintai pekerjaan Anda, Anda akan memiliki motivasi yang cukup saat bekerja. Lihatlah pemain sepak bola, di tengah jadwal yang ketat, mereka tetap *enjoy* bermain di lapangan, karena mereka mencintai profesinya sebagai pesepak bola.

2.5 Tips Untuk Memotivasi Diri

Terkadang kita merasakan kejenuhan, tidak bersemangat dalam menjalani hidup. Anda merasa butuh adanya motivasi dari orang lain. Mungkin cara ini bisa berhasil. Namun, untuk kemudian bisa berubah dan bersemangat, kuncinya ada pada diri Anda sendiri. Tidak ada seorang pun yang bisa memberikan motivasi lebih baik, selain diri kita sendiri.

Ada beberapa tips untuk memotivasi diri sendiri, yaitu :

1. Menuliskan tujuan pada selembar kertas.

Untuk bisa memotivasi diri, Anda harus memahami tujuan yang hendak Anda capai. Lakukan refleksi, apa yang sebenarnya Anda inginkan. Kemudian, Anda harus mengembangkan perencanaan jangka pendek maupun jangka panjang.

Pilihan yang Anda tentukan, haruslah realistis, sesuai logika. Anda tidak bisa memilih jalan yang Anda rasa tidak sanggup untuk menjalankannya. Akhirnya, Anda akan menemukan kegagalan dan keputusasaan, sebelum mencapai tujuan tersebut.

Tempelkan lembaran kertas yang berisi tujuan pada ruang yang sering Anda lihat. Anda bisa memilih di cermin kamar, lemari, dinding, atau tempat mana saja yang Anda sering melihat dan membacanya. Setiap hari, sekurangnya baca tulisan itu 5 kali, agar selalu teringat dengan tujuan yang ingin Anda capai dan memiliki motivasi diri untuk mencapainya.

Setiap hari pula, catatlah apa saja hal yang telah Anda lakukan untuk semakin mendekatkan Anda dengan untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan cara ini, Anda akan menyadari apakah tujuan itu masih jauh, semakin dekat atau hampir tercapai.

2. Berhenti menunda

Menunda adalah kebiasaan yang bisa membunuh impian dan motivasi diri Anda. Tetapkan batas waktu untuk mencapai satu tujuan, dan berpeganglah dengan batas waktu yang Anda tentukan sendiri. Dengan memiliki perasaan dikejar batas waktu, Anda akan lebih fokus dan berusaha untuk memenuhi tujuan tersebut. Namun berhati-hatilah, jangan sampai menentukan batas waktu yang membuat Anda stres dan frustrasi, dan hanya akan merusak mental dan pikiran Anda. Pikirkanlah batas waktu yang tepat dan tetap membuat Anda nyaman dalam menjalaninya.

3. Reward untuk diri sendiri

Cobalah untuk memberikan hadiah atau menghargai diri Anda sendiri ketika berhasil menyelesaikan satu bagian dalam perencanaan untuk mencapai tujuan Anda. Ini akan menjadikan Anda memiliki harapan, menyuntikkan motivasi diri Anda, agar bisa menyelesaikan bagian-bagian berikutnya untuk memperoleh hadiah yang lebih baik. Ingat, jika Anda telah menyelesaikan satu rencana, segeralah membuat rencana baru dan pastikan batas waktunya. Orang yang sukses akan selalu mencari cara untuk mengembangkan diri mereka dan kehidupan mereka.

10. Bersenang-senanglah

Dalam melakukan pekerjaan, Anda sering dihadapkan dengan masalah ataupun beban pikiran yang berat. Rasa humor yang cukup, bisa menjadi salah satu kunci untuk sukses. Cobalah untuk tidak terlalu berat memikirkan masalah dan pekerjaan. Belajarlah untuk menikmati apa yang Anda lakukan setiap hari, sehingga bisa tetap memiliki motivasi diri dan merasa antusias. Dengan tetap memiliki perasaan tersebut, Anda bisa membantu diri sendiri mengontrol tingkat stres yang Anda miliki.

Motivasi diri sendiri memiliki keuntungan tersendiri dan juga memacu diri untuk bisa lebih berkembang, lebih baik, dan mengarah pada kesuksesan.

Dengan memotivasi diri sendiri, berarti Anda juga bisa menciptakan jalan-jalan baru untuk melangkah mencapai tujuan Anda.

5. Hampiri bayangan ketakutan

Saat anda dibayang-bayangi kecemasan dan ketakutan, jangan melarikan diri dari bayangan tersebut. Misalnya selama ini anda takut akan menghadapi masa depan yang buruk. Datang dan nikmati rasa takut anda dengan mencoba mengatasinya. Saat anda berhasil mengatasi rasa takut, saat itu anda telah berhasil meningkatkan keyakinan diri bahwa anda mampu mencapai hidup yang lebih baik.

6. Ucapkan “selamat datang” pada setiap masalah

Jalan untuk mencapai tujuan tidak selamanya semulus jalan tol. Suatu saat anda akan menghadapi jalan terjal, menanjak dan penuh bebatuan. Jangan memutar arah untuk mengambil jalan pintas. Hadapi terus jalan tersebut dan pikirkan cara terbaik untuk bisa melewatinya. Jika anda memandang masalah sebagai sesuatu yang mengerikan, anda akan semakin sulit termotivasi. Sebaliknya bila anda selalu siap menghadapi setiap masalah, anda seakan memiliki energi dan semangat berlebih untuk mencapai tujuan anda.

7. Mulailah dengan rasa senang

Jangan pernah merasa terbebani dengan tujuan hidup anda. Coba nikmati hidup dan jalan yang anda tempuh. Jika sejak awal anda sudah merasa ‘tidak suka’ rasanya motivasi hidup tidak akan pernah anda miliki.

8. Berlatih dengan keras

Tidak bisa tidak, anda harus berlatih terus bila ingin mendapatkan hasil terbaik. Pada dasarnya tidak ada yang tidak dapat anda raih jika anda terus berusaha keras. Semakin giat berlatih semakin mudah pula mengatasi setiap kesulitan.

RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN 2015/2016

- A. Topik permasalahan : Cara sukses mengikuti ujian nasional
- B. Bidang Bimbingan : Belajar
- C. Jenis layanan : Layanan informasi dan pembelajaran
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E. Tujuan layanan :
1. Agar siswa dapat lulus UN dengan maksimal
2. Agar siswa dari dini dapat menyiapkan diri untuk UN
3. Agar siswa benar-benar dapat menguasai konsep atau diri dalam mengikuti UN
- F. Strategi layanan :
1. Guru menyampaikan materi dengan menjelaskan dan memberikan contoh
2. Guru menjelaskan tujuan tentang materi yang akan disampaikan
3. Guru memberikan stimulus-stimulus yang positif
- G. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas XII
- H. Waktu penyelenggaraan : 1 X 40 Menit
- I. Media / Alat : Spidol dan papan tulis
- J. Dan tidak lanjut : LAISEG DAN LAIJAPANG
- K. Pendukung :
- L. Catatan Khusus :.....
.....
- M. Sasaran layanan : Kelas IX
- N. Sumber Bahan :

O. Uraian kegiatan :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	f. Pembimbing membuka kegiatan dikelas dengan doa dan Salam g. Membina Hubungan baik dengan peserta didik h. Menyampaikan tujuan layanan i. Menyampaikan pokok materi layanan j. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan	10 menit

2.	Inti	g. Siswa mendengarkan dan mengamati secara aktif layanan yang disampaikan h. Peserta didik diminta mengamati fenomena penyesuaian diri dapat melalui pengalaman pribadi atau fenomena yang sering terlihat i. Pembimbing meminta peserta didik merumuskan pertanyaan terkait dengan fenomena penyesuaian diri yang telah diamatai, yang sekiranya hal-hal belum diketahui j. Pembimbing menjelaskan permainan yang akan dilakukan dikelas beserta teknis permainannya k. Peserta didik melakukan permainan l. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai penyesuaian diri secara lisan/tertulis.	20 menit
3	Penutup	e. Pembimbing dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung. f. Pembimbing menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan g. Pembimbing merencanakan tindak lanjut dari layanan	10 menit

		yang telah diberikan h. Pembimbing mengakhiri layanan dengan doa dan salam	
--	--	---	--

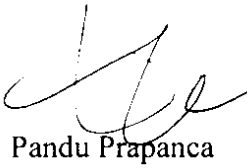
Yogyakarta, Agustus 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

GuruPembimbing



Dra. Aslani Shobarivah
NIP. 19570424 198602 2 001



Pandu Prapanca
NIM: 1210424103

INSTRUMEN
PENILAIAN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KETER ANGAN
		YA	TIDAK	
A	Keterlaksanaan program			
	16.Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	17.Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	18.Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	19.Menggunakan media layanan BK			
	20.RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
B	Kesesuaiaan Program			
	16.Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	17.Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	18.Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	19.Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	20.Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			
C	Perolehan Siswa Pasca Layanan			
	16.Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	17.Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	18.Peserta didik berkurang masalahnya			
	19.Peserta didik terentaskan masalahannya			
	20. Berkembangnya PTSDL			
D	Perhatian Peserta Didik			
	16.Peserta didik antusia mengikuti materi layanan BK			
	17.Peserta didik aktif bertanya			
	18.Peserta didik aktif menjawab			
	19.Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan			

	konselor			
	20.Peserta didik hadir semua			
E	Ketersediaan sarana prasarana			
	16. Liquid Cristal Display (LCD) tersedia lengkap			
	17. Mebeler dan ATK tersedia lengkap			
	18. Ruangan bersih dan nyaman			
	19. Instrumen dan Sumber Buku tersedia lengkap			
	20. Pencahayaan ruangan mencukupi			
F.	Dukungan terhadap mata pelajaran			
	7. Materi layanan mendukung semua mata pelajaran			
	8. Materi layanan hanya mendukung sebagian mata pelajaran			

INSTRUMEN
PENILAIAN HASIL

J. UNDERSTANDING

11. Apa yang dimaksud dengan Suksen Ujian, jelaskan !
12. Sebutkan prinsip dan hambatan Suksen Ujian!
13. Sebutkan cara-cara Suksen Ujian?

K. COMFORTABLE

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang arti Suksen Ujian		
2.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang hambatan Suksen Ujian		
3.	Setelah menerima layanan informasi BK, saya mengerti tentang cara-cara Suksen Ujian		

L. ACTION

Setelah mendapatkan layanan informasi BK tentang Suksen Ujian, tulislah kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan belajar.

Ngaglik,

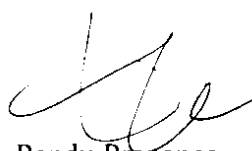
.....

Mengetahui

Guru Pembimbing



Dra. Asiani Shobarivah
NIP. 19570424 198602 2 001



Pandu Prapanca
NIM: 1210424103

MATERI LAYANAN

Tips Sukses Ujian Nasional (UN)

1. Hadapilah UN dengan tenang dan proporsional

Hadapilah ujian ini dengan sikap yang tenang dan proporsional bahwa ujian sebagai sesuatu yang harus dihadapi, dilalui. Sikap tenang akan memungkinkan kita menyusun rencana menentukan strategi dan menjalaninya dengan senang.

2. Siapkan mental dan fisik

Kesiapan mental adalah hal penting dalam menyiapkan UN , dengan kesiapan mental yang kuat maka saat melaksanakan UN siswa akan menghadapinya dengan tenang, percaya diri, dan tidak dalam kondisi yang takut atau stress. Kondisi stress, takut, galalu, cemas dan tidak percaya diri hanya akan melemahkan kemampuan siswa. Jika pada saat ujian siswa menghadapinya dengan kondisi tenang, gembira dan penuh percaya diri maka hasilnya pun akan optimal sesuai dengan potensi siswa tersebut. Bagaimana caranya agar peserta didik memiliki mental yang kuat antara lain; pertama, Ciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan penuh dengan optimis, kedua siswa dimotivasi dengan diberi peluang untuk bersaing dengan siswa lain misalnya mengikuti berbagai macam kegiatan try out, ketiga kurangi kegiatan-kegiatan lain agar peserta didik tidak kecapaian, dan keempat, orang tua dan lingkungan harus menciptakan suasana yang kondusif agar anak terhindar dari suasana tekanan.

3. Tingkatkan motivasi belajar

Sukses tidaknya peserta didik dalam menghadapi UN juga sangat ditentukan oleh tinggi rendahnya motivasi siswa dalam mempersiapkan diri menghadapi UN. Peserta didik akan memiliki energi belajar yang dahsyat manakala memiliki motivasi yang kuat dan hebat. Motif adalah daya dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu, atau keadaan seseorang atau organisme yang menyebabkan kesiapannya untuk memulai serangkaian tingkah laku atau perbuatan. Sedangkan

motivasi adalah suatu proses untuk menggiatkan motif-motif menjadi perbuatan atau tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan, atau keadaan dan kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah lakunya untuk berbuat sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi dapat timbul dari dalam individu dan dapat pula timbul akibat pengaruh, dari luar dirinya. Motivasi dari dalam diri siswa dikenal dengan motivasi intrinsik. Jenis motivasi ini timbul sebagai akibat dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dorongan dari orang lain, tetapi atas kemauan sendiri. Misalnya anak mau belajar karena ingin memperoleh nilai UN yang tinggi, ingin masuk SMP favorit pilihannya dsb. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang datang dari luar individu, bisa orang tua, lingkungan keluarga/lingkungan rumah, lingkungan masyarakat, temannya sendiri dsb.

4. Siapkan keterampilan teknis

Keterampilan teknis yang dimaksud adalah siswa dibekali tidak hanya menguasai materi dan kesiapan mental juga harus menguasai keterampilan teknis lainnya, antara lain: a) Keterampilan mengerjakan lembar jawaban komputer Keterampilan ini sangat penting dikuasai siswa, karena UN tahun 2011 diprediksi masih menggunakan lembar jawaban komputer dengan system silang. Siswa kadang mengabaikan hal ini, padahal keterampilan menjawab soal melalui LJK ini juga sangat menentukan hasil UN siswa. Misalnya apabila pengisian biodata salah, penomoran peserta salah termasuk cara memberi silang dan menghapus jawaban yang diganti ikut menentukan hasil UN siswa. Oleh karena itu tips untuk keterampilan ini adalah pertama selalu mengikuti kegiatan-kegiatan try out secara rutin. b) Keterampilan menjawab soal-soal Keterampilan teknis ini sangatlah penting untuk dikuasai siswa dalam menjawab soal-soal UN. Menguasai keterampilan menjawab soal ini dimaksud agar siswa dapat mengerjakan soal-soal dengan cepat, tepat dan benar dalam waktu yang sangat singkat, sehingga waktu yang tersedia selama 120 menit dapat dimanfaatkan bukan hanya mengerjakan soal tetapi juga sampai pada pemeriksaan dan pengerjaan ulang soal UN.

5. Bersikaplah proaktif

Proaktif adalah suatu sikap yang beranggapan bahwa kita sendirilah yang menentukan keberhasilan dan kegagalan dalam hidup ini, termasuk dalam menghadapi UN. Yakinlah bahwa kerja keras dan usaha keras yang kita lakukan akan membuahkan hasil. Dalam menyikapi standar minimal yang telah ditentukan, justru yang terbaik adalah kita sendiri membuat patokan standar nilai minimal. Misalnya, menargetkan 7,01 , 8,01 atau 9,01 sehingga yang muncul adalah tantangan bukan beban.

6. Buatlah rencana

Menghadapi ujian dapat diibaratkan sebagai perjalanan menuju sukses. Sebagaimana perjalanan sukses, sudah sepatutnya kita membuat perencanaan. Dari sekian banyak bahan pelajaran yang harus dipelajari dipilah-pilah antara bahan UN dari pusat dengan bahan ujian dari sekolah. Antara bahan kelas satu, kelas dua, dan kelas tiga, pelajaran hitungan dan hafalan, sehingga dapat dipelajari dengan teratur dan sistematis. Model belajar semacam itu dapat meringankan dan lebih mengefektifkan cara kerja otak. Salah satu hukum otak yaitu dapat bekerja maksimal dengan cara teratur dan sistematis.

7. Kuasai Materi Pelajaran

Menguasai materi pelajaran adalah hal yang terpenting yang harus dikuasai siswa, hal ini didasarkan pada materi soal yang diujikan, tanpa menguasai materi maka siswa akan mengalami kesulitan, selain jumlah materi yang harus dipelajari cukup banyak juga materi tersebut lingkupnya mulai kelas 4, 5 dan 6 untuk UN SD/MI, kelas 7, 8, dan 9 untuk UN SMP/MTs, Kelas 10,11, dan 12 untuk UN SMA/MA dan SMK. Solusi untuk hal ini adalah pertama, pelajari materi apa yang akan diujikan melalui SKL yang dirincikan dalam indikator soal UN yang dikeluarkan pemerintah. Kedua, pelajari soal-soal UN sebelumnya, lalu bandingkan satu atau dua tahun terakhir dengan indikator yang akan keluar maka kita akan mampu memprediksi soal yang keluar ditahun sekarang. Ketiga, belajarlah dengan menggunakan teori-teori singkat yang mudah dipahami, dimengerti dan diingat dalam waktu cepat.

8. Perbanyaklah baca dan latihan soal

Salah satu kelebihan yang dimiliki oleh lembaga bimbingan belajar adalah para siswa banyak berlatih memecahkan soal-soal dengan cepat. Kita dihadapkan pada soal-soal yang harus dijawab dan dipecahkan dengan tepat. Dengan sering kita berlatih maka kita terbiasa dan terlatih, sehingga tidak cemas atau grogi dalam menghadapi soal Ujian Nasional (UN).

9. Belajar kelompok

Belajar kelompok merupakan salah satu cara yang dapat dipakai para siswa untuk berbagi dengan teman yang lain dalam memecahkan soal dan saling menguatkan motivasi belajar dan prestasi. Para siswa daripada banyak bermain dan membuang waktu dengan percuma, manfaatkanlah dengan cara belajar berkelompok dengan teman di sekolah atau di sekitar tempat tinggal kita.

10. Efektifkan belajar di sekolah

Masih terdapat siswa yang datang ke sekolah dan hadir di kelas dengan alakadarnya atau sekadar hadir, tidak mengoptimalkan semua potensi dirinya untuk meraih hasil terbaik dalam daya serap materi maupun prestasinya. Padahal jika dimaksimalkan, niscaya hasilnya akan lebih bagus walaupun tidak ditambah dengan les-les yang lain di luar jam sekolah. Pada umumnya, para siswa kurang menggunakan kemampuan nalarnya dalam belajar, baru sebatas menghafal. Siswa juga masih kurang untuk bertanya, berdialog bahkan berdebat dengan gurunya. Padahal kemampuan bertanya salah satu upaya untuk memperkuat pemahaman atau pengertian dan keterampilan belajar.

11. Mohon doa restu dari orang tua

Yakinlah bahwa jika kita lulus maka orang tua kita akan senang dan bangga. Jadikanlah perjuangan menghadapi UN 2011 sebagai ajang untuk mempersembahkan yang terbaik kepada kedua orang tua kita tercinta. Mohon doa restulah pada orang tua agar kita diberi kemudahan dan kelancaran. Kedua orang tua kita akan dengan senang mendoakan putra-putrinya yang sedang berjuang menghadapi UN.

12. Lakukan sholat malam

Adalah sombong yang beranggapan bahwa keberhasilan kita semata-mata usaha dan kerja keras kita sendiri tanpa keikutsertaan Allah SWT. Untuk itu dengan segala kerendahan diri dan hati di hadapan-Nya, kita bersujud yang lama di setiap rakaat terakhir dari sholat malam, kita panjatkan doa agar diberi kesehatan, kemudahan dalam mengerjakan soal-soal UN nanti, dan kelulusan. Allah Mahatahu dan tentu akan mendengarkan dan mengabulkan doa hamba-hamba-Nya.