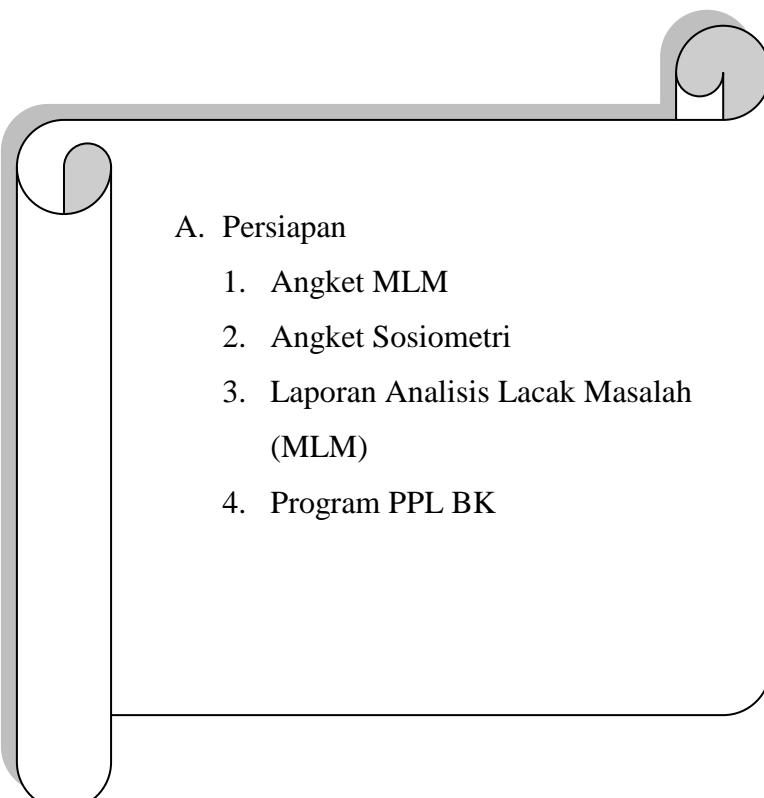


- 
- A. Persiapan
1. Angket MLM
 2. Angket Sosiometri
 3. Laporan Analisis Lacak Masalah
(MLM)
 4. Program PPL BK

MEDIA LACAK MASALAH

Nama :		
NIS :		
Jenis Kelamin :		
Umur :	TAHUN	
Sekolah :		
Kelas :		

Petunjuk cara mengerjakan :
Bacalah daftar masalah dibawah ini pelan-pelan dan seksama. Bila Anda menemui masalah yang Ada rasakan menganggu Anda maka lingkarilah nomor item masalahnya. Misalnya: pada masalah pribadi, pada pemeriksaan item nomor 2 saya orang yang boros. Pemeriksaan tersebut sesuai dengan Anda, maka lingkarilah item tersebut.

MASALAH PRIBADI	
1.	Saya merasa mengalami penurunan semangat dan keimanan (futur)
2.	Saya orang yang boros
3.	Saya orang yang cengeng
4.	Saya orang yang kurang bersyukur
5.	Saya orang yang kurang kritis
6.	Saya orang yang mengalami masalah kesehatan
7.	Saya orang yang moody
8.	Saya orang yang mudah putus asa
9.	Saya orang yang pelupa
10.	Saya orang yang penakut
11.	Saya orang yang pendiam
12.	Saya orang yang pilinplan
13.	Saya orang yang selalu berpikiran secara mendetail
14.	Saya orang yang sering terburu buru
15.	Saya orang yang susah tidur
16.	Saya sedang mengalami masalah percintaan
17.	Saya seorang pemalu
18.	Saya sering melamun
19.	Saya sering mengalami gangguan mata
20.	Saya sering merasa malas
21.	Saya sering mudah putus asa
22.	Saya sering sakit kala jauh dari rumah (homesick)
23.	Saya menderita insomnia

MASALAH SOSIAL	
1.	Saya kurang bisa berinteraksi
2.	Saya kurang bisa berorganisasi
3.	Saya lebih mementingkan kelompok daripada diri sendiri
4.	Saya merasa dikhianati teman
5.	Saya merasa kurang Empati
6.	Saya merasa risih kalau masalah pribadi dibicarakan
7.	Saya merasa sering dimanfaatkan teman
8.	Saya merasakan ada kesenjangan dengan teman
9.	Saya orang yang cuek
10.	Saya orang yang egois
11.	Saya orang yang kurang percaya diri
12.	Saya orang yang manja
13.	Saya orang yang minder
14.	Saya orang yang mudah emosi
15.	Saya orang yang mudah marah
16.	Saya orang yang mudah terpengaruh dengan lingkungan
17.	Saya orang yang pelit
18.	Saya orang yang pemalu
19.	Saya orang yang pendendam
20.	Saya orang yang sering berpikiran negatif
21.	Saya orang yang sulit untuk berkomunikasi dengan baik
22.	Saya orang yang terlalu terbuka
23.	Saya orang yang tertutup
24.	Saya selalu menghindari orang yang tidak saya sukai
25.	Saya sering berbeda pendapat dengan teman
26.	Saya sering berprasangka buruk
27.	Saya sering berbengkar dengan teman
28.	Saya sering merasa iri hati dengan teman
29.	Saya sering merasa sensitif terhadap teman
30.	Saya sering salah paham
31.	Saya sering tidak mudah mengontrol ekspresi
32.	Saya suka mencari perhatian
33.	Saya sulit beradaptasi dengan lingkungan
34.	Saya tidak mudah percaya dengan orang lain
35.	Saya sering konflik dengan keluarga
MASALAH BELAJAR	
1.	Dalam memahami materi, saya harus membacanya lebih dari 1 kali
2.	Saya belum bisa mengatur waktu belajar
3.	Saya cepat mengantuk kalau belajar
4.	Saya hanya belajar jika ada ujian
5.	Saya hanya belajar jika lagi mood
6.	Saya kalau belajar tidak teratur
7.	Saya kurang mampu menetapkan tujuan belajar
8.	Saya kurang mendapat pengawasan dari

	orang tua
9.	Saya merasa banyak godaan kalau sedang belajar
10.	Saya merasa memiliki daya ingat rendah
11.	Saya merasa fasilitas belajar kurang mendukung
12.	Saya merasa kurang fokus dalam belajar
13.	Saya merasa tidak ada motivasi belajar
14.	Saya orang yang sulit menganalisis masalah
15.	Saya orang yang takut gagal
16.	Saya sering menunda-nunda pekerjaan
17.	Saya sering merasa malas belajar
18.	Saya sulit menuangkan pikiran dalam kata-kata
MASALAH KARRIER	
1.	Saya belum ada niat untuk bekerja
2.	Saya belum berpikir jangka panjang
3.	Saya belum mandiri
4.	Saya belum memiliki kematangan berkarier
5.	Saya belum mempunyai cita-cita
6.	Saya belum menemukan potensi diri
7.	Saya belum merasa dewasa
8.	Saya belum punya pandangan karier
9.	Saya kurang informasi mengenai masa depan
10.	Saya kurang wawasan terhadap masa depan
11.	Saya masih ingin bersenang-senang
12.	Saya merasa ada kesenjangan antara harapan dengan kenyataan
13.	Saya merasa belum bisa menjadi konselor yang handal
14.	Saya merasa khawatir menempuh waktu yang lebih lama di perguruan tinggi
15.	Saya merasa kurang adanya motivasi
16.	Saya merasa kurang disiplin waktu
17.	Saya merasa memiliki jurusan yang sesuai
18.	Saya merasa tidak akan berhasil dimasa depan
19.	Saya mudah terpengaruh instansi terkenal
20.	Saya orang yang sulit mengambil keputusan
21.	Saya pasrah menerima keadaan apa adanya
22.	Saya sering berorientasi pada masa kini
23.	Saya sering gagal dalam seleksi
24.	Saya takut menghadapi resiko
25.	Saya tidak yakin bekerja sesuai harapan dan cita-cita
26.	Tidak yakin dengan bidang dan kemampuan yang telah saya miliki

MEDIA	
1.	Bagan
2.	Biografi Tokoh
3.	Brosur
4.	Buku
5.	CD Interaktif
6.	Diagram
7.	Film
8.	Foto
9.	Gambar
10.	Grafik
11.	Internet
12.	Kalender
13.	Kotak masalah
14.	Modul
15.	News Letter
16.	Papan bimbingan
17.	Permainan
18.	Poster
19.	Presentasi multimedia
20.	Program video
21.	Radio
22.	Simulasi
23.	Stiker
24.	Televizi
25.	Training motivasi

Tambahkan media yang menurut Anda belum ada dalam daftar diatas

ANALISIS DATA INDIVIDUAL

No	Topik Masalah	nM	n	%	KAT
1.	Masalah Pribadi				
2.	Masalah Sosial				
3.	Masalah Belajar				
4.	Masalah Karier				

Grafik : Masalah Pribadi, Sosial, Belajar, Karier

Keterangan :

$$\text{Persentasi} = \frac{nM}{n} \times 100\%$$

nM = Jumlah item yang menjadi masalah pada satu topik masalah

n = Jumlah item pada topik masalah

Standar scale dan predikat nilai (%)

0% = A (Baik) Tidak Bermasalah

1% - 10% = B (Cukup Baik) Cukup Bermasalah

11% - 25% = C (Cukup) Agak Bermasalah

26% - 50% = D (Kurang) Bermasalah

51% - 100% = E (Kurang Sekali) Sangat Bermasalah

Pilih media dalam daftar media disamping yang Anda inginkan untuk membantu mengatasi permasalahan yang ada alami

Angket Sosiometri

1. Pengantar

Sosiometri ini merupakan alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui hubungan sosial dalam suatu kelompok. Pengisian sosiometri ini diharapkan diisi dengan sejujur-jujurnya. Hasil dari sosiometri ini dijamin kerahasiaannya. Terima kasih atas kerjasama dan partisipasi dari Anda.

2. Petunjuk pengisian

- a. Isilah data dirimu dengan lengkap.
- b. Pilihlah 3 nama teman yang paling asyik dalam bercerita, belajar atau bermain beserta alasanya.
- c. Pilihan satu merupakan pilihan yang paling Anda sukai.

Nama pemilih :

Jenis kelamin :

Kelas :

Untuk memilih teman dalam bercerita, belajar atau bermain saya memilih :

NO	Nama Teman	Alasan Memilih
1		
2		
3		

Sleman, Agustus 2015

(.....)

ANALISIS MEDIA LACAK MASALAH SISWA SMP NEGERI 2 BERBAH

Kelas IX C

NO	NIS	NAMA	JENIS KELAMIN	UMUR	MASALAH PRIBADI																																						nM	N	%	KATEGORISASI	MASALAH DIRASAKAN PALING BERAT								
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
1	3420	AGUS NUGROHO	LAKI-LAKI	15 th													1																									1	1	4	50	8	AGAK BERMASALAH								
2	3421	ALIFIA	PEREMPUAN	14 th		1													1																							3	50	6	AGAK BERMASALAH										
3	3422	ANS KURNIA	PEREMPUAN	14 th	1														1		1																					4	50	8	AGAK BERMASALAH										
4	3423	APRILIA PRISKA ARDITA	PEREMPUAN	14 th	1														1																						3	50	6	AGAK BERMASALAH											
5	3424	BAGAS PRASETYA	LAKI-LAKI	14 th															1																					3	50	6	AGAK BERMASALAH												
6	3425	DANANG RIZKY FAUZI	LAKI-LAKI	14 th			1												1	1	1																		7	50	14	CUKUP BERMASALAH													
7	3426	DHANI NOVIA RIZKI	PEREMPUAN	14 th		1	1	1																															5	50	10	AGAK BERMASALAH													
8	3427	ELFARA GITI PERTIWI	PEREMPUAN	14 th															1	1	1																		5	50	10	AGAK BERMASALAH													
9	3428	ENDRI ANI WIDYATUSTI NINGRUM	PEREMPUAN	14 th															1	1	1																	4	50	8	AGAK BERMASALAH														
10	3429	FERANI CANDRA KIRANA	PEREMPUAN	14 th	1														1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	50	20	CUKUP BERMASALAH													
11	3430	FERDYAN ARSHYA PRASETYA	LAKI-LAKI	14 th				1											1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	50	20	CUKUP BERMASALAH													
12	3431	HANAFI PERMANA	LAKI-LAKI	14 th			1		1	1									1	1	1																	10	50	20	CUKUP BERMASALAH														
13	3432	HENDRI SUBIYANTORO	LAKI-LAKI	14 th															1	1			1															5	50	10	AGAK BERMASALAH														
14	3433	IRFANSYAH INDRAJAYA SULISTYA	LAKI-LAKI	14 th															1	1																		4	50	8	AGAK BERMASALAH														
15	3434	KUSUMA CAHYA PAMUNGKAS	LAKI-LAKI	14 th	1														1																		3	50	6	AGAK BERMASALAH															
16	3435	LALITA NILA SAR	PEREMPUAN	14 th			1												1	1																	1	4	50	8	AGAK BERMASALAH														
17	3436	LANA ASWARDANA	LAKI-LAKI	14 th	1														1																		3	50	6	AGAK BERMASALAH															
18	3437	LENGGAR TRAPSILARDI	LAKI-LAKI	14 th	1														1	1	1	1	1	1											6	50	12	CUKUP BERMASALAH																	
19	3438	MARTYA ALFIANI SANTOSO	PEREMPUAN	14 th	1														1																	4	50	8	AGAK BERMASALAH																
20	3439	MUHAMMAD EDI KASWANDI	LAKI-LAKI	14 th																																1	50	2	AGAK BERMASALAH																
21	3440	MUHAMMAD RIZKI NUR ROKHMAN	LAKI-LAKI	14 th																																1	50	2	AGAK BERMASALAH																
22	3441	NURUL APRILIA NITA	PEREMPUAN	14 th	1	1	1	1	1	1									1	1																1	9	50	18	CUKUP BERMASALAH															
23	3442	REZA ERVINA	PEREMPUAN	14 th	1	1													1																	1	6	50	12	CUKUP BERMASALAH															
24	3443	RICKY EKA ARDIANTO	LAKI-LAKI	14 th															1																	2	50	4	AGAK BERMASALAH																
25	3444	SHAFIA NABILAH ALIVIA	PEREMPUAN	15 th															1	1																1	5	50	10	AGAK BERMASALAH															
26	3445	SHOFI BILLILLAH	PEREMPUAN	14 th	1														1																	4	50	8	AGAK BERMASALAH																
27	3446	SRI WAHYU FATIMAH	PEREMPUAN	15 th	1	1													1	1																10	50	20	CUKUP BERMASALAH																
28	3447	TITO ARIEFIN MOESA	LAKI-LAKI	13 th	1																															4	50	8	AGAK BERMASALAH																
29	3448	VITA DWI RAHMAYANTI	PEREMPUAN	14 th		1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	50	34	BERMASALAH																		
30	3449	WARNI RAHAYU	PEREMPUAN	15 th																																3	50	6	AGAK BERMASALAH																
31	3450	ZULFIKAR MUHAMMAD AKBAR	LAKI-LAKI	14 th	1	1	1												1	1	1														8	50	16	CUKUP BERMASALAH																	
32	3451	ZUVINATUL UMMAH	PEREMPUAN	14 th		1	1												1																1	1	9	50	18	CUKUP BERMASALAH															
JUMLAH					0	13	5	3	4	5	4	2	2	2	5	0	1	16	3	16	5	6	1	1	5	1	5	5	1	2	0	1	4	0	11	2	3	3	0	7	2	4	0	0	0	2	1	0	1	6	4	10	2		

ANALISIS MEDIA LACAK MASALAH SISWA SMP NEGERI 2 BERBAH
Kelas IX C

NO	NIS	NAMA	JENIS KELAMIN	UMUR	MASALAH SOSIAL																																													nM	N	%	KATEGORISASI	MASALAH DIRASAKAN PALING BERAT					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50					
1	3420	AGUS NUGROHO	LAKI-LAKI	15 th	1																																													4	50	8	AGAK BERMASALAH	1					
2	3421	ALIFIA	PEREMPUAN	14 th																																														3	50	6	AGAK BERMASALAH	17					
3	3422	ANIS KURNIA	PEREMPUAN	14 th		1																																											3	50	6	AGAK BERMASALAH	20						
4	3423	APRILIA PRISKA ARDITA	PEREMPUAN	14 th			1	1																																								5	50	10	AGAK BERMASALAH	15							
5	3424	BAGAS PRASETYA	LAKI-LAKI	14 th	1																																												4	50	8	AGAK BERMASALAH	1						
6	3425	DANANG RIZKY FAUZI	LAKI-LAKI	14 th		1																																										4	50	8	AGAK BERMASALAH	12							
7	3426	DHANI NOVIA RIZKI	PEREMPUAN	14 th	1	1	1	1	1	1																																					10	50	20	CUKUP BERMASALAH	10								
8	3427	ELFARA GITTA PERTWI	PEREMPUAN	14 th		1																																										7	50	14	CUKUP BERMASALAH	34							
9	3428	ENDRIANI WIDYATUSTININGRUM	PEREMPUAN	14 th																																												4	50	8	AGAK BERMASALAH	3							
10	3429	FERANI CANDRA KIRANA	PEREMPUAN	14 th		1																																										5	50	10	AGAK BERMASALAH	47							
11	3430	FERDYAN ARSHYA PRASETYA	LAKI-LAKI	14 th	1	1	1																																									12	50	24	CUKUP BERMASALAH	14							
12	3431	HANAFI PERMANA	LAKI-LAKI	14 th	1	1																																										5	50	10	AGAK BERMASALAH	3							
13	3432	HENDRI SUBIYANTORO	LAKI-LAKI	14 th			1																																									3	50	6	AGAK BERMASALAH								
14	3433	IRFANSYAH INDRAJAYA SULISTYA	LAKI-LAKI	14 th																																												3	50	6	AGAK BERMASALAH	42							
15	3434	KUSUMA CAHYA PAMUNGKAS	LAKI-LAKI	14 th	1																																										4	50	8	AGAK BERMASALAH	26								
16	3435	LALITA NILA SARI	PEREMPUAN	14 th		1																																									2	50	4	AGAK BERMASALAH	20								
17	3436	LANA ASWARDANA	LAKI-LAKI	14 th	1																																										2	50	4	AGAK BERMASALAH	16								
18	3437	LENGGAR TRAPSILARDI	LAKI-LAKI	14 th	1			1	1																																						7	50	14	CUKUP BERMASALAH	6								
19	3438	MARTYA ALFIANI SANTOSO	PEREMPUAN	14 th		1																																									4	50	8	AGAK BERMASALAH									
20	3439	MUHAMMAD EDI KASWANDI	LAKI-LAKI	14 th																																											1	50	2	AGAK BERMASALAH									
21	3440	MUHAMMAD RIZKI NUR ROKHMAN	LAKI-LAKI	14 th																																											1	50	2	AGAK BERMASALAH									
22	3441	NURUL APRILIA NITA	PEREMPUAN	14 th	1	1																																									9	50	18	CUKUP BERMASALAH	35								
23	3442	REZA ERVINA	LAKI-LAKI	14 th		1																																									4	50	8	AGAK BERMASALAH	20								
24	3443	RICKY EKA ARDIANTO	LAKI-LAKI	14 th		1			1																																						4	50	8	AGAK BERMASALAH	3								
25	3444	SHAFIA NABILAH ALIVIA	PEREMPUAN	15 th	1	1	1		1																																					6	50	12	CUKUP BERMASALAH	1									
26	3445	SHOFI BILILLAH	PEREMPUAN	14 th		1	1	1																																						5	50	10	AGAK BERMASALAH	31									
27	3446	SRI WAHYU FATIMAH	PEREMPUAN	15 th		1	1	1																																					5	50	10	AGAK BERMASALAH	47										
28	3447	TITO ARFIEN MOESA	LAKI-LAKI	13 th		1			1																																					6	50	12	CUKUP BERMASALAH	18									
29	3448	VITA DWIRAHMAYANTI	PEREMPUAN	14 th	1	1	1	1	1	1																																			11	50	22	CUKUP BERMASALAH	10										
30	3449	WARNI RAHAYU	PEREMPUAN	15 th			1	1		1																																			5	50	10	AGAK BERMASALAH	14										
31	3450	ZULFIKAR MUHAMMAD AKBAR	LAKI-LAKI	14 th	1	1	1		1	1																																			9	50	18	CUKUP BERMASALAH	10										
32	3451	ZUVINATUL UMMAH	PEREMPUAN	14 th	1	1			1	1	1																																		9	50	18	CUKUP BERMASALAH	3										
JUMLAH					13	0	17	2	6	9	1	6	4	9	0	2	1	3	1	2	2	7	1	12	3	4	17	6	0	5	0	0	1	3	2	0	0	4	2	0	1	1	0	2	3	3	0	2	0	1	5	3	0	0	166	1600	332		

ANALISIS MEDIA LACAK MASALAH SISWA SMP NEGERI 2 BERBAH

Kelas IX C

NO	NIS	NAMA	JENIS KELAMIN	UMUR	MASALAH BELAJAR																														nM	N	%	KATEGORISASI	MASALAH DIRASAKAN PALING BERAT
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
1	3420	AGUS NUGROHO	LAKI-LAKI	15	1	1	1			1	1	1						1	1			1											11	30	36,66667	BERMASALAH	19		
2	3421	ALIFIA	PEREMPUAN	14						1	1	1	1		1			1			1												6	30	20	CUKUP BERMASALAH	12		
3	3422	ANIS KURNIA	PEREMPUAN	14	1								1								1													5	30	16,66667	CUKUP BERMASALAH	10	
4	3423	APRILIA PRISKA ARDITA	PEREMPUAN	14				1	1									1															4	30	13,33333	CUKUP BERMASALAH	6		
5	3424	BAGAS PRASETYA	LAKI-LAKI	14	1	1	1			1	1	1	1					1														9	30	30	BERMASALAH	19			
6	3425	DANANG RIZKY FAUZI	LAKI-LAKI	14						1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	30	46,66667	BERMASALAH	10			
7	3426	DHANI NOVIA RIZKI	PEREMPUAN	14	1																1		1	1									4	30	13,33333	CUKUP BERMASALAH	1		
8	3427	ELFARA GITI PERTIWI	PEREMPUAN	14		1	1			1	1							1				1	1									9	30	30	BERMASALAH	7			
9	3428	ENDRI ANI WIDYATUSTININGGRUM	PEREMPUAN	14							1	1							1				1	1								5	30	16,66667	CUKUP BERMASALAH	15			
10	3429	FERANI CANDRA KIRANA	PEREMPUAN	14						1	1	1	1					1		1	1										8	30	26,66667	BERMASALAH	10				
11	3430	FIRDYAN ARSHYA PRASETYA	LAKI-LAKI	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	30	50	BERMASALAH	22					
12	3431	HANAFI PERMANA	LAKI-LAKI	14					1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	30	53,33333	SANGAT BERMASALAH	6				
13	3432	HENDRI SUBIYANTORO	LAKI-LAKI	14					1	1	1							1														4	30	13,33333	CUKUP BERMASALAH	7			
14	3433	IRFANSYAH INDRAJAYA SULISTYA	LAKI-LAKI	14		1	1	1										1													4	30	13,33333	CUKUP BERMASALAH	18				
15	3434	KUSUMA CAHYA PAMUNGKAS	LAKI-LAKI	14													1			1											3	30	10	AGAK BERMASALAH	19				
16	3435	LALITA NILA SARI	PEREMPUAN	14	1	1	1	1	1										1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	30	33,33333	BERMASALAH	28					
17	3436	LANA ASWARDANA	LAKI-LAKI	14			1											1														2	30	6,66667	AGAK BERMASALAH	4			
18	3437	LENGGAR TRAPSILARDI	LAKI-LAKI	14	1	1			1		1						1	1												6	30	20	CUKUP BERMASALAH	1					
19	3438	MARTYA ALFIANS SANTOSO	PEREMPUAN	14		1	1			1							1													5	30	16,66667	CUKUP BERMASALAH	9					
20	3439	MUHAMMAD EDI KASWANDI	LAKI-LAKI	14			1																							1	30	3,333333	AGAK BERMASALAH						
21	3440	MUHAMMAD RIZKINUR ROKHMAN	LAKI-LAKI	14			1																							1	30	3,333333	AGAK BERMASALAH						
22	3441	NURUL APRILIA NITA	PEREMPUAN	14	1		1	1	1		1						1	1												8	30	26,66667	BERMASALAH	7					
23	3442	REZA ERVINA	LAKI-LAKI	14				1		1							1			1		1								5	30	16,66667	CUKUP BERMASALAH	5					
24	3443	RICKY EKA ARDIANTO	LAKI-LAKI	14			1			1										1		1	1						5	30	16,66667	CUKUP BERMASALAH	24						
25	3444	SHAFIA NABILAH ALIVIA	PEREMPUAN	15			1											1	1										4	30	13,33333	CUKUP BERMASALAH	26						
26	3445	SHOFI BILILLAH	PEREMPUAN	14		1	1																						2	30	6,66667	AGAK BERMASALAH	6						
27	3446	SRI WAHYU FATMAH	PEREMPUAN	15			1	1											1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	30	16,66667	CUKUP BERMASALAH	23					
28	3447	TITO ARPIEN MOESA	LAKI-LAKI	15	1													1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	30	23,33333	CUKUP BERMASALAH	18				
29	3448	VITA DWI RAHMAYANTI	PEREMPUAN	14		1	1			1	1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	30	40	BERMASALAH	18						
30	3449	WARNARAHAYU	PEREMPUAN	15		1	1			1		1						1											6	30	20	CUKUP BERMASALAH	24						
31	3450	ZULFIKAR MUHAMMAD AKBAR	LAKI-LAKI	14	1	1	1			1								1	1										7	30	23,33333	CUKUP BERMASALAH	1						
32	3451	ZUVINATUL UMMAH	PEREMPUAN	14	1		1	1	1									1											7	30	23,33333	CUKUP BERMASALAH	26						
JUMLAH					11	10	3	13	5	9	18	16	2	9	3	2	2	4	12	8	5	11	9	8	4	7	5	7	9	8	0	8	0	2	210	960	700		

ANALISIS MEDIA LACAK MASALAH SISWA SMP NEGERI 2 BERBAH

Kelas IX C

NO	NIS	NAMA	JENIS KELAMIN	UMUR	MASALAH KARIR																														nM	N	%	KATEGORISASI	MASALAH DIRASAKAN PALING BERAT	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
1	3420	AGUS NUGROHO	LAKI-LAKI	15 th	1																												1	1	1	5	30	16,666667	CUKUP BERMASALAH	30
2	3421	ALIJAH	PEREMPUAN	14 th	1	1										1		1															5	30	16,666667	CUKUP BERMASALAH	13			
3	3422	ANIS KURNIA	PEREMPUAN	14 th	1																												3	30	10	AGAK BERMASALAH	24			
4	3423	APRILIA PRISKA ARDITA	PEREMPUAN	14 th			1								1																	3	30	10	AGAK BERMASALAH	9				
5	3424	BAGAS PRASETYA	LAKI-LAKI	14 th	1																											3	30	10	AGAK BERMASALAH	30				
6	3425	DANANG RIZKY FAUZI	LAKI-LAKI	14 th	1	1	1									1																1	1	4	30	13,333333	CUKUP BERMASALAH	30		
7	3426	DHANI NOVIA RIZKI	PEREMPUAN	14 th														1														1	2	30	6,666667	AGAK BERMASALAH	13			
8	3427	ELFARA GITI PERTIWI	PEREMPUAN	14 th				1	1			1			1															1	7	30	23,333333	CUKUP BERMASALAH	11					
9	3428	ENDRI ANWIDYATUSTI NINGRUM	PEREMPUAN	14 th																										1	3	30	10	AGAK BERMASALAH	29					
10	3429	FERANI CANDRA KIRANA	PEREMPUAN	14 th			1	1			1				1														8	30	26,666667	BERMASALAH	13							
11	3430	FERDYAN ARSHYA PRASETYA	LAKI-LAKI	14 th		1	1	1		1				1			1		1									1	1	10	30	33,333333	BERMASALAH	29						
12	3431	HANIFI PERMANA	LAKI-LAKI	14 th	1	1	1				1																		1	1	9	30	30	BERMASALAH	29					
13	3432	HENDRI SUBIYANTORO	LAKI-LAKI	14 th							1				1														2	30	6,666667	AGAK BERMASALAH	11							
14	3433	IRFANSYAH INDRAJAYA SULISTYA	LAKI-LAKI	14 th					1		1	1																1	4	30	13,333333	CUKUP BERMASALAH	7							
15	3434	KUSUMA CAHYA PAMUNGKAS	LAKI-LAKI	14 th	1				1			1															1	4	30	13,333333	CUKUP BERMASALAH	7								
16	3435	LALITA NILA SARI	PEREMPUAN	14 th	1							1															3	30	10	AGAK BERMASALAH	11									
17	3436	LANA AWARDAHANA	LAKI-LAKI	14 th														1									1	2	30	6,666667	AGAK BERMASALAH	20								
18	3437	LENGGAR TRAPSILARDI	LAKI-LAKI	14 th	1						1															1	1	6	30	20	CUKUP BERMASALAH	21								
19	3438	MARTYA ALFANI SANTOSO	PEREMPUAN	14 th	1	1			1			1															5	30	16,666667	CUKUP BERMASALAH	9									
20	3439	MUHAMMAD EDI KASWANDI	LAKI-LAKI	14 th																							1	30	3,333333	AGAK BERMASALAH	30									
21	3440	MUHAMMAD RIZKIN NUR ROKHMAN	LAKI-LAKI	14 th																							1	30	3,333333	AGAK BERMASALAH	22									
22	3441	NURUL ARIJUA NITA	PEREMPUAN	14 th	1				1			1		1													1	7	30	22,333333	CUKUP BERMASALAH	11								
23	3442	REZA ERVINA	LAKI-LAKI	14 th					1				1				1	1									4	30	13,333333	CUKUP BERMASALAH	13									
24	3443	RICKY EKA ARDIANTO	LAKI-LAKI	14 th																						1	1	3	30	10	AGAK BERMASALAH	24								
25	3444	SHAFIA NABILAH ALIVIA	PEREMPUAN	15 th					1			1															4	30	13,333333	CUKUP BERMASALAH	27									
26	3445	SHOFI BIILLAH	PEREMPUAN	14 th	1								1													3	30	10	AGAK BERMASALAH	2										
27	3446	SRI WAHYU FATIMAH	PEREMPUAN	15 th	1																					1	4	30	13,333333	CUKUP BERMASALAH	30									
28	3447	TITO ARIFIEN MOESA	LAKI-LAKI	13 th										1		1										1	6	30	20	CUKUP BERMASALAH	13									
29	3448	VITA DWI RAHMAYANTI	PEREMPUAN	14 th	1	1																				1	5	30	16,666667	CUKUP BERMASALAH	30									
30	3449	WARNI RAHAYU	PEREMPUAN	15 th					1	1			1													3	30	10	AGAK BERMASALAH	8										
31	3450	ZULFIKAR MUHAMMAD AKBAR	LAKI-LAKI	14 th																						1	1	6	30	20	CUKUP BERMASALAH	29								
32	3451	ZUVINATUL UMMAH	PEREMPUAN	14 th	1		1						1													4	30	13,333333	CUKUP BERMASALAH	1										
JUMLAH					0	15	2	6	4	2	5	4	3	1	10	1	13	0	0	5	0	1	1	17	10	0	2	12	0	0	1	6	13	11	145	960	483,333333			

NO	PERMASALAHAN PRIBADI	nM	N	%	KATEGORISASI
1	Bersikap kaku	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
2	Bingung menentukan pilihan	13	50	26	BERMASALAH
3	Boros	5	50	10	AGAK BERMASALAH
4	Cengeng	3	50	6	AGAK BERMASALAH
5	Cerewet	4	50	8	AGAK BERMASALAH
6	Ceroboh	5	50	10	AGAK BERMASALAH
7	Egois	4	50	8	AGAK BERMASALAH
8	Emosional	2	50	4	AGAK BERMASALAH
9	Insomnia/Susah Tidur	2	50	4	AGAK BERMASALAH
10	Keras kepala	2	50	4	AGAK BERMASALAH
11	Kurang disiplin	5	50	10	AGAK BERMASALAH
12	Kurang jujur	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
13	Kurang mengenal diri sendiri	1	50	2	AGAK BERMASALAH
14	Kurang rajin	16	50	32	BERMASALAH
15	Kurang semangat	3	50	6	AGAK BERMASALAH
16	Kurang teliti	16	50	32	BERMASALAH
17	Kurang tinggi	5	50	10	AGAK BERMASALAH
18	Malas	6	50	12	CUKUP BERMASALAH
19	Manja	1	50	2	AGAK BERMASALAH
20	Merasa kesepian	1	50	2	AGAK BERMASALAH
21	Mudah bosan	5	50	10	AGAK BERMASALAH
22	Mudah capek	1	50	2	AGAK BERMASALAH
23	Mudah cemburu	5	50	10	AGAK BERMASALAH
24	Mudah curiga	5	50	10	AGAK BERMASALAH
25	Mudah galau	1	50	2	AGAK BERMASALAH
26	Mudah gengsi	2	50	4	AGAK BERMASALAH
27	Mudah iri	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
28	Mudah kecewa	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
29	Mudah menyesal	1	50	2	AGAK BERMASALAH
30	Mudah percaya	4	50	8	AGAK BERMASALAH
31	Mudah putus asa	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
32	Mudah ragu-ragu	11	50	22	CUKUP BERMASALAH
33	Mudah sakit hati	2	50	4	AGAK BERMASALAH
34	Mudah terpengaruh	3	50	6	AGAK BERMASALAH
35	Mudah tersinggung/sensitif	3	50	6	AGAK BERMASALAH
36	Pelit	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
37	Pelupa	7	50	14	CUKUP BERMASALAH
38	Pemalu	2	50	4	AGAK BERMASALAH
39	Pemarah	4	50	8	AGAK BERMASALAH
40	Penakut	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
41	Pendendam	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
42	Pendiam	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
43	Pesimis	2	50	4	AGAK BERMASALAH
44	Sering dicap nakal	1	50	2	AGAK BERMASALAH
45	Sering menutupi kesalahan	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
46	Sering sakit-sakitan	1	50	2	AGAK BERMASALAH
47	Sering terburu-buru	6	50	12	CUKUP BERMASALAH
48	Suasana hati mudah berubah	4	50	8	AGAK BERMASALAH
49	Suka jajal	10	50	20	CUKUP BERMASALAH
50	Suka Melamun	2	50	4	AGAK BERMASALAH

NO	PERMASALAHAN SOSIAL	nM	N	%	KATAGORISASI
1	Anti dengan orang "ALAY"	13	50	26	BERMASALAH
2	Belum bisa berinteraksi dengan orang lain	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
3	Benci teman egois & munafik	7	50	14	CUKUP BERMASALAH
4	Bingung berhadapan dengan orang banyak	2	50	4	AGAK BERMASALAH
5	Dibatasi saat bergaul	6	50	12	CUKUP BERMASALAH
6	Dilarang pacaran	9	50	18	CUKUP BERMASALAH
7	Ingin berkuasa dalam bergaul	1	50	2	AGAK BERMASALAH
8	Ingin dicintai orang yang saya cintai	6	50	12	CUKUP BERMASALAH
9	Ingin hidup bebas	4	50	8	AGAK BERMASALAH
10	Ingin lebih dihargai	9	50	18	CUKUP BERMASALAH
11	Iri dengan yang dimiliki orang lain	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
12	Jarang berinteraksi ke luar rumah	2	50	4	AGAK BERMASALAH
13	Jarang bermain dengan teman	1	50	2	AGAK BERMASALAH
14	Konflik dengan keluarga	3	50	6	AGAK BERMASALAH
15	Kurang berinteraksi/bergaul	1	50	2	AGAK BERMASALAH
16	Kurang empati	2	50	4	AGAK BERMASALAH
17	Kurang peduli sama orang lain	2	50	4	AGAK BERMASALAH
18	Kurang percaya diri ketika berhadapan lawan jenis	7	50	14	CUKUP BERMASALAH
19	Kurang ramah sama orang lain	1	50	2	AGAK BERMASALAH
20	Kurang suka dengan teman yang suka mengatur	12	50	24	CUKUP BERMASALAH
21	Kurang tertarik jadi pemimpin	3	50	6	AGAK BERMASALAH
22	Lebih nyaman bergaul dengan yang lebih tua	4	50	8	AGAK BERMASALAH
23	Lebih nyaman bergaul dengan yang seumuran	17	50	34	BERMASALAH
24	Lebih suka bergaul dengan dengan teman laki-laki	6	50	12	CUKUP BERMASALAH
25	Lebih suka bergaul dengan dengan teman cewek	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
26	Menghindari orang yang tidak disuka	5	50	10	AGAK BERMASALAH
27	Merasa dikhianati teman	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
28	Merasa dikucilkan teman	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
29	Merasa dimanfaatkan teman	1	50	2	AGAK BERMASALAH
30	Merasa sering dibohongi teman	3	50	6	AGAK BERMASALAH
31	Merasa sulit mencari teman yang baik	2	50	4	AGAK BERMASALAH
32	Mudah terpengaruh lingkungan	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
33	Selalu diajak keluar pacar	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
34	Sering berantem sama saudara	4	50	8	AGAK BERMASALAH
35	Sering berbeda pendapat	2	50	4	AGAK BERMASALAH
36	Sering bermasalah dengan teman	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
37	Sering bersaing dengan teman	1	50	2	AGAK BERMASALAH
38	Sering dibully /diganggu/dinakali teman	1	50	2	AGAK BERMASALAH
39	Sering ditegur karena tidak sopan	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
40	Sering kasar sama orang	2	50	4	AGAK BERMASALAH
41	Sering membuat orang tua kecewa	3	50	6	AGAK BERMASALAH
42	Sering mengejek teman.	3	50	6	AGAK BERMASALAH
43	Sering pilih-pilih teman	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
44	Sering salah paham dengan teman	2	50	4	AGAK BERMASALAH
45	Suka bermain saat malam hari	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
46	Suka berprasangka buruk dengan orang lain	1	50	2	AGAK BERMASALAH
47	Takut bila tidak bisa melaksanakan kepercayaan	5	50	10	AGAK BERMASALAH
48	Terlalu aktif dalam organisasi	3	50	6	AGAK BERMASALAH
49	Tidak berminat ikut organisasi	0	50	0	TIDAK BERMASALAH
50	Tidak punya teman akrab	0	50	0	TIDAK BERMASALAH

NO	PERMASALAHAN BELAJAR	nM	N		KATAGORISASI
1	Banyak godaan saat belajar	11	30	36,7	BERMASALAH
2	Belajar hanya malam saja	10	30	33,3	BERMASALAH
3	Belajar hanya saat terdesak	3	30	10,0	AGAK BERMASALAH
4	Belajar harus dengan suasana tenang	13	30	43,3	BERMASALAH
5	Belajar harus sambil mendengarkan musik	5	30	16,7	CUKUP BERMASALAH
6	Belajar tergantung mood	9	30	30,0	BERMASALAH
7	Belum bisa belajar dengan baik dan tekun	18	30	60,0	SANGAT BERMASALAH
8	Belum bisa membagi waktu belajar	16	30	53,3	SANGAT BERMASALAH
9	Belum mampu menetapkan tujuan belajar	2	30	6,7	AGAK BERMASALAH
10	Belum menemukan cara belajar yang tepat	9	30	30,0	BERMASALAH
11	Catatan kurang lengkap	3	30	10,0	AGAK BERMASALAH
12	Fasilitas belajar kurang mendukung	2	30	6,7	AGAK BERMASALAH
13	Iri jika teman lebih baik	2	30	6,7	AGAK BERMASALAH
14	Kadang belum siap ujian atau ulangan	4	30	13,3	CUKUP BERMASALAH
15	Kurang konsentrasi saat belajar	12	30	40,0	BERMASALAH
16	Kurang memahami materi pelajaran	8	30	26,7	BERMASALAH
17	Kurang motivasi untuk belajar	5	30	16,7	CUKUP BERMASALAH
18	Kurang suka pelajaran menghitung	11	30	36,7	BERMASALAH
19	Lebih banyak bermain dari pada belajar	9	30	30,0	BERMASALAH
20	Lebih senang belajar kelompok	8	30	26,7	BERMASALAH
21	Lebih senang mengerjakan soal daripada membaca	4	30	13,3	CUKUP BERMASALAH
22	Malas belajar	7	30	23,3	CUKUP BERMASALAH
23	Merasa ketinggalan pelajaran ketika tidak masuk	5	30	16,7	CUKUP BERMASALAH
24	Mudah bosan saat pelajaran	7	30	23,3	CUKUP BERMASALAH
25	Mudah mengantuk saat belajar	9	30	30,0	BERMASALAH
26	Mudah menyerah jika tidak bisa mengerjakan	8	30	26,7	BERMASALAH
27	Sering terkekan dalam belajar	0	30	0,0	TIDAK BERMASALAH
28	Sering menunda-nunda mengerjakan PR	8	30	26,7	BERMASALAH
29	Sering tidak mengerjakan tugas	0	30	0,0	TIDAK BERMASALAH
30	Sulit memahami materi pelajaran	2	30	6,7	AGAK BERMASALAH

NO	PERMASALAHAN KARIR	nM	N	%	KATAGORISASI
1	Banyak orang yang menghina cita-cita saya	0	30	0,0	TIDAK BERMASALAH
2	Belum bisa mengembangkan bakat	15	30	50,0	BERMASALAH
3	Belum memikirkan masa depan	2	30	6,7	AGAK BERMASALAH
4	Belum menemukan bakat/potensi diri	6	30	20,0	CUKUP BERMASALAH
5	Belum menentukan cita-cita	4	30	13,3	CUKUP BERMASALAH
6	Belum punya pandangan karir	2	30	6,7	AGAK BERMASALAH
7	Belum yakin dengan cita-cita	5	30	16,7	CUKUP BERMASALAH
8	Berbeda pendapat dengan orang tua tentang cita-cita	4	30	13,3	CUKUP BERMASALAH
9	Biaya pendidikan kurang mendukung cita-cita	3	30	10,0	AGAK BERMASALAH
10	Bingung bagaimana besok mencapai cita-cita	1	30	3,3	AGAK BERMASALAH
11	Bingung mau sekolah di SMK/SMA	10	30	33,3	BERMASALAH
12	Bingung melanjutkan sekolah atau bekerja	1	30	3,3	AGAK BERMASALAH
13	Bingung menentukan jurusan	13	30	43,3	BERMASALAH
14	Cita-cita ditentukan orang tua	0	30	0,0	TIDAK BERMASALAH
15	Cita-cita terganggu hobi	0	30	0,0	TIDAK BERMASALAH
16	Cita-cita selalu goyah	5	30	16,7	CUKUP BERMASALAH
17	Guru kurang mendukung cita-cita saya	0	30	0,0	TIDAK BERMASALAH
18	Ingin cepat bekerja	1	30	3,3	AGAK BERMASALAH
19	Ingin masuk SMA sambil bekerja	1	30	3,3	AGAK BERMASALAH
20	Ingin memiliki jurusan yang sesuai	17	30	56,7	SANGAT BERMASALAH
21	Khawatir tidak dapat mencapai cita-cita	10	30	33,3	BERMASALAH
22	Kurang pengalaman untuk meraih cita-cita	0	30	0,0	TIDAK BERMASALAH
23	Kurang wawasan terhadap masa depan	2	30	6,7	AGAK BERMASALAH
24	Masih ragu dengan kemampuan diri sendiri	12	30	40,0	BERMASALAH
25	Merasa tidak akan berhasil dimasa depan	0	30	0,0	TIDAK BERMASALAH
26	Orangtua terlalu menuntut	0	30	0,0	TIDAK BERMASALAH
27	Pengen kuliah tapi disuruh kerja	1	30	3,3	AGAK BERMASALAH
28	Saya takut jika tidak naik kelas	6	30	20,0	CUKUP BERMASALAH
29	Takut cita-cita tidak tercapai	13	30	43,3	BERMASALAH
30	Takut tidak masuk sekolah favorit	11	30	36,7	BERMASALAH



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

LOKASI PPL : SMP NEGERI 2 BERBAH

TAHUN 2015/2016

KETERANGAN:

X : Dilaksanakan sesuai kebutuhan

O : Dilaksanakan secara terus menerus


Mengetahui
Guru Pembimbing Lapangan
Mujiyono, S.Pd
NIP. 19661018200501 1 004

PPPL
Agus Setiawita, M. Pd
NIP. 19760802 2001 001

Mahasiswa
Evi Nur Aini
Nim 12104241081

RENCANA PEMBIAYAAN
PELAKSANAAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING
SMP N 2 BERBAH
TAHUN 2015

NO	KEGIATAN	RINCIAN	
		BARANG	HARGA
A	PERSIAPAN		
1	Membuat Instrumen	Fotocopy MLM (192 lembar)	Rp. 31. 000
		Cetak angket sosiometri (192 lembar)	Rp. 31. 000
2	Melancarkan Studi Kebutuhan		
3	Penyusunan Program	Cetak matrik program kerja	Rp. 4. 000
4	Konsultasi Program		
5	Pengesahan Program		
B	PELAKSANAAN		
1	Pelayanan Dasar		
a	Bimbingan Kelas		
1)	Pentingnya Konsentrasi saat Belajar		
2)	Pentingnya Keterbukaan dalam Pertemuan		
3)	Ragu pada Kemampuan Diri Sendiri		
4)	Cara Meningkatkan Rajin " Rajin itu Asyik"		
5)	Menjalin Pertemanan		
b	Layanan Informasi		
1)	Narkoba	mencetak poster (1 lembar) dan membingkai poster	Rp. 29. 000
2)	Bullying	mencetak poster (1 lembar) dan membingkai poster	Rp. 29. 000
3)	Penuhi Kebutuhan, Bukan Keinginan	mencetak lillet (30 lembar)	Rp. 8. 250
4)	Sopan santun	mencetak poster (1 lembar) dan membingkai poster	Rp. 29. 000
5)	Marah, Oh Marah !	mencetak lillet (30 lembar)	Rp. 8. 250
6)	Mari Menjalin Pertemanan	Papan Bimbingan	Rp. 8. 000
7)	Meraih Impian Tanpa Keraguan	Papan Bimbingan	Rp. 8. 000
c	Bimbingan Kelompok		
1)	Kurang teliti		
2)	Kurang Konsentrasi saat Belajar		
3)	Sering Berantem dengan Saudara		
4)	Belum Bisa Membagi Waktu Belajar		
5)	Kurang Disiplin		
6)	Boros		
7)	Pelupa		
d	Layanan Pengumpulan Data		
1)	Media Lacak Masalah		
2)	Sosiometri		
2	Pelayanan Responsif		
a	Konseling Individu		
b	Konseling Kelompok		
c	Kolaborasi dengan Guru Mapel/Wali Kelas		
d	Kolaborasi dengan Orang Tua		
e	Kolaborasi dengan Pihak Lain di Luar Sekolah		
f	Konsultasi		
g	Bimbingan Teman Sebaya		
h	Konferensi Kasus		
i	Kunjungan Rumah (Home Visit)		
3	Perencanaan Individual		
a			
b			
4	Dukungan Sistem		
a	Pengembangan Profesi		
1)			
2)			
b	Manajemen Program		
C	EVALUASI		
1	Evaluasi Proses		
2	Evaluasi Hasil		
D	ANALISIS		
1	Analisis Hasil Pelaeksanaan Program		
2	Analisis Hasil Kegiatan		
E	FOLLOW UP		
MENINDAKLANJUTI HASIL EVALUASI DAN ANALISIS			
JUMLAH		Rp. 185. 500	

B. Pelaksanaan

1. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dan Materi Bimbingan Klasikal
2. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dan Hasil
3. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dan Hasil
4. Rencana Pelaksanaan Layanan Angket Sosiometri
5. Analisis Sosiometri

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL**

**SMP N 2 BERBAH
SEMESTER 1 TAHUN 2015/2016**

1. Topik : Cara Meningkatkan Rajin “Rajin itu Asyik”
2. Bidang : BK Pribadi
3. Tujuan :
 - a. Tujuan Umum : agar siswa dapat meningkatkan kerajinannya.
 - b. Tujuan Khusus :
 - agar siswa memahami pentingnya rajin di dalam kehidupan sehari-hari.
 - Agar siswa dapat menambah kerajinannya dalam kehidupan sehari-hari.
4. Fungsi : Pemahaman dan Pengembangan
5. Sasaran : Kelas IX C SMP N 2 Berbah
6. Waktu : 1x40 menit
7. Pihak Terkait : -
8. Metode/Teknik : Ceramah dan Permainan
9. Media/Alat : Alat tulis
10. Pokok-pokok Materi :
 - Manfaat dan Pentingnya Rajin
 - Tips Meningkatkan Rajin
 - Permainan
11. Uraian Kegiatan :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">a. Guru BK membuka kegiatan dikelas dengan doa dan Salamb. Membina Hubungan baik dengan siswa.c. Menyampaikan tujuan layanan.d. Mengajak siswa terlibat aktif dalam kegiatan layanan.	10 menit

2.	Inti	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru BK memberi pertanyaan kepada siswa tentang bagaimana cara meningkatkan raja. b. Guru BK memberi respon terhadap jawaban siswa. c. Siswa mendengarkan dan mengamati secara aktif layanan yang disampaikan. d. Menyampaikan pokok materi layanan. e. Guru BK mengajak siswa untuk mengikuti permainan yang telah disiapkan dan menjelaskan cara bermainnya. f. Siswa melakukan permainan yang diberikan oleh guru BK. g. Guru BK menyampaikan makna dari permainan tersebut. h. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan materi yang telah disampaikan. 	25 menit
3	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung. b. Guru BK mengevaluasi hasil dari layanan yang telah diberikan. c. Pembimbing merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan d. Pembimbing mengakhiri layanan dengan doa dan salam 	5 menit

12. Evaluasi :

- a. Evaluasi Proses : Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung
- b. Evaluasi Hasil :
 - Apakah Anda pentingnya rajin dalam kehidupan?
 - Menurut Anda bagaimana cara meningkatkan rajin dalam kehidupan?
 - Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti proses layanan?

13. Sumber Bahan : Buku dan Internet

14. Tindak Lanjut :Konseling individu

15. Lampiran :Lampiran Materi, Lembar evaluasi

Sleman, 19 Agustus 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru Pembimbing

Mujiyono, S.Pd

NIP. 196610182005011004

Guru BK/Konselor

Evi Nur Aini

NIM. 12104241081

Materi

Rajin merupakan hal yang sangat penting untuk seseorang, baik dalam bekerja maupun belajar. Rajin merupakan hal yang sangat penting yang menentukan faktor kesuksesan seseorang, bukan hanya kesuksesan dalam dunia bisnis tetapi juga dalam bidang pendidikan, karier atau bidang yang lain. Ketika kita rajin, maka apa yang menjadi kewajiban kita akan terselesaikan dengan baik dan terstruktur. Dengan terselesaikannya tugas dengan baik dan terstruktur kita akan bisa tenang dan mendapatkan hasil yang maksimal. Selain itu, ketika kita rajin berlatih sesuatu yang kita belum bisa, maka perlahan kita akan menjadi bisa. Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan rajin, antara lain:

- 1. Tentukan tujuan Anda**

Menentukan tujuan, goal maupun target adalah hal yang paling realitis untuk meningkatkan sifat rajin dalam diri anda. Dengan menentukan tujuan anda akan lebih termotivasi untuk melakukan segala hal yang diperlukan untuk mencapai tujuan anda. Sebagai contoh saja satu hari ini anda harus dapat menyelesaikan bla bla bla atau seminggu ini anda harus dapat bla bla bla atau dalam 1 tahun terakhir ini anda harus dapat mempunyai bla bla bla. Dengan menetapkan tujuan, goal ataupun target dalam aktifitas anda maka anda tetap akan fokus, tidak mudah kehilangan arah dan akhirnya mudah jemu dan lelah.

- 2. Kenali faktor yang menghambat**

Dengan mengetahui alasan atau faktor yang mempengaruhi tingkat rajin yang anda miliki membantu anda untuk mengambil solusi masalah yang anda hadapi. Sebagai contoh saja misalnya kita sering kali berpikir, "Ah besok masih ada hari", "Kita selesaikan besok aja", "besok kan masih ada waktu". Dengan mengetahui masalah tersebut anda mampu untuk mengambil solusi atau tindakan yang anda perlukan untuk mengatasinya. Tanamkan dalam diri anda untuk memikirkan hal positif yang bisa memotivasi diri anda dengan mengatakan dalam hati anda " akibat yang ditimbulkan jika saya menunda hal ini....", "Jika saya malas saya akan....", Nah sifat-sifat seperti inilah yang akan membentuk sikap rajin dalam diri anda. Alangkah lebih baik dan lebih bijak jika kita berpikiran, "Kita selesaikan hari ini juga", "Hari ini adalah kesempatan terbaik, besok pasti ada tanggung jawab lainnya". Jangan pernah membuat alasan "lupa".

3. Konsisten (tetap)

Konsisten adalah melakukan suatu hal dengan teratur dan terus menerus.

Orang orang yang konsisten adalah mereka yang akan memiliki kesuksesan. Konsistensi atau ketekunan adalah hal yang diperlukan jika anda ingin menanamkan sifat rajin dalam diri anda. Orang yang mempunyai karakter rajin terbentuk dari konsistensi yang diulang-ulang dan akhirnya menjadi suatu kebiasaan, dan mengaplikasikannya dalam tindakan.

4. Mediasi (penenangan)

Meditasi adalah pemrograman alam bawah sadar yang bisa merubah kebiasaan-kebiasaan buruk dalam diri anda. Jika itu adalah komputer maka istilah meditasi bisa diartikan mereboot atau restart agar komputer bisa ke performa awal. Begitu juga meditasi yang umumnya digunakan untuk kedamaian pikiran ternyata bisa anda gunakan untuk "pemrograman alam bawah sadar" tanamkan dalam alam bawah sadar anda bahwa rajin akan berefek sangat baik bagi kehidupan anda namun bisa berefek buruk jika anda tidak melakukannya. Biasanya meditasi bisa digunakan oleh pakar hipnosis atau hipnotis pikiran untuk menjauhkan dari kebiasaan buruk seperti merokok, minum beralkohol atau phobia terhadap sesuatu.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER 1 TAHUN 2015/2016

1. Topik : Menjalin Pertemanan
2. Bidang : Sosial
3. Tujuan :
 - a. Tujuan Umum : Agar siswa dapat mengetahui pentingnya menjalin hubungan pertemanan
 - b. Tujuan Khusus :
 - Agar siswa memahami arti pertemanan
 - Agar siswa mengetahui hal penting dalam berhubungan dengan orang lain
 - Agar siswa mengetahui keuntungan menjalin pertemanan.
4. Fungsi : Pemahaman dan Pengembangan
5. Sasaran : Siswa kelas IX D SMP N 2 Berbah
6. Waktu : 1×40 Menit
7. Pihak terkait : Guru Pembimbing BK
8. Metode/ Teknik : Permainan dan Diskusi
9. Media / Alat : Alat tulis, LCD dan Laptop
10. Pokok-pokok Materi :
 - Arti pertemanan
 - Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menjalin hubungan dengan orang lain
 - Keuntungan berhubungan dengan orang lain.
11. Uraian Kegiatan :
 - a. Pendahuluan :
 - a. Pembimbing membuka kegiatan dikelas dengan doa dan Salam
 - b. Membina Hubungan baik dengan peserta didik
 - c. Praktikan menyampaikan apersepsi dengan tanya jawab kepada siswa mengenai hubungan pertemanan yang baik
 - d. Menyampaikan tujuan layanan
 - b. Inti :
 - a. Selanjutnya siswa didampingi praktikan

- mempraktikan permainan “Siapakah Aku?”
- b. Setelah melakukan permainan, praktikan berdiskusi dengan siswa mengenai nilai moral dan manfaat yang dapat diambil dari permainan tersebut.
 - c. Praktikan memberikan materi mengenai pentingnya menjalin hubungan pertemanan dan tips menjalin hubungan pertemanan yang efisien dengan menampilkan slide power point
- c. 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 yang telah diberikan
 - d. Pembimbing mengakhiri layanan dengan doa dan salam

12. Evaluasi :

- a. Penilaian Proses : Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung
- b. Penilaian Hasil : -
 - Apakah anda memahami arti pertemanan?
 - Apakah anda memahami hal penting dalam berhubungan dengan orang lain?
 - Apakah anda memahami keuntungan menjalin pertemanan?

13. Lembar Kerja : -

14. Sumber Bahan : - <http://jejakicai.blog.com/2012/05/08/menjalinpertemanan/>

- <http://tyaz25.wordpress.com/2010/09/29/berteman-dengan-stres/>

- Suwarjo & Eliasa, Eva Imania. 2010. *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Memeriksa dan menyetujui,
Guru Pembimbing

Guru Bk/Konselor

Mujiyono, S.Pd

Evi Nur Aini

NIP. 196610182005011004

NIM.12104241081

Materi

Kalau kau ingin dicintai, mencintailah, dan jadilah orang mudah dicintai

-Benyamin Franklin-

Manusia adalah makhluk sosial. Karena itu, manusia perlu dan harus berhubungan dengan manusia lainnya. Jangankan dengan sesama manusia, dengan hewan dan tumbuhan pun manusia harus berhubungan. Tentunya, hubungan tersebut disesuaikan dengan situasi dan kondisi serta dengan siapa kita berhubungan. Sebabnya, adalah agar kita dapat membina hubungan tersebut dengan baik. Dengan orang yang lebih tua dari kita, dengan sesama kita, atau dengan yang lebih muda dengan kita tentu berbeda cara berhubungannya. Berhubungan dengan pejabat Negara tentu berbeda dengan cara kita berhubungan dengan petani dan nelayan. Semua itu dimaksudkan agar hubungan yang kita jalin dapat berjalan dengan baik.

Pertemanan merupakan suatu hubungan antara satu orang atau lebih. Berteman tidak dibatasi oleh usia, status, pekerjaan, kesamaan hobi dan sebagainya. namun berteman itu harus fleksibel, artinya mudah beradaptasi dengan tetap mematuhi batasan aturan, norma dan etika yang berlaku.

Berhubungan dengan orang lain harus juga memperhatikan beberapa hal. Hal tersebut diantaranya adalah, pertama. Kita harus mampu mengidentifikasi kepada siapa kita berhubungan. Apakah mereka memberikan energi positif atau bahkan energi negatif bagi kita. Ini penting agar hubungan yang kita bina memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi kita.

Kedua. Menemukan kembali cara berhubungan dengan keluarga atau teman yang selama ini terabaikan. Keluarga merupakan unsur yang penting dalam hidup kita. Entah itu keluarga dekat atau bahkan mereka yang berada jauh dari kita. Mereka harus dihubungi kembali untuk mengikat tali persaudaraan. Seringkali, karena alasan sibuk dan sebagainya, kita melupakan saudara kita. Segera hubungi dan eratkan kembali persaudaraan kita. Hubungan dengan teman juga perlu dipupuk kembali. Entah itu hubungan yang sudah erat dan dekat atau yang berada nun jauh disana. Teman-teman itu merupakan asset bagi kita dalam memberikan bantuan ketika diperlukan. Selain itu, teman merupakan kerabat jauh yang harus didekatkan agar memberikan manfaat besar kita dan teman kita.

Ketiga. Membentuk hubungan baru. Kita tidak pernah tahu nasib apa yang akan kita jalani pada masa-masa yang akan datang. Dengan semakin banyaknya teman diharapkan memudahkan kita dalam menjalani kehidupan ini. Untuk itu, kita harus mau berusaha untuk menambah teman setiap hari. Selanjutnya kita bina hubungan dengan mereka dengan saling member kabar. Mereka yang baru kita kinal mungkin memiliki apa yang tidak kita miliki. Atau mereka tidak memiliki apa yang kita miliki. Dengan demikian, hubungan timbale balik antara kita dengan teman baru kita akan semakin intens.

Ketiga hal diatas apabila didasari dengan cinta akan memberikan harapan bagi masa depan kita. Sebagai ungkapan Benyamin Franklin diatas, kalau kita ingin cintai, maka

mencintailah, dan jadilah orang mudah untuk dicintai. Artinya, kita harus mau menerima siapa saja teman kita dengan segala kekurangan dan kelebihannya, serta mencintai mereka dengan tulus dan ikhlas.

Menjalin pertemanan juga memiliki berbagai keuntungan. Berikut ini merupakan keuntungannya:

1. Menyehatkan hati, salah satu guna bersosialisasi adalah meningkatkan sistem jaringan hati. Secara psikis atau kejiwaan, punya teman banyak menandakan diri bisa diterima di pergaulan. Ini bisa membuat percaya diri. Keadaan ini membuat hati stabil dan membuat umur lebih panjang.
2. Meringankan beban, dengan berteman, apalagi punya teman dekat, bisa curhat atau membuang unek-unek pikiran, beban pikiran yang bikin stres dan BT pun hilang. Hati jadi terasa lebih enteng. Kalau beban pikiran rajin ditimbun, akibatnya hati bisa dongkol dan jengkel. Yang punya penyakit maag, lambung bisa ikut-ikutan kumat, depresi. Stres juga bisa berdampak ke fisik, bisa terkena psikomatis (penyakit karena tekanan psikis).
3. Menyamakan situasi, kalau bisa kontak atau komunikasi dengan orang banyak memang asyik. Ini membuat suasana hati jadi nyaman. Bayangkan kalau punya musuh, dunia terasa sempit karena menghindari dia. Dimana dia berada, kita jadi tidak mau ke tempat di mana musuh kita berada. Bandingkan kalau tidak punya musuh ke mana saja tidak dibenci, malah bisa diterima.
4. Menambah pengalaman, berkomunikasi dengan teman bisa menambah pengalaman. Apalagi kalau sering dapat kenalan orang-orang baru. Makin banyak dari berbagai kalangan, makin luas cakrawala yang dimilikinya. Sekarang berteman tidak kenal batas, bisa lewat chatting di internet atau e-mail.
5. Mengajar berorganisasi, biasanya di antara teman dekat ada yang “diangkat” jadi pimpinan. Dari sini bisa belajar berorganisasi, meski dalam skala kecil mengatur beberapa teman.
6. Menyatukan perbedaan, Kalau lagi ngobrol dengan teman, satu-dua kali akan menghadapi perbedaan. Tapi perbedaan ini bukan untuk dihindari atau didiamkan saja, justru perbedaan membuat jadi lebih dewasa. Dengan Perbedaan bisa mengukur kapan harus memprioritaskan kepentingan sendiri dan kapan mendahulukan kepentingan teman. Kalau bisa dan biasa menerima perbedaan secara tidak langsung meminimalkan untuk tidak menjadi egois.
7. Memberikan perlindungan, mempunyai teman membuat diri kita merasa terlindungi, kalau ada masalah bisa curhat, kalau ada kesulitan bisa minta tolong. Keadaan ini membuat terlindungi dan merasa jadi nyaman. Dan tidak khawatir menghadapi apapun.

Berikut cara-cara untuk menjaga sebuah hubungan pertemanan :

1. Hormatilah teman, teman biasanya sebaya dengan kita, bahkan ada yang lebih tua dari kita, oleh karenanya sudah sepantasnya kita menghormati yang lebih tua.
2. Tidak bercanda keterlaluan. Kalau kita bersenda gurau hal hal yang kecil mungkin tidak masalah, tetapi kalau sudah diluar batas, maka hubungan itu bisa langsung retak.
3. Sesekali kumpul. Biasanya jika ada waktu senggang ajak teman teman kita untuk hangout bareng ke mall untuk makan ataupun sekadar jalan jalan, ini berfungsi untuk mengakrabkan diri kita. Jangan terlalu sering karena akan merasa jemu.
4. Bantu, bantulah teman jika mengalami kesulitan, ingat membantu dalam yang positif. Jangan sesekali membantu teman jika berbuat salah apalagi melanggar hukum.
5. Ibadah berjamaah, selain mendapatkan pahala yang berlipat, beribadah dengan teman akan semakin akrab dengan teman.
6. Saling mengingatkan, itu perlu karena sifat dasar manusia adalah pelupa.
7. Berbagi, saling memberi jika mempunyai rejeki lebih.

Tips dalam menjalin Pertemanan :

1. Belajar Menghargai

Pada dasarnya semua orang ingin dihargai, tidak peduli apakah ia orang berpangkat atau tidak, orang miskin atau kaya, sesama agama atau tidak seagama, sesama suku atau tidak sesama suku, semuanya ingin dihargai secara proporsional. Namun sayangnya, banyak orang dikalangan kita yang tidak mau menghargai orang lain. Padahal menghargai orang lain bukan berarti memberikan sesuatu yang besar nilainya. Misalnya saja menghargai pendapat orang lain. Hal ini sangat penting dilakukan dalam membina hubungan yang baik. Kalau ingin dihargai orang lain, maka kita harus menghargai orang terlebih dahulu.

2. Belajar Menghormati

Setiap orang selalu ingin dihormati. Oleh karena itu, janganlah kita menghormati orang lain karena ia kebetulan punya pangkat atau kedudukan. Kita perlu menghormati orang lain, bila kita melihat orang lain tersebut melakukan sesuatu yang baik. Kita juga perlu menghormati orang yang lebih atau lebih maju dari kita. Atau dengan kata lain, ciptakan suasana saling menghormati di antara kita.

3. Suka Menolong

Menolong merupakan suatu perbuatan yang mulia, misalnya menolong seseorang yang sedang dalam kesusahan atau menolong orang menyelesaikan masalahnya. Menolong tidak harus dengan mengeluarkan uang. Oleh karena itu jadilah orang yang suka menolong. Tapi ingat dalam menolong jangan mengharapkan balasan. Bantulah orang lain dengan penuh keikhlasan. Pertolongan yang demikian itu di hadapan Allah SWT, dinilai sebagai suatu [amalan ibadah](#) dan berpahala.

4. Mau Mengerti

Sikap mau mengerti keadaan orang lain pada dasarnya merupakan perbuatan sangat terpuji. Sebab, orang mempunyai sikap mau mengerti keadaan orang lain ini membutuhkan kesadaran yang harus ditumbuhkan dari dalam hati nurani yang

terdalam. Oleh karena itu dalam membina hubungan yang baik, sudah seharusnya kita mau mengerti keadaan orang lain tanpa pandang bulu. Artinya kita harus menghindari sikap acuh tak acuh atau tidak peduli terhadap orang-orang yang ada di sekitar kita.

5. Mau Memberikan Pujian

Bila kita melihat teman kita berprestasi dalam suatu bidang apapun karena hasil keras dan jujur, maka sebaiknya kita mau memberikan pujian terhadap teman kita tadi dengan penuh keikhlasan. Sebab, pemberian pujian yang sesuai dengan keadaannya, artinya tanpa dibuat-buat, akan memberikan pengaruh positif bagi teman kita, meskipun pujian yang kita berikan itu dalam bentuk sekecil apapun. Oleh karena itu, dalam rangka membina hubungan yang baik antar sesama teman, sebaiknya kita jangan pelit memberikan pujian.

6. Mau Memberikan Motivasi

Perjalanan hidup seseorang tidak selamanya berjalan mulus, artinya ada kalanya ia mengalami masalah, seperti patah semangat atau putus asa dan lain sebagainya, sehingga ia kehilangan semangat, malas, tidak bergairah. Bila kita mempunyai teman yang mengalami demikian itu, maka sebagai teman yang baik tentunya akan memberikan motivasi (dorongan), sehingga teman kita tadi tumbuh kembali rasa [percaya dirinya](#). Oleh karena itu dalam membina hubungan yang baik, sebaiknya kita harus pandai-pandai memberikan motivasi, khususnya terhadap teman yang sedang mengalami suatu masalah.

Langkah dalam Permainan

1. Mahasiswa membagikan kertas kepada setiap siswa
2. Mahasiswa meminta masing-masing peserta untuk menuliskan 3 hal tentang dirinya, sebisa mungkin hal-hal yang jarang atau tidak banyak diketahui orang lain
3. Kumpulkan dan acak kertas dalam mangkuk, kemudian panggil siswa secara acak untuk mengambil satu kertas dan membacakan isi kertas.
4. Jika ada peserta yang bisa menebak pemilik tulisan tersebut berikan hadiah kecil padanya. Jika tidak ada satupun peserta yang bisa menebak berikan hadiah kecil pada pemilik tulisan tersebut.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 1 TAHUN 2015/2016

- 1) Topik : Pentingnya Konsentrasi saat Belajar
- 2) Bidang : BK Belajar
- 3) Tujuan :
- a. Tujuan Umum : agar peserta didik dapat memahami pentingnya berkonsentrasi saat belajar
 - b. Tujuan Khusus :
 - agar siswa memahami arti penting berkonsentrasi saat belajar
 - agar siswa memahami manfaat berkonsentrasi saat belajar
 - agar siswa memahami tips agar mudah berkonsentrasi
- 4) Fungsi : Pemahaman dan Pemeliharaan
- 5) Sasaran : Kelas VII A SMP N 2 Berbah, Sleman
- 6) Waktu : 1x40 menit
- 7) Pihak Terkait : -
- 8) Metode/Teknik : Ceramah , Diskusi dan Permainan
- 9) Media/Alat : Laptop, LCD, dan alat tulis
- 10) Pokok-pokok Materi :
 - Arti konsentrasi
 - Manfaat berkonsentrasi saat belajar
 - Tips mudah berkonsentrasi saat belajar
 - Permainan
- 11) Uraian Kegiatan :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">a. Pembimbing membuka kegiatan dikelas dengan doa dan Salamb. Membina Hubungan baik dengan peserta didikc. Menyampaikan tujuan layanan	10 menit

		<p>d. Menyampaikan pokok materi layanan</p> <p>e. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan</p>	
2.	Inti	<p>a. Peserta didik diminta menguraikan apa penyebab yang dirasakan siswa ketika sulit untuk berkonsentrasi saat belajar</p> <p>b. Siswa mendengarkan dan mengamati secara aktif layanan yang disampaikan</p> <p>c. Guru BK meminta peserta didik merumuskan pertanyaan terkait dengan fenomena Berkonsentrasi saat belajar yang telah diamatai, yang sekiranya hal-hal belum diketahui</p> <p>d. Guru BK menjelaskan permainan yang akan dilakukan dikelas beserta teknis permainannya</p> <p>e. Peserta didik melakukan permainan</p> <p>f. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai pentingnya konsentrasi saat belajar secara lisan/tertulis.</p>	25 menit
3	Penutup	<p>a. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah</p>	5 menit

		<p>berlangsung.</p> <p>b. Guru BK menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan</p> <p>c. Guru BK merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan</p> <p>d. Guru BK mengakhiri layanan dengan doa dan salam</p>	
--	--	---	--

12) Evaluasi :

- Evaluasi Proses : Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung
- Evaluasi Hasil :
 - Apakah Anda memahami pentingnya arti penting berkonsentrasi saat belajar?
 - Apakah anda memahami manfaat berkonsentrasi saat belajar?
 - Apakah anda memahami tips agar mudah berkonsentrasi saat belajar?

13) Sumber Bahan :

- Suwarjo & Eva Imania (2011). 55 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling. Paramitra Publishing: Yogyakarta
- <http://belajarpsikologi.com/tips-cara-meningkatkan-konsentrasi-belajar-anak/>
- <http://digilib.ump.ac.id/download.php?id=1047>
- <http://www.amhardinspire.com/2014/03/manfaat-konsentrasi-kekuatan.html>
-

Sleman, 19 Agustus 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru Pembimbing

Mujiyono, S.Pd

NIP. 196610182005011004

Guru Bk/Konselor

Evi Nur Aini

NIM.12104241081

MATERI

A. ARTI PENTING DAN MANFAAT BERKONSENTRASI SAAT BELAJAR

Konsentrasi menurut Sardiman (2007: 40) dimaksudkan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Konsentrasi menurut Slameto (2003: 86) adalah pemasatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemasatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Dalam kehidupan sehari-hari tentu kita tidak terlepas dari berpikir dan konsentrasi. Terlebih saat melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas, tidak jarang banyak siswa yang merasakan sulit untuk berkonsentrasi ketika guru menerangkan pelajaran didepan kelas. Konsentrasi didalam kelas tentu sangat penting bagi siswa, apalagi untuk menunjang pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan oleh guru. Selain itu bonus dari berkonsentrasi penuh saat pembelajaran di kelas adalah nilai yang baik. Penyebab dari sulitnya siswa atau anak untuk berkonsentrasi saat belajar antara lain, kurang menyukai pelajaran yang tengah disampaikan, merasa ngantuk di kelas, melamunkan masalah yang sedang dialami, suasana dan kondisi lingkungan yang kurang kondusif, kondisi kesehatan jasmania, dan lain-lain.

B. TIPS MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

1. Tidur Nyenyak Di Malam Hari

Jika Anda ingin memiliki hari yang sukses, maka sangat penting bagi Anda untuk memastikan Anda tidur dengan nyenyak di malam hari. Jika Anda tidak tidur dengan baik di malam hari, maka konsentrasi Anda tidak akan berjalan dengan baik pada hari berikutnya.

2. Minum Banyak Air

Jika Anda tidak minum cukup banyak air, otak Anda akan menjadi lesu. Oleh karena itu, sangat masuk akal jika Anda minum banyak air. Minum air akan membantu untuk meningkatkan konsentrasi Anda.

3. Tingkatkan Aktivitas Fisik Anda

Jika Anda ingin meningkatkan konsentrasi, maka Anda harus mencoba untuk meningkatkan aktivitas fisik Anda. Olahraga secara teratur tidak hanya membantu penampilan fisik Anda tetapi juga meningkatkan konsentrasi Anda.

4. Cari Tahu Metode Belajar Yang Tepat

Coba saja aktivitas tertentu yang menurut kamu dapat menunjang masuknya materi pelajaran ke dalam otak. misal sambil mendengarkan musik, sambil menyanyi, sambil keliling-keliling, sambil corat-coret kertas

5. Tempat yang tenang dan nyaman

Hindari lokasi belajar yg berisik/mudah menghilangkan konsentrasi belajar kita. Bila perlu menyendirilah anda di kamar tanpa suara apapun. Beritahu orang-orang di rumah kalau anda sedang belajar dan mohon untuk tidak diganggu beberapa waktu demi masa depan yang cemerlang

C. Manfaat Konsentrasi

Berikut beberapa manfaat yang dapat dirasakan ketika kita dapat berkonsentrasi:

1. Meningkatkan Daya Ingat

Konsentrasi akan membuat ingatan semakin tajam. Ketika kita terbiasa berkonsentrasi dalam suatu hal, secara tidak langsung kita sedang melatih daya ingat kita. Dikarenakan terus dilatih maka daya ingat tersebut semakin kuat.

2. Paham terhadap Materi pelajaran

Manakala siswa mampu berkonsentrasi saat belajar dikelas, mampu memperhatikan penjelasan guru dengan baik maka stimulus atau materi yang disampaikan guru akan tersampaikan kepada siswa. Sehingga siswa dapat memahami materi pelajaran yang disampaikan.

3. Meningkatkan Prestasi Akademik

Ketika siswa mampu berkonsentrasi dengan baik saat guru menerangkan atau saat kegiatan belajar mengajar dikelas, maka siswa dapat paham dan mengingat materi pelajaran. Sehingga saat ujian nantinya dapat mengerjakan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 1 TAHUN 2015/2016

- 14) Topik : Pentingnya Konsentrasi saat Belajar
- 15) Bidang : BK Belajar
- 16) Tujuan :
- c. Tujuan Umum : agar peserta didik dapat memahami pentingnya berkonsentrasi saat belajar
 - d. Tujuan Khusus :
 - agar siswa memahami arti penting berkonsentrasi saat belajar
 - agar siswa memahami manfaat berkonsentrasi saat belajar
 - agar siswa memahami tips agar mudah berkonsentrasi
- 17) Fungsi : Pemahaman dan Pemeliharaan
- 18) Sasaran : Kelas VII B SMP N 2 Berbah, Sleman
- 19) Waktu : 1x40 menit
- 20) Pihak Terkait : -
- 21) Metode/Teknik : Ceramah , Diskusi dan Permainan
- 22) Media/Alat : Laptop, LCD, dan alat tulis
- 23) Pokok-pokok Materi :
- Arti konsentrasi
 - Manfaat berkonsentrasi saat belajar
 - Tips mudah berkonsentrasi saat belajar
 - Permainan
- 24) 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	10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> i. Menyampaikan pokok materi layanan j. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan 	
2.	Inti	<ul style="list-style-type: none"> g. Peserta didik diminta menguraikan apa penyebab yang dirasakan siswa ketika sulit untuk berkonsentrasi saat belajar h. Siswa mendengarkan dan mengamati secara aktif layanan yang disampaikan i. Guru BK meminta peserta didik merumuskan pertanyaan terkait dengan fenomena Berkonsentrasi saat belajar yang telah diamatai, yang sekiranya hal-hal belum diketahui j. Guru BK 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 pentingnya konsentrasi saat belajar secara lisan/tertulis. 	25 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> e. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah 	5 menit

		<p>berlangsung.</p> <p>f. Guru BK menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan</p> <p>g. Guru BK merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan</p> <p>h. Guru BK mengakhiri layanan dengan doa dan salam</p>	
--	--	---	--

25) Evaluasi :

- Evaluasi Proses : Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung
- Evaluasi Hasil :
 - Apakah Anda memahami pentingnya arti penting berkonsentrasi saat belajar?
 - Apakah anda memahami manfaat berkonsentrasi saat belajar?
 - Apakah anda memahami tips agar mudah berkonsentrasi saat belajar?

26) Sumber Bahan :

- Suwarjo & Eva Imania (2011). 55 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling. Paramitra Publishing: Yogyakarta
- <http://belajarpsikologi.com/tips-cara-meningkatkan-konsentrasi-belajar-anak/>
- <http://digilib.ump.ac.id/download.php?id=1047>
- <http://www.amhardinspire.com/2014/03/manfaat-konsentrasi-kekuatan.html>

Sleman, 19 Agustus 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru Pembimbing

Mujiyono, S.Pd

NIP. 196610182005011004

Guru Bk/Konselor

Evi Nur Aini

NIM.12104241081

MATERI

D. ARTI PENTING DAN MANFAAT BERKONSENTRASI SAAT BELAJAR

Konsentrasi menurut Sardiman (2007: 40) dimaksudkan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Konsentrasi menurut Slameto (2003: 86) adalah pemasatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemasatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Dalam kehidupan sehari-hari tentu kita tidak terlepas dari berpikir dan konsentrasi. Terlebih saat melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas, tidak jarang banyak siswa yang merasakan sulit untuk berkonsentrasi ketika guru menerangkan pelajaran didepan kelas. Konsentrasi didalam kelas tentu sangat penting bagi siswa, apalagi untuk menunjang pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan oleh guru. Selain itu bonus dari berkonsentrasi penuh saat pembelajaran di kelas adalah nilai yang baik. Penyebab dari sulitnya siswa atau anak untuk berkonsentrasi saat belajar antara lain, kurang menyukai pelajaran yang tengah disampaikan, merasa ngantuk di kelas, melamunkan masalah yang sedang dialami, suasana dan kondisi lingkungan yang kurang kondusif, kondisi kesehatan jasmania, dan lain-lain.

E. TIPS MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

6. Tidur Nyenyak Di Malam Hari

Jika Anda ingin memiliki hari yang sukses, maka sangat penting bagi Anda untuk memastikan Anda tidur dengan nyenyak di malam hari. Jika Anda tidak tidur dengan baik di malam hari, maka konsentrasi Anda tidak akan berjalan dengan baik pada hari berikutnya.

7. Minum Banyak Air

Jika Anda tidak minum cukup banyak air, otak Anda akan menjadi lesu. Oleh karena itu, sangat masuk akal jika Anda minum banyak air. Minum air akan membantu untuk meningkatkan konsentrasi Anda.

8. Tingkatkan Aktivitas Fisik Anda

Jika Anda ingin meningkatkan konsentrasi, maka Anda harus mencoba untuk meningkatkan aktivitas fisik Anda. Olahraga secara teratur tidak hanya membantu penampilan fisik Anda tetapi juga meningkatkan konsentrasi Anda.

9. Cari Tahu Metode Belajar Yang Tepat

Coba saja aktivitas tertentu yang menurut kamu dapat menunjang masuknya materi pelajaran ke dalam otak. misal sambil mendengarkan musik, sambil menyanyi, sambil keliling-keliling, sambil corat-coret kertas

10. Tempat yang tenang dan nyaman

Hindari lokasi belajar yg berisik/mudah menghilangkan konsentrasi belajar kita. Bila perlu menyendirilah anda di kamar tanpa suara apapun. Beritahu orang-orang di rumah kalau anda sedang belajar dan mohon untuk tidak diganggu beberapa waktu demi masa depan yang cemerlang

F. Manfaat Konsentrasi

Berikut beberapa manfaat yang dapat dirasakan ketika kita dapat berkonsentrasi:

4. Meningkatkan Daya Ingat

Konsentrasi akan membuat ingatan semakin tajam. Ketika kita terbiasa berkonsentrasi dalam suatu hal, secara tidak langsung kita sedang melatih daya ingat kita. Dikarenakan terus dilatih maka daya ingat tersebut semakin kuat.

5. Paham terhadap Materi pelajaran

Manakala siswa mampu berkonsentrasi saat belajar dikelas, mampu memperhatikan penjelasan guru dengan baik maka stimulus atau materi yang disampaikan guru akan tersampaikan kepada siswa. Sehingga siswa dapat memahami materi pelajaran yang disampaikan.

6. Meningkatkan Prestasi Akademik

Ketika siswa mampu berkonsentrasi dengan baik saat guru menerangkan atau saat kegiatan belajar mengajar dikelas, maka siswa dapat paham dan mengingat materi pelajaran. Sehingga saat ujian nantinya dapat mengerjakan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

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

- 1) Topik : Pentingnya Keterbukaan dalam Pertemuan
- 2) Bidang : BK Sosial
- 3) Tujuan :
- a. Tujuan Umum : agar peserta didik dapat memahami pentingnya keterbukaan dalam pertemuan
 - b. Tujuan Khusus :
 - agar siswa memahami arti penting keterbukaan dalam pertemuan
 - agar siswa memahami manfaat keterbukaan dalam pertemuan
- 4) Fungsi : Pemahaman dan Pemeliharaan
- 5) Sasaran : Kelas VII C SMP N 2 Berbah
- 6) Waktu : 1x40 menit
- 7) Pihak Terkait : -
- 8) Metode/Teknik : Ceramah , Diskusi dan Permainan
- 9) Media/Alat : Laptop, LCD, dan alat tulis
- 10) Pokok-pokok Materi :
 - Arti penting keterbukaan dalam pertemuan
 - Manfaat keterbukaan dalam pertemuan
 - Permainan
- 11) Uraian Kegiatan :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">a. Pembimbing membuka kegiatan dikelas dengan doa dan Salamb. Membina Hubungan baik dengan peserta didikc. Menyampaikan tujuan layanand. Menyampaikan pokok materi layanane. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan	10 menit

		layanan	
2.	Inti	<p>a. Peserta didik diminta untuk menguraikan arti pertemuan secara lisan</p> <p>b. Siswa mendengarkan dan mengamati secara aktif layanan yang disampaikan</p> <p>c. Guru BK meminta peserta didik merumuskan pertanyaan terkait dengan fenomena keterbukaan dalam pertemuan yang telah diamatai, yang sekiranya hal-hal belum diketahui</p> <p>d. Guru BK menjelaskan permainan yang akan dilakukan dikelas beserta teknis permainannya</p> <p>e. Peserta didik melakukan permainan</p> <p>f. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai keterbukaan dalam pertemuan secara lisan/tertulis.</p>	25 menit
3	Penutup	<p>a. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung.</p> <p>b. Guru BK menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan</p> <p>c. Guru BK merencanakan tindak lanjut dari layanan</p>	5 menit

		<p>yang telah diberikan</p> <p>d. Guru BK mengakhiri layanan dengan doa dan salam</p>	
--	--	---	--

12) Evaluasi :

- Evaluasi Proses : Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung
- Evaluasi Hasil :
 - Apakah Anda memahami pentingnya arti keterbukaan dalam pertemanan?
 - Apakah anda memahami manfaat adanya keterbukaan dalam pertemanan?

13) Sumber Bahan :

- Suwarjo & Eva Imania (2011). 55 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling. Paramitra Publishing: Yogyakarta
- Hanifia, Nur Sania. (2013). Meningkatkan Keterbukaan diri dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya melalui Bimbingan Kelompok teknik Johari Window Pada Siswa Kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangan Jepara Tahun Ajaran 2011/2012. Universitas Negeri Semarang: Semarang

Yogyakarta, 20 Yogyakarta 2015

Memeriksa dan Menyetuji,

Guru Pembimbing

Mujiyono, S.Pd

NIP. 196610182005011004

Guru Bk/ Konselor

Evi Nur Aini

NIM. 12104241081

MATERI

A. ARTI KETERBUKAAN DALAM PERTEMANAN

Johnson (1981) dalam Supratiknya (1995: 14) menegaskan bahwa pembukaan diri atau keterbukaan diri adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita dimasa kini tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari seorang manusia sebagai makhluk sosial tentu memiliki teman atau kerabat, dalam hubungan pertemanan tersebut didalamnya terdapat individu yang unik, individu yang memiliki sifat dan kepribadian yang bermacam-macam pula. Dari berbagai macam sifat dan kepribadian individu dalam hubungan pertemanan tersebut tidak jarang terjadi ketidakcocokan atau permasalahan lainnya. Ketidakcocokan seringkali terjadi akibat dari sifat salah satu individu dalam hubungan pertemanan tersebut, membuat individu yang lain merasa tidak nyaman.

Untuk menyelesaikan permasalahan ketidakcocokan dalam pertemanan diperlukan adanya keterbukaan, keterbukaan dalam hubungan pertemanan penting agar tidak terjadi *misunderstanding*, selain itu agar meminimalisir konflik yang mungkin terjadi, saling terbuka mengenai kekurangan dari diri masing-masing individu agar terjadi toleransi dalam hubungan pertemanan tersebut.

B. MANFAAT ADANYA KETERBUKAAN DALAM PERTEMANAN

Berikut adalah manfaat yang mungkin terjadi, apabila didalam sebuah hubungan pertemanan telah terdapat adanya saling keterbukaan, antara lain:

1. Mengerti dan memahami keadaan teman, jika dalam sebuah hubungan pertemanan terdapat keterbukaan didalamnya maka kita akan mengerti dan memahami keadaan teman kita. Sehingga kita dapat menyesuaikan atau mengambil sikap yang sesuai terhadap teman kita.
2. Paham terhadap karakter teman, setiap orang itu unik memiliki karakternya masing-masing. Oleh karena itu penting bagi kita untuk memiliki keterbukaan dalam hubungan pertemanan agar kita tahu dan paham terhadap karakter teman kita.

3. Dapat meminimalisir terjadinya konflik, dengan adanya keterbukaan dalam hubungan pertemanan kita maka kita dapat paham apa yang tengah ia rasakan, sehingga kita dapat menentukan sikap kita terhadapnya sehingga apabila teman kita sedang tidak mood misalnya, tidak menimbulkan cekcok kecil ataupun konflik.

C. Permainan

Permainan ini disebut "*Knowing Your Partner Deeper*"

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang setiap kelompoknya terdiri dari dua orang. Setelah berpasangan-pasangan, salah satu siswa dalam kelompok diminta menanyakan hal apapun yang berkaitan dengan pasangannya. Setelah selesai kemudian bergantian.

Manfaat dari permainan ini yaitu siswa dapat mempraktikan contoh keterbukaan diri, siswa dapat memahami temannya sehingga mengerti akan manfaat dari keterbukaan diri dalam hubungan pertemanan.

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

1. Topik : Ragu pada Kemampuan Diri Sendiri
2. Bidang : BK Karir
3. Tujuan :
 - a. Tujuan Umum : agar peserta didik percaya diri dengan kemampuannya sendiri.
 - b. Tujuan Khusus :
 - agar siswa memahami pentingnya percaya pada kemampuan sendiri
 - agar siswa memahami tips percaya pada kemampuan diri sendiri
4. Fungsi : Pemahaman dan Pemeliharaan
5. Sasaran : Kelas VII D SMP N 2 Berbah
6. Waktu : 1x40 menit
7. Pihak Terkait : -
8. Metode/Teknik : Ceramah dan Diskusi
9. Media/Alat : Laptop, LCD, dan alat tulis
10. Pokok-pokok Materi :
 - Pentingnya percaya pada kemampuan sendiri
 - Tips percaya pada kemampuan sendiri
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	10 menit

2.	Inti	<p>f. Guru BK menjelaskan tentang pentingnya percaya diri pada kemampuannya sendiri.</p> <p>g. Siswa mendengarkan dan mengamati secara aktif layanan yang disampaikan.</p> <p>h. Guru Bk memutarkan video mengenai potensi diri.</p> <p>i. Guru Bk mengajak siswa untuk berdiskusi mengenai masalah keraguan pada kemampuannya sendiri dan bagaimana siswa mampu mengatasinya.</p> <p>j. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai percaya pada kemampuan diri secara lisan/tertulis.</p>	25 menit
3	Penutup	<p>k. Pembimbing dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung.</p> <p>l. Pembimbing menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan</p> <p>m. Pembimbing merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan</p> <p>n. Pembimbing mengakhiri layanan dengan doa dan salam</p>	5 menit

12. Evaluasi :

- a. Evaluasi Proses : Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung
- b. Evaluasi Hasil :
 - Apakah Anda memahami pentingnya percaya pada kemampuan diri sendiri?
 - Apakah anda memahami tips agar percaya pada kemampuan sendiri?

13. Sumber Bahan : Tim Paramitra.2011."Materi Bimbingan dan Konseling".Yogyakarta: Paramita Publishing.

- <http://pemetaanpikiran.blogspot.com/2012/03/percaya-pada-kemampuan-diri-sendiri.html>
- Wongso, Andrie.2013.Percaya Pada Potensi Diri Sendiri. Diakses di <http://www.andriewongso.com/articles/details/11073/Percaya-Pada-Potensi-Diri-Sendiri>
- https://www.youtube.com/watch?v=5TCj_Ci5maM

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru Pembimbing

Mujiyono, S.Pd

NIP. 196610182005011004

Guru Bk/Konselor

Evi Nur Aini

NIM.12104241081

Materi

Dalam hidup kita selalu menghadapi berbagai ujian dan tantangan. Untuk itu, kita sebenarnya sudah dipersiapkan menghadapinya. Berbagai kemampuan dan kapasitas yang bernama Potensi Diri sudah “menyatu” di tiap individu untuk kemudian digunakan saling melengkapi satu sama lain. Karena sesungguhnya, tak ada satu pun makhluk yang tercipta tanpa manfaatnya masing-masing. Dan sejatinya, antar-makhluk menjadi pelengkap “puzzle” bagi yang lain.

Orang yang berpikir positif dalam kesehariannya akan mempunyai alasan untuk merasa bangga terhadap dirinya sendiri, karena ia memang layak untuk mendapatkan itu. Tidak ada istilah kata lemah, ragu, kurang, terbatas dan bimbang dalam dirinya. Mereka menjadi terbiasa untuk menjadikreatif dan selektif dalam berpikir, menerima pikiran-pikiran positif dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif.

Di dalam dunia ini banyak sekali orang yang cukup potensial, tetapi tidak bisa menjadi unggul. Salah satu sebabnya karena mereka merasa tidak percaya pada kemampuannya sendiri yang sebenarnya dia miliki. Kesuksesan atau kegagalan seseorang baik dalam urusan masa depan hidupnya, bisnis dan lainnya sangat bergantung pada bagaimana ia mempercayakan dirinya pada kemampuan yang dimilikinya. Artinya, Banyak orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena tidak memiliki kemampuan, melainkan karena mereka tidak percaya diri pada potensi yang dimilikinya.

Perlu ditegaskan lagi bahwa **pikiran positif** akan mampu membentuk dan memperkuat karakter dan kepribadian orang. Makanya, bagi orang yang selalu berpikir positif kepribadiannya akan terbentuk lebih matang. **Dan Tidak perlu merasa kawatir dan ragu akan kemampuan yang anda miliki saat ini.** Yang terpenting adalah anda harus membangun kebiasaan agar selalu berpikir positif dengan melihat kemampuan dan potensi yang ada dalam diri Anda, serta percaya bahwa Anda akan mampu melakukan hal-hal yang hebat.

Di antara orang-orang yang sudah meraih cita-cita besarnya dan menjadi terkenal sampai sekarang, jangan disangka bahwa mereka tidak memiliki kelemahan. Mereka adalah orang memanfaatkan kelemahan dan kekurangan dirinya menjadi kekuatan. Mereka melakukan sesuatu yang orang lain tidak mampu melakukan. **Thomas A. Edison**, dia adalah orang yang menemukan listrik pertama kalinya. Sebelumnya dia adalah penjual koran di gerbong-gerbong kereta api. Bahkan dia adalah otang yang tuli. **Napoleon**, sang penakluk dunia dari Prancis, ternyata seorang yang bertubuh pendek dan kecil. Napoleon hanya keturunan kelas rendahan dan jauh dari kategori Cerdas. **Plato**, seorang ahli mantiq yang dijadikan rujukan orang-orang sesudahnya ternyata memiliki tubuh yang bungkuk. Ada banyak contoh lain yang menjadi literatur yang menunjukkan bahwa orang-orang dengan fisik dan kemampuan terbatas, ternyata bisa melakukan hal-hal besar yang bisa merubah dunia. Lalu apa yang memberi orang-orang besar ini stamina untuk mengatasi kekurangan yang mereka miliki?...

Tidak lain karena mereka percaya akan kemampuan dan potensi yang mereka miliki, sehingga dengan kelemahan dan kekurangannya menjadikan ia justru semakin

kuat. Pikiran positif akan menjadikan kelemahan dan kekurangan menjadi kekuatan hebat, dan tak menjadikan anda berhenti berusaha. Bukankah hal ini menunjukan bahwa sangat luar biasanya bila kita mempercayai kemampuan kita sendiri. Berhentilah meremehkan **kekuatan pikiran** dan diri Anda sendiri. Dengan **sikap positif**, seseorang akan meraih **mutiara kehidupan**, dan kebahagiaan. Karena sikap positif, hidup seseorang akan menjadi lebih bermakna, memberikan kebaikan serta manfaat pada dirinya. Sikap yang baik tak ubahnya segumpal batu berlian yang selalu memberikan keberuntungan. Sikap positif ibarat lilin yang selalu memberikan penerangan dalam kegelapan. Begitu pula sebaliknya, jika diri anda selalu berpikir negatif maka anda akan memandang hidup selalu berkabut dan menakutkan. Kita akan selalu berpandangan buruk. Untuk itu, sekarang pilihnya ada di tangan Anda. Jika Ingin hidup kita lebih bermakna, mencapai semua keinginan dan harapan, serta memberikan sinar cahaya pada perjalanan hidup maka, rubahlah sikap anda menjadi positif. Niscaya akan membawa kepada keberhasilan yang belum anda bayangkan sebelumnya.

TIPS MENINGKATKAN RASA PERCAYA AKAN KEMAMPUAN DIRI

Ada beberapa kiat praktis untuk meningkatkan rasa percaya diri. Utamanya meliputi aspek kemauan, pemahaman serta ketrampilan. Untuk memenuhi aspek kemauan, Anda perlu melakukan berbagai usaha. Antara lain :

1. Kerjakan setiap aktivitas dengan penuh tanggung jawab, memiliki landasan nilai (value) dan prinsip-prinsip yang kuat.
2. Milikilah kebiasaan menerima. Ini akan meningkatkan rasa memiliki.
3. Tingkatkan rasa tanggung jawab pribadi. Dengan itu, rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan problem akan tumbuh.
4. Memiliki kebiasaan mempertahankan hak. Dengan cara mendorong sikap percaya diri untuk membela hak-hak kita yang hilang.
5. Milikilah kebiasaan hidup dengan tujuan. Tanpa tujuan yang kuat tidak akan ada target dan kurang termotivasi untuk melakukan aktifitas yang baik sekalipun.
6. Memiliki integrasi diri. Kekuatan utama bagi penyeru kebaikan terletak pada kekuatan integritas, yaitu kesatuan antara ucapan, statement tertulis dan tindakan kita.

Sedangkan untuk aspek pemahaman dan ketrampilan, sebagai berikut:

1. Memiliki catatan/ referensi materi dan agenda yang rapi.
2. Siapkan materi yang akan disampaikan.
3. Bacalah buku-buku referensi, ini sangat membantu meningkatkan pemahaman.
4. Milikilah hafalan yang baik. Orang berbicara mengandalkan apa yang diingat.
5. Ambil selalu kesempata untuk tampilan dimuka umum kapan saja. Sebagai latihan melancarkan kemampuan bicara dan kontrol diri.
6. Ikutilah beberapa pelatihan, semisal pelatihan Training for Trainer, atau sejenis pelatihan untuk pelatihan dan fasilitator yang membekali skill mengajar.

HASIL SOSIOMETRI KELAS VII A

A. INPUT DATA SOSIOMETRI

No	Nama	Jenis kelamin	Pil 1	Pil 2	Pil 3
1	ABU RIZAL RAMADHAN	L	22	27	9
2	AIDAH NUR FITRIANI	P	7	4	30
3	AMALIA INTAN ARVITASARI	P	4	13	17
4	ANDI LANI JAYA SUKMA	P	3	17	13
5	ANNISA NUR SHOLEKHAH	P	28	18	31
6	AULIA NURFADILLA RIZKY MAHARDIKA	P	5	24	16
7	AVIORRA SULUH SEKAR PRAWINGGA	P	2	25	30
8	CANDRA SAPTO HADI	L	11	21	29
9	CHANDRA ADIWIJAYA	L	1	27	15
10	CRISCO SA'BAN ARYANEGARA	L	14	29	11
11	DHAFI ALFITRA ADI KUSUMA	L	10	8	29
12	DIAH AYU QEEN LAILATUL JANNAH	P	30	4	7
13	DINDA SYALWA AYUNDA	P	17	4	3
14	FITRA MAULANA	L	10	23	26
15	GILANG ANGKASA PUTRA	L	23	9	11
16	HANIFAH	P	2	4	13

17	INTAN MEILANININGRUM	P	24	13	4
18	LATIFAH NUUR AINI	P	31	25	5
19	M. SATRIO UTOMO	L	19	22	1
20	MAY LINDA NUR SANTY	P	32	28	24
21	MU'ARIF BAYU SAPUTRO	L	8	29	11
22	MUHAMMAD IHSANUDIN	L	1	9	14
23	MUHAMMAD ISMAIL RIDWAN	L	19	15	9
24	MUSYAROFAH NURUL MAISAROH	P	17	20	6
25	NURUL FAUZIYYAH	P	7	18	30
26	NUUR IHSAN RUSYDI	L	8	29	14
27	RIDWAN PADMALI	L	9	22	15
28	RISSA ARIYANTY	P	5	7	2
29	SAISYA HENDRA KARTIKA	L	8	11	10
30	SYAHIDAH RAHAYU WARSITA	P	25	18	7
31	VIVI ANDRIYANI	P	18	30	5
32	WIDHI FITRIA SUKMA	P	20	28	24

B. TABULASI ARAH PILIHAN

Jumlah data : 32

Jumlah laki-laki : 14

Jumlah perempuan : 18

ADIWIJAYA								
CRISCO								
SABAN								
ARYANEGAR								
A								
DHAFI								
10. ALFITRA ADI	1	1				3	7	0
KUSUMA								
DIAH AYU								
QEEN								
LAILATUL							0	0
JANNAH								
DINDA								
13. SYALWA	2	3			3	2	6	0
AYUNDA								
FITRA								
14. MAULANA		1			3	3	5	0
GILANG								
15. ANGKASA					2	3	4	0
PUTRA		3						
HANIFAH		3					1	0
INTAN								
17. MEILANININ	3	2		1		1	9	0
GRUM								
LATIFAH						2		
18. NUUR AINI		2				2	1	9
M. SATRIO					1		3	0

UTOMO								
20. MAY LINDA NUR SANTY					2		1	5 0
MU'ARIF								
21. BAYU SAPUTRO		2					2	0
22. MUHAMMAD IHSANUDIN	1				2		2	7 0
MUHAMMAD								
23. ISMAIL RIDWAN			2 1		1			8 0
MUSYAROFA								
24. H NURUL MAISAROH		2			1	3	3	7 0
NURUL								
25. FAUZIYYAH		2			2		1	7 0
NUUR IHSAN								
26. RUSYDI				3				1 0
RIDWAN								
27. PADMALI	2		2					4 0
RISSA								
28. ARIYANTY		1				2	2	7 0
SAISYA								
29. HENDRA KARTIKA			3 2 3			2		8 0
SYAHIDAH	3		3	1			3	2 8 0

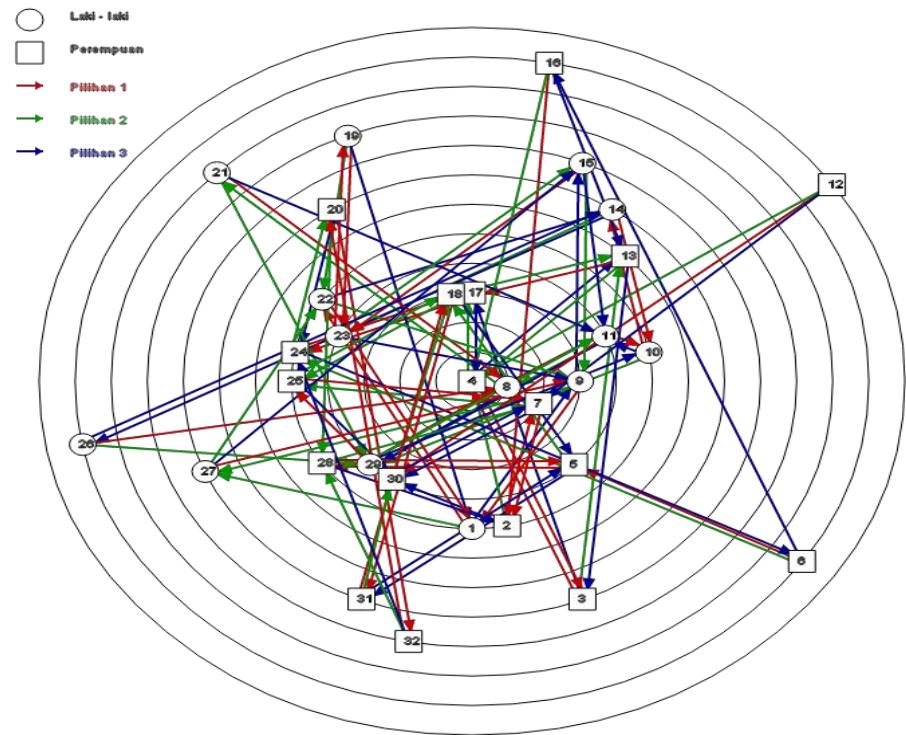
	RAHAYU WARSITA						
31.	VIVI ANDRIYANI	3		1		4	0
32.	WIDHI FITRIA SUKMA			1		3	0

C. INDEKS PEMILIHAN

No.	Nama	Nilai
1.	ABU RIZAL RAMADHAN	7 / 31 = 0.23
2.	AIDAH NUR FITRIANI	7 / 31 = 0.23
3.	AMALIA INTAN ARVITASARI	4 / 31 = 0.13
4.	ANDI LANI JAYA SUKMA	12 / 31 = 0.39
5.	ANNISA NUR SHOLEKHAH	8 / 31 = 0.26
6.	AULIA NURFADILLA RIZKY MAHARDIKA	1 / 31 = 0.03
7.	AVIORRA SULUH SEKAR PRAWINGGA	10 / 31 = 0.32
8.	CANDRA SAPTO HADI	11 / 31 = 0.35
9.	CHANDRA ADIWIJAYA	9 / 31 = 0.29
10.	CRISCO SA'BAN ARYANEGARA	7 / 31 = 0.23
11.	DHAFI ALFITRA ADI KUSUMA	8 / 31 = 0.26
12.	DIAH AYU QEEN LAILATUL JANNAH	0 / 31 = 0
13.	DINDA SYALWA AYUNDA	6 / 31 = 0.19
14.	FITRA MAULANA	5 / 31 = 0.16
15.	GILANG ANGKASA PUTRA	4 / 31 = 0.13
16.	HANIFAH	1 / 31 = 0.03
17.	INTAN MEILANININGRUM	9 / 31 = 0.29

18. LATIFAH NUUR AINI	$9 / 31 = 0.29$
19. M. SATRIO UTOMO	$3 / 31 = 0.1$
20. MAY LINDA NUR SANTY	$5 / 31 = 0.16$
21. MU'ARIF BAYU SAPUTRO	$2 / 31 = 0.06$
22. MUHAMMAD IHSANUDIN	$7 / 31 = 0.23$
23. MUHAMMAD ISMAIL RIDWAN	$8 / 31 = 0.26$
24. MUSYAROFAH NURUL MAISAROH	$7 / 31 = 0.23$
25. NURUL FAUZIYYAH	$7 / 31 = 0.23$
26. NUUR IHSAN RUSYDI	$1 / 31 = 0.03$
27. RIDWAN PADMALI	$4 / 31 = 0.13$
28. RISSA ARIYANTY	$7 / 31 = 0.23$
29. SAISYA HENDRA KARTIKA	$8 / 31 = 0.26$
30. SYAHIDAH RAHAYU WARSITA	$8 / 31 = 0.26$
31. VIVI ANDRIYANI	$4 / 31 = 0.13$
32. WIDHI FITRIA SUKMA	$3 / 31 = 0.1$

D. HASIL SOSIOGRAM



C. Evaluasi

1. Laporan Bimbingan Kelompok
2. Laporan Konseling Kelompok
3. Laporan Konseling Individual
4. Laporan Home Visit

LAPORAN BIMBINGAN KELOMPOK

Kelas : IX C

Tanggal : 27 Agustus 2015

Materi : Permasalahan Pribadi

Kegiatan kelompok dilaksanakan pada hari kamis jam ke tiga sesuai dengan jadwal yang ada. Pelaksanakan dilakukan dengan terencana karena mengambil masalah dengan acuan analisis MLM . Konseling membagi siswa menjadi 7 kelompok, kemudian konseling menunjuk siswa yang bermasalah menurut instrumen MLM untuk menjadi ketua dalam kelompok kecil tersebut.

Setiap kelompok memiliki materi masalah yang berbeda-beda, diantaranya ada : kurang konsentrasi, kurang rajin, malas, sering terburu-buru, bingung menentukan pilihan, mudah ragu-ragu, dan pelupa. Kemudian masing-masing kelompok kecil mendiskusikan penyebab dan solusi dari permasalahan tersebut. Semua siswa terlihat antusias dalam diskusi. Kemudian setelah itu siswa diminta menyampaikan pendapat dan presentasi di depan kelompok besar.

LAPORAN BIMBINGAN KELOMPOK

Kelas : VII B

Tanggal : 27 Agustus 2015

Materi : Permasalahan Belajar

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari kamis jam ke lima sesuai dengan jadwal yang ada. Pelaksanaan dilakukan dengan terencana karena mengambil masalah dengan acuan analisis MLM . Konseling membagi siswa menjadi 7 kelompok, kemudian konseling menunjuk siswa yang bermasalah menurut instrumen MLM untuk menjadi ketua dalam kelompok kecil tersebut.

Setiap kelompok memiliki materi masalah diskusi yang berbeda-beda, diantaranya ada : kurang konsentrasi saat belajar, bosan saat pelajaran, mengantuk saat belajar, belum bisa belajar dengan baik dan tekun, belum bisa membagi waktu belajar, sering menunda-nunda mengerjakan PR, dan malas. Kemudian masing-masing kelompok kecil mendiskusikan penyebab dan solusi dari permasalahan tersebut. Semua siswa terlihat antusias dalam diskusi. Kemudian setelah itu siswa diminta menyampaikan pendapat dan presentasi di depan kelompok besar.

LAPORAN BIMBINGAN KELOMPOK

Kelas : VII C

Tanggal : 29 Agustus 2015

Materi : Permasalahan Sosial

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari sabtu jam ke tiga sesuai dengan jadwal yang ada. Pelaksanaan dilakukan dengan terencana karena mengambil masalah dengan acuan analisis MLM . Konseling membagi siswa menjadi 7 kelompok, kemudian konseling menunjuk siswa yang bermasalah menurut instrumen MLM untuk menjadi ketua dalam kelompok kecil tersebut.

Setiap kelompok memiliki materi masalah diskusi yang berbeda-beda, diantaranya ada : sering mengejek teman, sering dibully, sering berantem sama saudara, lebih nyaman bergaul dengan yang seumuran, benci teman egois dan munafik, kurang percaya diri ketika berhadapan dengan lawan jenis, dan ingin lebih dihargai. Kemudian masing-masing kelompok kecil mendiskusikan penyebab dan solusi dari permasalahan tersebut. Semua siswa terlihat antusias dalam diskusi. Kemudian setelah itu siswa diminta menyampaikan pendapat dan presentasi di depan kelompok besar.

LAPORAN BIMBINGAN KELOMPOK

Kelas : VII D

Tanggal : 29 Agustus 2015

Materi : Permasalahan Pribadi

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari sabtu jam ke empat sesuai dengan jadwal yang ada. Pelaksanaan dilakukan dengan terencana karena mengambil masalah dengan acuan analisis MLM . Konseling membagi siswa menjadi 7 kelompok,

kemudian konseling menunjuk siswa yang bermasalah menurut instrumen MLM untuk menjadi ketua dalam kelompok kecil tersebut.

Setiap kelompok memiliki materi masalah diskusi yang berbeda-beda, diantaranya ada : bingung menentukan pilihan, mudah bosan, kurang disiplin, kurang teliti, kurang rajin, mudah galau, dan boros. Kemudian masing-masing kelompok kecil mendiskusikan penyebab dan solusi dari permasalahan tersebut. Semua siswa terlihat antusias dalam diskusi. Kemudian setelah itu siswa diminta menyampaikan pendapat dan presentasi di depan kelompok besar.

LAPORAN BIMBINGAN KELOMPOK

Kelas : IX D

Tanggal : 29 Agustus 2015

Materi : Permasalahan Pribadi

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari sabtu jam ke empat sesuai dengan jadwal yang ada. Pelaksanaan dilakukan dengan terencana karena mengambil masalah dengan acuan analisis MLM . Konseling membagi siswa menjadi 7 kelompok, kemudian konseling menunjuk siswa yang bermasalah menurut instrumen MLM untuk menjadi ketua dalam kelompok kecil tersebut.

Setiap kelompok memiliki materi masalah diskusi yang berbeda-beda, diantaranya ada : boros, kurang teliti, malas, mudah bosan, mudah tersinggung, pelupa, dan pemarah. Kemudian masing-masing kelompok kecil mendiskusikan penyebab dan solusi dari

permasalahan tersebut. Semua siswa terlihat antusias dalam diskusi. Kemudian setelah itu siswa diminta menyampaikan pendapat dan presentasi di depan kelompok besar.

LAPORAN BIMBINGAN KELOMPOK

Kelas : VII A

Tanggal : 31 Agustus 2015

Materi : Permasalahan Pribadi

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari sabtu jam ke empat sesuai dengan jadwal yang ada. Pelaksanaan dilakukan dengan terencana karena mengambil masalah dengan acuan analisis MLM . Konseling membagi siswa menjadi 7 kelompok, kemudian konseling menunjuk siswa yang bermasalah menurut instrumen MLM untuk menjadi ketua dalam kelompok kecil tersebut.

Setiap kelompok memiliki materi masalah diskusi yang berbeda-beda, diantaranya ada : sering terburu-buru, mudah ragu-ragu, kurang rajin, bingung menentukan pilihan, mudah bosan, malas, dan pelupa. Kemudian masing-masing kelompok kecil mendiskusikan penyebab dan solusi dari permasalahan tersebut. Semua siswa terlihat antusias dalam diskusi. Kemudian setelah itu siswa diminta menyampaikan pendapat dan presentasi di depan kelompok besar.

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

SISWA SMP N 2 BERBAH

A. Identitas Konseli

Nama : 1. Vita Dwi
2. Ferani Candra
3. Ferdyan Arshya P
4. Hanafi
5. Sri Wahyu Fatimah
6. Danang

Tempat : Ruang Perpustakaan

Waktu : 3 September 2015

Masalah : Kurang Semangat Untuk Belajar

B. Deskripsi Masalah

Semua konseli merasa kurang semangat dan malas belajar. Konseli merasa kesadaran diri untuk belajar masih rendah dan masih senang bermain game ataupun gadget. Konseli sebenarnya terkadang ingin belajar namun karena ketersediaannya fasilitas koneksi internet yang diberikan orang tua dan kurangnya pengontrolan pemakaian akibatnya konseli lebih sering bermain dan bahkan antara belajar dan bermain lebih banyak bermain. Konseli sudah mengutarakan kelebihan dan kelemahan jika kurang semangat belajar. Dan kini konseli sudah menyadari bahwa memiliki rasa malas tidaklah baik, kemudian konseli mengatakan akan memulai mencoba rajin belajar dan lebih semangat lagi.

Yogyakarta, 9 September 2015
Mahasiswa PPL BK

Evi Nur Aini
NIM. 12104241081

LAPORAN KONSELING INDIVIDU

SISWA SMP N 2 BERBAH

A. Identitas Konseli

Nama : Nurshaliha Shadri Bintari
Tempat : Taman Sekolah
Waktu : 25, 28 Agustus dan 2 September
Masalah : Belum Bisa Terbuka dengan Teman

B. Deskripsi Masalah

Konseli bernama Nurshaliha Shadri Bintari atau biasa dipanggil shelly mengungkapkan bahwa konseli belum bisa membuka diri dengan temannya. Konseli sering terlihat melamun dan menyendiri. Sebenarnya pada dasarnya konseli merupakan orang yang periang akan tetapi karena dulu pernah merasa dikhianati sahabatnya hal itu membuat konseli menutup iri dan jarang bersosialisasi dengan teman yang lainnya.

Ringkasan verbatim wawancara konseli

Konseli	Konselor
Bu saya mau cerita	Oh ya, boleh. Silahkan mau cerita apa ?
Saya merasa kurang bisa membuka diri, jarang bermain ataupun cerita keteman.	Oh begitu, memangnya kenapa kamu bisa berbuat seperti itu ?
Ya itu bu, saya kurang percaya aja sama temen saya. Soalnya dulu saya pernah punya sahabat dan saya sering cerita ke dia, tapi setelah itu dia ngga bisa dipercaya dan kalau diajak cerita dia cuma iya.. iya aja bu.	Lalu setelah itu, apa yang kamu perbuat ?
Ya itu bu, saya sekarang jarang bicara atau curhat keorang lain. Saya lebih senang kalau ada apa-apa atau masalah disimpen sendiri.	Kalau kamu seperti itu terus kira-kira dampak yang diperoleh apa?
Ya itu bu, saya jadi jarang komunikasi dengan yang lain, lebih suka menyendiri, suka melamun.	Kalau kamu seperti itu terus kedepannya kamu sendiri yang rugi.
Terus saya harus bagaimana bu?	Ya kamu ngga ada salahnya kalau apa-apa dipendam sendiri. Tapi kalau kamu seperti itu terus kamu yang rugi sendiri dan ngga bisa bersosialisasi dengan yang lain kan? Memang untuk mendapatkan sahabat sejati itu sulit. Tapi coba deh kamu terbuka dengan temanmu, karena dengan kita membuka diri kita jadi tahu informasi-informasi dan bisa berbagi pengalaman.
Oh benar juga ya bu. terimakasih ya bu.	Iya sama-sama

Yogyakarta, 9 September 2015
Mahasiswa PPL BK

Evi Nur Aini
NIM. 12104241081

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

SISWA SMP N 2 BERBAH

A. Identitas Konseli

Nama : Dini Nurmatalasari
Kelas : IX D
Tempat : Mushola
Waktu : 8 September 2015
Masalah : Merasa iri hati melihat keluarga teman yang harmonis (Broken Home)

B. Deskripsi Masalah

Konseli merasa sedih dan iri ketika melihat teman yang lain memiliki keluarga yang utuh atau lengkap. Ayah dan ibu konseli telah berpisah. Konseli bingung harus bagaimana, karena ibunya melarang konseli menginap bersama ayahnya. Ibunya membolehkan bertemu dengan ayahnya akan tetapi tidak boleh terlalu lama. Konseli ingin sekali ayah dan ibunya kembali bersama. Dan kini ayahnya berada jauh di Jakarta dan sudah mempunyai istri lagi. Akibat dari masalah yang dialami konseli terkadang terlihat murung dan kurang semangat.

Ringkasan verbatim wawancara konseli

Konseli	Konselor
Bu, saya ingin curhat.	Oh ya. Silahkan mau curhat apa?
Saya sering merasa sedih dan kadang iri ketika melihat teman yang lain memiliki keluarga yang utuh.	Lalu, apa yang kamu inginkan ?
Saya ingin keluarga saya bersatu lagi dan bisa berkumpul kembali bersama-sama.	Memang sekarang keluargamu bagaimana ?
Kalau sekarang saya tinggal bersama ibu dan 4 saudara saya di jogja. Ibu sudah bercerai dengan ayah. Dan kini Ayah saya tinggal di Jakarta dan sudah memiliki istri lagi.	Oh begitu. Kamu sering bertemu dengan ayahmu ?
Kadang-kadang bu, itupun kalau ketemu Cuma sebentar dan ngga boleh menginap dengan ayah.	Kenapa ngga diperbolehin menginap sama ayah?
Ngga tahu bu, pokoknya ibu saya memperbolehkan saya dan saudara-saudara saya bertemu dengan ayah tapi ngga boleh lama-lama.	Tapi selama ini hubungan ibumu dan ayahmu baik kan. Dan kalau bertemupun diizinnin?
Iya bu. Ayah juga masih sering kirim uang buat kebutuhan kita akan tetapi ketika ayah berkunjung menemui kita hanya diperbolehkan sebentar dan ngga boleh nginep di hotel bersama ayah.	Ya. Kalau seperti itu adanya ngga masalah. Toh kamu sudah bisa bertemu ayahmu dan masih dinafkahi. Walaupun kamu sebenarnya ingin sekali menyatakan lagi kedua orang tuamu. Bukan berarti kamu harus terus-terusan bersedih dan ngga semangat belajar. Buktikan sama semua orang bahwa kamu bisa dan dapat sukses.

Iya bu terimakasih	Iay sama-sama.
--------------------	----------------

Yogyakarta, 09 September 2015
Mahasiswa PPL BK

Evi Nur Aini
NIM. 12104241081

LAPORAN HOME VISIT

Untuk memenuhi data konseling individual, maka dilakukan kunjungan rumah (home visit) dengan konseli:

Nama : Siti Nurul Halimah

Kelas : VIII A

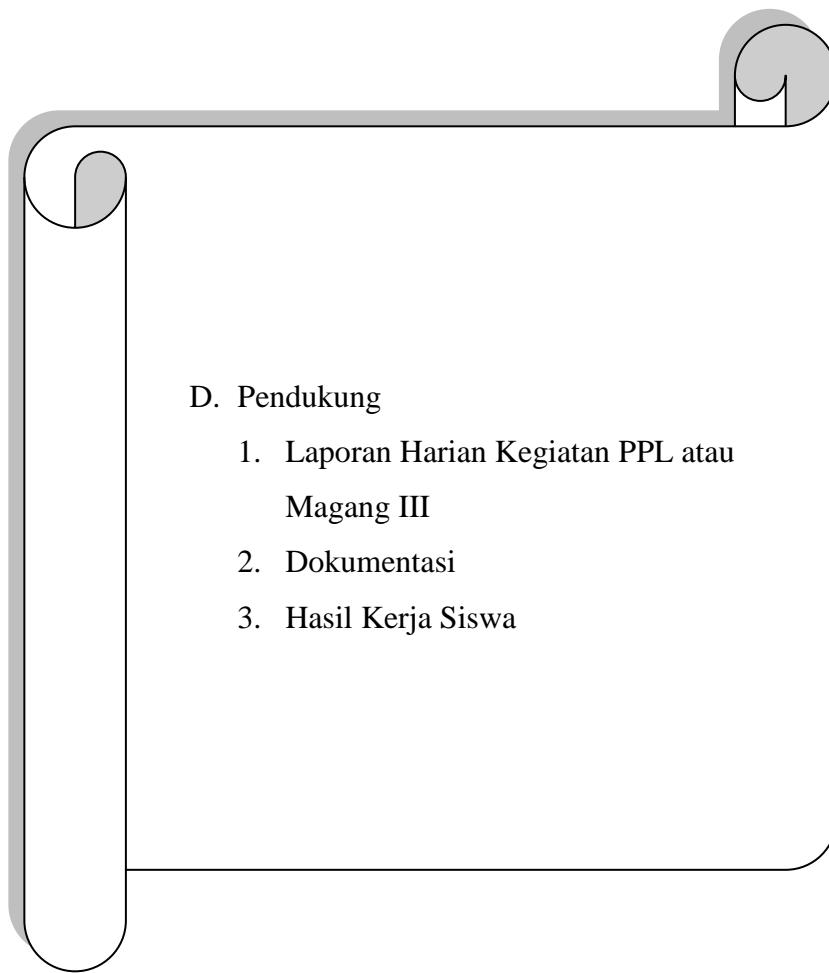
Usia : 13 Tahun

Alamat : Sekarsuri, Sendangtirto

Dari kunjungan rumah pada hari tersebut diketahui bahwa rumah konseli cukup jauh dari sekolah, ketika ia berangkat naik sepeda maka akan memakan waktu setengah jam. Rumahnya merupakan rumah kontrak karena ia dan keluarga merupakan asli Bandung dan di sini mereka hanya merantau. Ia tinggal bersama ayah, ibu, dan dua adiknya yang masih kecil. Ayahnya merupakan karyawan pabrik dan ibunya merupakan karyawan sebuah londri. Sambutan dari keluarganya baik, hal tersebut terbukti dengan ramahnya ibu dari konseli ketika kami datang kesana.

Dari kunjungan rumah ini terlihat bahwa dikeluarga konseli hubungan keluarganya baik, sederhana, dan bahagia. Ketika sudah berbincang-bincang dengan ibu konseli diketahui bahwa memang konseli orangnya pendiam dan sedikit sulit beradaptasi karena belum lama tinggal di Yogyakarta, akan tetapi konseli selalu berusaha untuk menyesuaikan diri baik dengan lingkungan maupun dengan orang-orang di sekitarnya. Hal tersebut sesuai dengan apa yang diceritakan konseli.

Kunjungan rumah ini hanya digunakan sebagai data pelengkap untuk konseling individual yang dilakukan dengan konseli. Teknik yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur dan observasi.



D. Pendukung

1. Laporan Harian Kegiatan PPL atau Magang III
2. Dokumentasi
3. Hasil Kerja Siswa

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa

: Evi Nur Aini

NIM : 12104241081

Lokasi PPL

: SMP N 2 Berbah

NO	HARI/ TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
1	Senin, 10 Agustus 2015	Upacara Membagikan instrument data need assessment kelas VII A Entri data instrument need assessment kelas VII A	
2	Selasa, 11 Agustus 2015	Konsultasi dengan Guru Pembimbing Entri data instrument	
3	Rabu, 12 Agustus 2015	Konsultasi dengan Guru Pembimbing Pendampingan pembagian instrument need assessment kelas VIII B	
4	Kamis, 13 Agustus 2015	Membagikan instrument data need assessment dan angket sosiometri kelas IX C Membagikan instrument data need assessment dan angket sosiometri kelas VII B Entri data instrument need assessment dan angket sosiometri kelas VII B	
5	Jumat, 14 Agustus 2015	Entri data instrument need assessment kelas IX C	
6	Sabtu, 15 Agustus 2015	Membagikan instrument data need assessment dan angket sosiometri kelas VII C Membagikan instrument data need assessment dan angket sosiometri kelas VII D Membagikan instrument data need assessment dan angket sosiometri kelas IX D	
7	Minggu, 16 Agustus 2015	Entri data instrument need assessment kelas VII C Entri data instrument need assessment kelas VII D	
8	Senin, 17 Agustus 2015	Upacara HUT RI ke 70	
9	Selasa, 18 Agustus 2015	Entri data instrument need assessment kelas IX D	
10	Rabu, 19	Konsultasi dengan guru pembimbing	

	Agustus 2015		
11	Kamis, 20 Agustus 2015	Layanan bimbingan klasikal kelas VII D Pemberian layanan bimbingan klasikal kelas IX C	
12	Jumat, 21 Agustus 2015	Entri data sosiometri Pembuatan RPL	
13	Sabtu, 22 Agustus 2015	Layanan bimbingan klasikal kelas VII C, VII D dan IX D	
14	Minggu, 23 Agustus 2015	Entri data sosiometri	
15	Senin, 24 Agustus 2015	Upacara Entri data sosiometri siswa Membagikan angket sosiometri kelas VII A	
16	Selasa, 25 Agustus 2015	Konsultasi dengan guru pembimbing Konseling individu Nurshalihah Sadri Bintari	
17	Rabu, 26 Agustus 2015	Pembuatan satuan layanan bimbingan kelompok	
18	Kamis, 27 Agustus 2015	Layanan bimbingan kelompok di kelas IX C Layanan bimbingan kelompok di kelas VII B	
19	Jumat, 28 Agustus 2015	Membuat satuan layanan kelas VII C, VII D dan IX D Konseling Individu dengan Nurshalihah Sadri B	
20	Sabtu, 29 Agustus 2015	Layanan bimbingan kelompok kelas VII C Layanan bimbingan kelompok kelas VII D Layanan bimbingan kelompok kelas IX D	
21	Senin, 31 Agustus 2015	Layanan bimbingan kelompok kelas VII A Konsultasi dengan guru pembimbing Bimbingan kelompok kelas VII A	
22	Selasa, 01 September 2015	Membuat satuan kegiatan pendukung konseling kelompok Administrasi data siswa	
23	Rabu, 02 September 2015	Administrasi data siswa Konsultasi dengan guru pembimbing Konseling individu Nurshalihah Shadri Bintari	
24	Kamis, 03 September 2015	Administrasi data siswa Pembuatan liflet Konseling kelompok kelas VII B	
25	Jumat, 04 September 2015	Konsultasi dengan guru pembimbing Pembuatan papan bimbingan Pembuatan Poster dan pencetakan poster	
26	Sabtu, 05 September 2015	Pembuatan laporan bimbingan kelompok Konseling kelompok kelas VII D dan IX D	
27	Senin, 07 September	Konsultasi dengan Guru Pembimbing Konseling Kelompok Kelas VII A	

	2015		
28	Selasa, 08 September 2015	Pembuatan Papan Bimbingan Bidang Sosial Konseling Individu dengan Dini Nurmatalita	
29	Rabu, 09 September 2015	Mencetak liflet Pembuatan laporan Individu Konsultasi Guru Pembimbing	
30	Kamis, 10 September 2015	Pemasangan Papan Bimbingan Membagikan Liflet	
31	Jumat, 11 September 2015	Home Visit	
32	Sabtu, 12 September 2015	Perpisahan dan Penarikan PPL	

DOKUMENTASI KEGIATAN PPL

Foto Mahasiswa BK bersama Guru BK SMP N 2 Berbah



Kegiatan Klasikal



Bimbingan Kelompok



Konseling Kelompok



Konseling Individu



Papan Bimbingan



Leaflet



Poster



Home Visit



Memperingati Hari Keistimewaan Yogyakarta

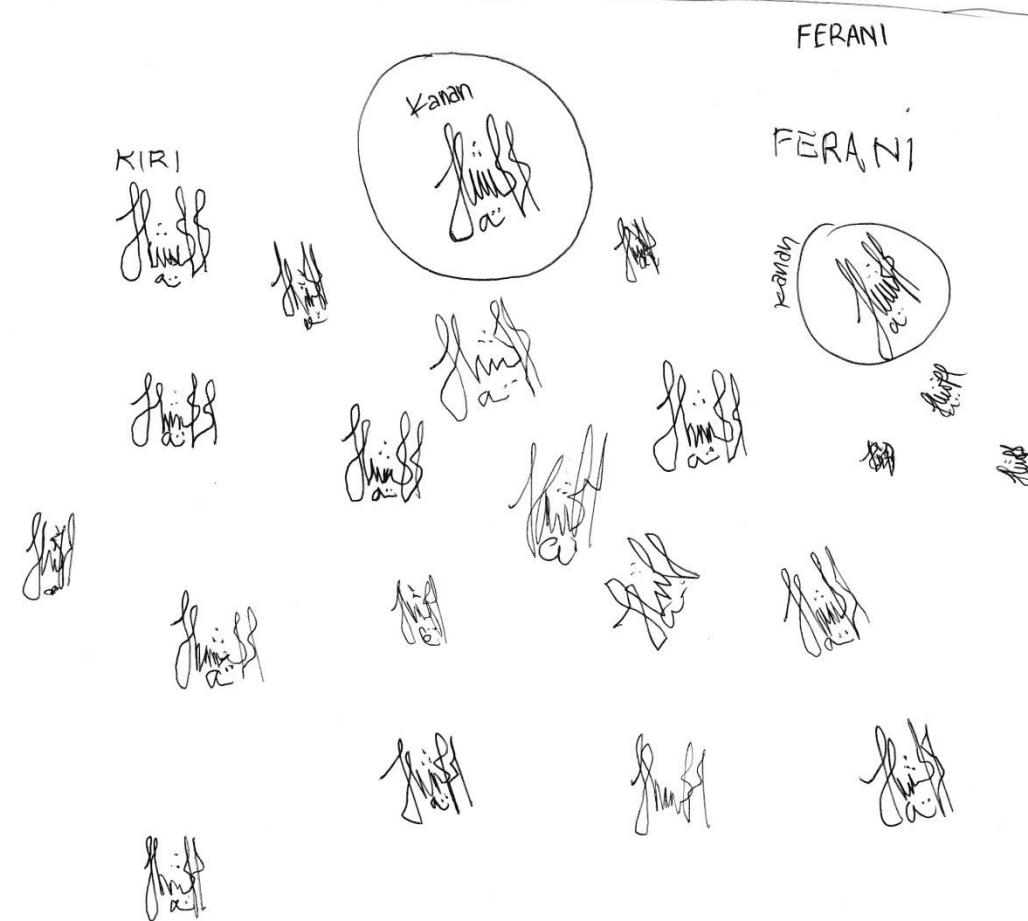


Lembar Kerja Siswa

Nama = Ferani Candra Kirana

No = 10

Kelas = IX C



1. Apakah rajin itu penting dlm kehidupan anda?
2. Menurut anda, bagaimanakah cara meningkatkan rajin dlm kehidupan?
3. Bagaimanakah perasaan anda stlh mengikuti proses tayangan ini?

Jawab

1. Rajin itu sangat penting dlm kehidupan kita karena dpt membuat kita jadi sukses.
2. - Selalu berlatih
- Konsentrasi
- Menentukan target
3. lumayan termotivasi

Kelompok 3 => INTAN MEILANTINGRUM

ANDI LANT JAYA SUKMA

HANIFAH.

SAISYAH HENDRA KARTIKA

CANDRA SAPTO Hadi

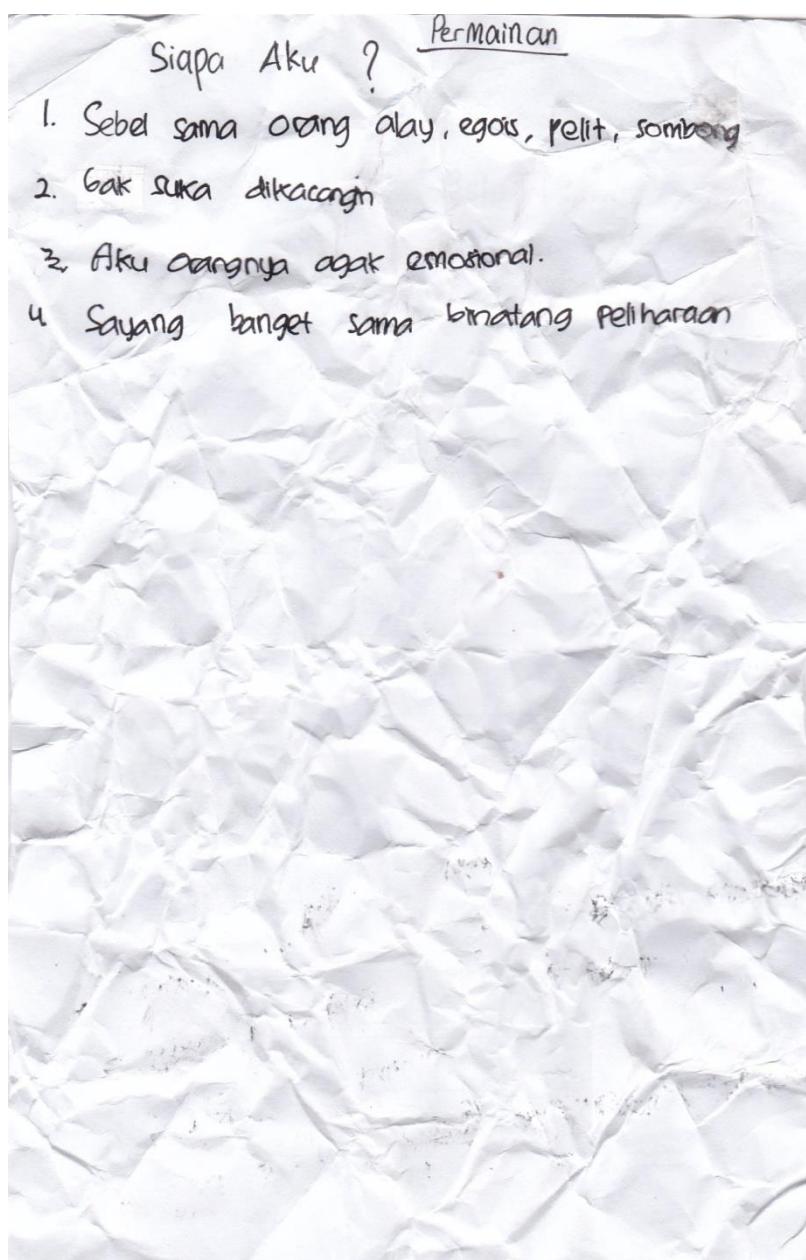
Kurang Rajin

Penyebab =

- Sering menonton TV
- Kecanduan Game
- Terlalu banyak waktu bermain dibandingkan belajar
- Tidak dapat membagi waktu
- Jika sudah bermain HP, tidak mau membagi waktu untuk belajar.

Solusi =

- Introspeksi diri
- Mengurangi kegiatan yang tidak penting
- kurangi bermain HP
- kurangi Menonton TV hingga ralut malam
- Mengimbangi waktu belajar & bermain



Pernah kepikiran nggak sih kalau suatu saat kamu nggak punya uang sama sekali? Seratus rupiah pun nggak punya? Coba deh dipikirin.

Apalagi buat kamu yang hobiiii banget belanja, sampe *sale* di sana-sini kamu tau. Zaman sekarang nggak ada yang gratis, nggak ada yang nggak pake uang. Kita nggak bisa ngelakuin atau beli sesuatu yang lagi kita butuhin kalo kita nggak punya uang. Misalnya, kita mau ke *mall*. Walaupun nggak belanja, tapi tetep dibutuhin uang buat parkir atau *transport* kan?

Sebagai siswa SMP biasa, kamu pasti masih minta uang ke orang tua. Yaa mungkin ada beberapa siswa yang udah bisa mencari uang, tapi tetep aja kan ujung-ujungnya masih minta ke orang tua juga? Orang tua udah capek



kerja sampe bela-belaan lembur cuma buat cari uang untuk kamu.

Dan ternyata uang itu kamu buat belanja barang-barang nggak penting, jajan sembarangan, atau nongkrong-nongkrong nggak jelas sama temen-temen kamu. Masa sih nggak ngerasa bersalah sama orang tua kamu?

Malah terkadang kamu terlalu banyak menuntut kepada orang tua karena merasa masih kurang jatah uang sakunya.

Coba deh kamu renungin. Masih banyaak banget orang-orang susah di luar sana. Jangankan untuk beli pakaian, bisa makan aja udah untung banget bagi mereka.

Nah, mulai sekarang belajarlah membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Bedanya itu kalo kebutuhan adalah sesuatu yang kalo kamu nggak punya itu, maka akan menghambat atau menyebabkan kamu jadi terganggu. Tapi kalo keinginan, sesuatu yang kalo kamu nggak punya pun itu nggak ada pengaruh yang besar buat dirimu. Tekadkan dalam diri bahwa kamu nggak

pengen terus-terusan menyusahkan orang tua.

Pasang target/budget setiap bulannya pengeluaran uang kamu. Sesuaikan dengan uang yang diberikan dari orang tuamu. Misalnya, kamu dikasih 250.000 rupiah per bulan. Paling nggak bikin target/budget per bulannya 200.000-225.000 rupiah.

Sisanya, bisa kamu tabung deh. Kalo perlu, beli tempat khusus untuk mengumpulkan uang.

Langkah berikutnya, jangan menyisihkan setelah menggunakan uang, tapi sisihkan sebelum kamu menggunakan.



Kalo udah terkumpul di suatu t, tahan diri supaya nggak da untuk mengambil uang itu.

Biar gampang, bikin pembukuan ni memudahkan supaya pemasukan pengeluaran kamu kelihatan, apa seimbang atau belum.

Langkah berikutnya, coba mulai siplin untuk mematuhi t/budget yang sudah kamu ng. Lakukan secara bertahap agar terlalu kaku untuk menjalani hal bagimu. Mulailah untuk endalikan dirimu dan bersabar mendahan nafsu-nafsu dunia. Lah, masa depan yang akan kamu dimulai dari hari ini.

Selamat mencoba! ☺



Anda membutuhkan informasi lebih lanjut
Datang saja ke :

Layanan Bimbingan dan Konseling

CP : Evi Nur Aini
o. HP : 089619142900

Counselor Corner

Bimbingan Pribadi

PENUHI KEBUTUHAN, BUKAN KEINGINAN

Ayo Hidup Hemat

Oleh :
Evi Nur Aini
12104241081

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015

Atasi marah mu....



Emosi adalah ungkapan perasaan seseorang atas sesuatu hal, hal itu dapat datang dari orang lain maupun kejadian-kejadian yang menyangkut dengan dirinya. Sering sekali emosi dikaitkan dengan ungkapan marah atau kesal kepada suatu hal, dan jarang sekali mengaitkan dengan rasa senang, sedih dan ungkapan perasaan lainnya.

Nah, kali ini kita akan membicarakan emosi, yang menyangkut dengan rasa marah. Mungkin ada beberapa penyebab marah seperti, Ujub (Rasa bangga terhadap diri sendiri), Perdebatan yang disebakan perselisihan pendapat, Senda-Gurau melampaui batas, Ucapan yang Tidak sopan dan Keji, penghianatan/pelanggaran janji, timbulnya hasrat yang menggebu-gebu untuk mempertahankan dan menjaga kelebihan harta, jabatan dan juga harga diri, dan masih banyak lagi sebab lainnya.

Berikut ini ada beberapa cara untuk meredam kemarahan :



Curhat

Manusia memang diciptakan sebagai makhluk sosial dan tak mungkin dapat hidup sendiri. Oleh karena itu anda harus menceritakan masalah yang anda hadapi kepada orang yang menurut anda dapat memberikan solusi atau bahkan dapat membantu.



Ubah Posisi Anda

Jika anda sedang marah dalam keadaan berdiri, maka anda harus duduk. Jika anda sedang duduk, maka berbaringlah. Ketika anda merubah posisi tubuh, kemudian otak akan meresponnya dan pikiran anda akan jernih kembali.



Coba Berpikir

Tenang Cobalah untuk diam sejenak dan berpikirlah mengapa dan kenapa anda harus marah? Dan berpikirlah untuk

memperbaiki keadaan yang sudah memburuk tersebut.



Cari Tempat

Tenang Sesudah anda memikirkannya, sekarang cobalah ketempat yang menurut anda paling tenang dan nyaman seperti sawah, pantai ataupun kebun. Ini dapat membantu pikiran anda kembali jernih. Jika perlu, bermalamlah beberapa hari agar anda dapat melupakan masalah ataupun mencari solusi masalah anda.



Mendengarkan Musik

Musik sangat ampuh dalam merubah emosi seseorang, cobalah untuk mendengar jenis musik paling nyaman menurut anda ataupun dengarkanlah musik yang berjenis klasik ataupun jazz.



Rasakan Yang Orang Lain Rasakan

Cobalah bayangkan apabila kita marah kepada orang lain. Bagaimana kira-kira rasanya dimarahi. Kalau

dan kemarahan sifatnya mendidik dan membangun mungkin ada manfaatnya, namun jika marah membabi buta tentu jelas anda akan cengar-cengir sendiri.



Mencari Penyebab Dan Mencari Solusi

Ketika pikiran anda mulai tenang, cobalah untuk mencari sumber permasalahan dan bagaimana untuk menyelesaiannya dengan cara terbaik. Untuk memudahkan gunakan searik kertas kosong dan pulpen untuk menulis daftar masalah yang anda hadapi dan apa saja kira-kira jalan keluar atau solusi masalah tersebut. Pilih jalan keluar terbaik dalam menyelesaikan setiap masalah yang ada. Demikianlah cara mengendalikan dan mengatasi marah, semoga apa yang telah anda baca ini akan dapat membuat amarah anda lebih terkendali. Dan yang paling penting, emosi bukanlah untuk dipendam tapi untuk disalurkan, tentunya disalurkan kedalam hal yang bersifat positif.

Ksana

Bersamaan ini ada permasalahan yang muncul

Penyelesaian :

Cara

Penyelesaian



Anda bisa kunjungi kami di Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling UNY.

Cp: 089619142900

Bimbingan

Pribadi

Marah, oh Marah!



Oleh:

Evi Nur Aini

12104241081

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