

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
(PPL)**

NAMA LOKASI : SMP NEGERI 5 DEPOK

ALAMAT : JALAN WELING KARANGGAYAM, CATURTUNGGAL,

DEPOK, SLEMAN

10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015

**Laporan ini Disusun Sebagai Pertanggungjawaban Pelaksanaan
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
Tahun Akademik 2015/2016**



Disusun oleh:

Antonius Setiaji Hardono
12104241038

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

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 5

Depok:

Nama : ANTONIUS SETIAJI HARDONO

NIM : 12104241038

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : FIP

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 5 Depok dari tanggal 10 Agustus s.d 12 September 2015. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 12 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Dra. Sri Iswanti, M.Pd.

NIP. 19531223 197803 2 001

Sulartiningsih, S.Pd., M.A.

NIP. 19720713 200501 2 007

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMP 5 Negeri 5 Depok

Koordinator PPL

SMP Negeri 5 Depok

Drs. Susiyanto, M.Pd.

NIP. 19600326 198202 1 003

H. Dwiyanta, S.Pd

NIP. 19641225 298601 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa kami ucapkan kepada Tuhan YME, karena atas limpahan rahmat, nikmat, anugerah, serta hidayah-Nya, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta di SMP Negeri 5 Depok Tahun 2015 yang dilaksanakan mulai hari Senin, 10 Agustus 2015 sampai dengan hari Sabtu, 12 September 2015 dapat berjalan dengan baik dan lancar. Penulis juga bersyukur karena dapat menyusun dan menyelesaikan Laporan Kegiatan PPL di SMP Negeri 5 Depok ini dengan baik dan lancar.

Program Praktik Pengalaman Lapangan ini merupakan program yang diwajibkan bagi mahasiswa jenjang Strata 1 (S1) Kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta sebagai media untuk mengembangkan keterampilan mengajar dan mendapatkan pengalaman dalam mengajar di sekolah.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir dan laporan pertanggungjawaban pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Penyusunan laporan ini dilakukan berdasarkan hasil observasi dan pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 5 Depok.

Terselesaikannya dan terlaksanyanya kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PPL) ini tidak lepas dari adanya bimbingan, pengarahan, dan bantuan-bantuan dari berbagai pihak yang berkaitan erat. Oleh sebab itu, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini, tidak lepas dari berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, bantuan, dan nasihat yang nilainya sangat besar manfaatnya bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini, dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlihat penyusunan laporan ini pada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).
2. Lembaga Pengembangan dan Penjamin Mutu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (LPPMP UNY) yang telah bekerjasama dalam mensukseskan program PPL
3. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku Dosen Pamong di SMP Negeri 5 Depok yang telah menyerahkan, menarik serta memberikan bimbingan dan motivasi kepada mahasiswa PPL.
4. Sri Iswanti, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dari awal hingga akhir kegiatan PPL.
5. Drs. Susiyanto, M.Pd , selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok yang telah menyediakan berbagai fasilitas demi kelancaran kegiatan PPL.
6. Bapak H. Dwiyanta, S.Pd, selaku wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan sekaligus koordinator PPL di SMP Negeri 5 Depok yang telah membimbing dan memberikan teladan bagi mahasiswa PPL.
7. Drs. Waskito Sumbodo, selaku koordinator BK, yang telah memberikan saran, nasehat, dan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar.

8. Sulartiningsih, S.Pd.,M.A., selaku guru pembimbing yang telah memberikan saran, nasehat, dan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar.
9. Bapak/ Ibu guru dan karyawan/ karyawati SMP Negeri 5 Depok yang dengan ikhlas telah berkenan membantu pelaksanaan PPL dan telah menjadikan penulis bagian dari keluarga besar SMP Negeri Depok.
10. Ayah, Ibu, Kakak, dan seluruh keluarga besar tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, bantuan dan pengertiannya.
11. Teman-teman seperjuangan PPL SMP Negeri 5 Depok atas kekompakan, kerjasama, perjuangan, semangat, dan kerjakerasnya selama ini. Semoga persahabatan kita tetap terbina walaupun PPL UNY 2015 telah berakhir.
12. Teman-teman Bimbingan dan Konseling 2012 yang saling memberikan motivasi. Kerinduan datang di saat kita terpisah beberapa bulan, di saat masing-masing dari kita berjuang mencari pengalaman dan belajar untuk mengajar BK di sekolah yang berbeda-beda.
13. Peserta didik SMP Negeri 5 Depok, terima kasih atas kerjasama dan kekeluarganya. Semoga pengalaman selama kurang lebih 1 bulan kemarin memberi banyak manfaat kepada kita dan hubungan kekeluargaan ini tidak akan terputus walaupun kami sudah tidak mengajar di sekolah kalian.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang juga ikut berperan dalam kelancaran pelaksanaan PPL ini. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan, mendapatkan balasan yang lebih dari Tuhan YME.

Laporan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dengan program yang dilaksanakan. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mohon maaf kepada semua pihak, apabila terdapat kesalahan-kesalahan baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan ini untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Demikian laporan pelaksanaan kegiatan PPL ini penulis susun, semoga dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Yogyakarta, 12 September 2015
Mahasiswa PPL UNY

ANTONIUS SETIAJI HARDONO
NIM. 12104241038

MOTTO

1. Lakukan semuanya dengan benar, bukan dengan mudah.
2. Orang bisa karena terbiasa, biar terbiasa harus dipaksa
3. Selesaikan apa yang sudah dimulai sampai tuntas.
4. Ilmu padi : semakin berisi semakin merunduk.

DAFTAR ISI

i.	HALAMAN PENGESAHAN.....	1
ii.	KATA PENGANTAR.....	2
iii.	MOTTO.....	5
iv.	DAFTAR ISI.....	6
v.	DAFTAR LAMPIRAN.....	7
vi.	ABSTRAK.....	8
vii.	BAB I. PENDAHULUAN	
	A. Alasan Praktek.....	9
	B. Tujuan Praktek.....	10
	C. Analisis Situasi.....	11
	D. Rencana Program.....	15
viii.	BAB II. PELAKSANAAN PPL	
	A. Pelaksanaan PPL.....	20
	B. Analisis Hasil.....	28
ix.	BAB III. PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	30
	B. Saran.....	31.
x.	DAFTAR PUSTAKA.....	32
xi.	LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Format Observasi Kondisi Sekolahan
2. Laporan Bulanan Individu Pelaksanaan PPL
3. Praktik Bimbingan dan Konseling
 - 3.1 Layanan Orientasi dan Informasi
 - 3.2 Layanan Konseling Individual
 - 3.3 Layanan Bimbingan Kelompok
 - 3.4 Layanan Konseling Kelompok
 - 3.5 Kegiatan Aplikasi Instrumen

ABSTRAK
Oleh:
ANTONIUS SETIAJI HARDONO
12104241038
Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

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

Pelaksanaan program PPL dimulai dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. PPL dilaksanakan di SMP N 5 Depok yang berlokasi di Jl. Weling, Karanggayam, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta. Selama kegiatan, praktikan melaksanakan berbagai program kerja yang bertujuan untuk memfasilitasi proses bimbingan dan pengoptimalan potensi siswa. Program yang dilaksanakan antara lain layanan orientasi, layanan informasi, konseling individual, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan kegiatan aplikasi instrumen. Praktik layanan orientasi dan informasi umumnya dilakukan dengan metode bimbingan klasikal.

Pada realisasinya kegiatan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan. Layanan bimbingan klasikal mampu dilakukan sebanyak empat kali yang dinilai dan 8 kali insidental. Bimbingan dan konseling kelompok masing-masing satu kali serta dua kali konseling individual. Praktik layanan aplikasi instrumen dilakukan melalui analisis DCM pada kelas VIII sejumlah empat kelas.

Kata Kunci: Praktik Pengalaman Lapangan, Bimbingan dan Konseling

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah, untuk diterapkan dalam kehidupan nyata khususnya di lembaga pendidikan formal, lembaga pendidikan non formal serta masyarakat. Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional serta siap untuk memasuki dunia pendidikan, serta mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki kompetensi pedagogik, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang profesional sebagai seorang tenaga kependidikan.

PPL secara sederhana dapat dimengerti untuk memberikan kesempatan bagi mahasiswa agar dapat mempraktikan beragam teori yang mereka terima di bangku kuliah. Pada saat kuliah mahasiswa menerima atau menyerap ilmu yang bersifat teoritis, oleh karena itu, pada saat PPL ini mahasiswa berkesempatan untuk mempraktikan ilmunya, agar para mahasiswa tidak sekedar mengetahui suatu teori, tetapi lebih jauh lagi mereka juga memiliki kemampuan untuk menerapkan teori tersebut, tidak hanya dalam situasi simulasi tetapi dalam situasi sesungguhnya (*real teaching*).

Secara khusus, visi kegiatan PPL adalah sebagai wahana pembentuk calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sementara misi kegiatan PPL terbagi dalam 4 hal, yaitu:

- a. Menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan profesional.
- b. Mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai ke dalam praktik keguruan/praktik kependidikan.
- c. Memantapkan kemitraan UNY dan sekolah serta lembaga pendidikan.
- d. Mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan.

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

kependidikan yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah yang profesional.

Program studi Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas menyiapkan dan menghasilkan guru pembimbing yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan ketrampilan yang profesional. Dengan kemampuan tersebut diharapkan alumni program studi bimbingan dan konseling dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya kelak sebagai guru pembimbing dalam rangka membantu tercapainya tujuan pendidikan. Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan (guru pembimbing) yang profesional tersebut program studi bimbingan dan konseling membawa mahasiswa kepada proses pembelajaran yang dilakukan baik melalui bangku kuliah maupun melalui berbagai latihan, yang antara lain berupa praktek pengalaman lapangan. Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal dan mempraktekan semua kompetensi yang layak atau wajib dilakukan oleh seorang guru pembimbing yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan. Usaha peningkatan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran terus dilakukan, termasuk dalam hal ini Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

B. TUJUAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN.

PPL merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan. Mata kuliah PPL dilaksanakan dengan tujuan untuk menyiapkan dan menghasilkan guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan profesional. Hal ini sejalan dengan kompetensi guru dalam UU No.14 tahun 2005 tentang guru dan dosen.

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

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

C. ANALISIS SITUASI

1. Kondisi Fisik Sekolah

SMP N 5 Depok beralamat di Jl. Weling, Karanggayam, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta. Sekolah ini berada di wilayah yang cukup strategis dikarenakan SMP N 5 Depok tidak berada di tengah kota namun juga tidak terlalu jauh dari kota sehingga terdapat akses umum yang cukup mudah. SMP N 5 Depok merupakan sekolah yang memiliki potensi yang sangat luar biasa.

Adapun sarana dan prasarana yang ada yaitu, 11 ruang kelas 4 ruangan untuk kelas IX, 4 Ruangan untuk kelas VIII, 4 Ruangan untuk kelas VII, Ruang Guru, Ruang Tata Usaha (TU), Ruang BP, Lapangan Basket dan Sports Hall, Ruang UKS, Ruang Laboratorium Biologi dan Fisika, Ruang Komputer, Ruang Musik, Ruang OSIS, Ruang Koperasi Sekolah, beserta Mushola. Berikut penjelasan tentang ruangan – ruangan yang ada:

a. Ruangan guru

Ruang Guru terletak di lantai dasar dekat dengan lobby. Ditempati oleh semua guru dari berbagai bidang mata pelajaran yang ada di SMP N 5 Depok. Beserta dengan kamar mandi yang berada di dalam sebelah utara ruang guru. Ruangan guru ini juga disertai dengan mushola kecil, diperuntukan bagi guru – guru khususnya SMP N 5 Depok untuk menunaikan ibadah sholat.

b. Ruang TU dan Ruang Kepala Sekolah

Ruang TU dan ruang Kepala Sekolah berada di lantai 1, sebelah selatan timur gedung sekolah. Ruang Kepala Sekolah bersebelahan dengan ruang Tata Usaha. Ruangan ini cukup terjangkau sehingga baik siswa maupun masyarakat luar yang mempunyai kepentingan dengan informasi sekolah dapat segera dilayani.

c. Ruang Keterampilan

Ruang keterampilan biasa dimanfaatkan untuk ruang pertemuan, atau kegiatan keterampilan siswa. Ruangan ini terletak di lantai 3, sebelah timur selatan gedung sekolah.

d. Rungan Kelas berjumlah 12 ruang. Diantaranya:

- Lantai 3 terdiri dari: 4 ruang untuk ruang kelas VII A-D.
- Lantai 2 terdiri dari: 4 ruang untuk kelas VIII, 1 ruang kelas untuk kelas IX D
- Lantai 1 terdiri dari: 3 ruang untuk kelas IX

e. Ruangan BK

Ruang BK terletak di lantai 2. Terdapat 2 meja kerja konselor. Ruang BK digunakan sebagai kegiatan konseling bagi siswa – siswi SMP N 5 Depok

f. Mushola

Mushola terletak di lantai 1 sebelah barat. Digunakan sebagai tempat ibadah guru, siswa dan karyawan SMP N 5 Depok.

g. Laboratorium Komputer dan Musik

Lab Komputer terletak di lantai 2 sebelah utara. Sedangkan Lab. Kesenian disebelah selatan timur. Lab. IPA terletak di lantai 3. Ketiga laboratorium ini digunakan untuk mengembangkan potensi siswa – siswi SMP N 5 Depok khususnya dalam bidang music, IPA, dan Komputer.

h. Ruangan Organisasi Kesiswaaan

Ruang Organisasi Kesiswaan seperti OSIS, UKS, R. Komite Sekolah. Ruang OSIS sebagai tempat untuk koordinasi OSIS SMP N 5 Depok, R. UKS, digunakan sebagai tempat istirahat sementara bagi siswa – siswi SMP N 5 Depok yang sedang sakit, R. Komite Sekolah sebagai tempat untuk koordinasi Komite Sekolah SMP N 5 Depok.

i. Ruangan Perpustakaan

Perpustakaan terletak di lantai 2. Perpustakaan cukup luas, buku-bukunya juga cukup lengkap. Ruang perpustakaan di SMP Negeri 5 Depok dilengkapi dengan ruang baca yang cukup luas. Perpustakaan berisikan buku inventarisasi SMP N 5 Depok yang diharapkan dapat menunjang wawasan putra – putri khususnya siswa – siswi SMP N 5 Depok.

j. Bangunan WC juga telah tersedia di SMP N 5 Depok.

k. Tempat parkir

SMP Negeri 5 Depok memiliki dua area parkir. Yaitu area parkir untuk kendaraan guru dan area parkir untuk kendaraan siswa. Area parkir cukup luas sehingga kendaraan guru dan karyawan serta siswa bisa ditampung dengan rapi. Parkiran siswa terletak di belakang gedung sekolah, dekat dengan kantin sekolah. Sedangkan parkiran guru terletak di bagian depan sekolah dekat dengan ruang UKS.

2. Kondisi Non Fisik Sekolah

a. Kepala Sekolah

Kepala SMP N 5 Depok dijabat oleh Drs. Susiyanto, M.Pd Tugas dari kepala sekolah adalah :

- a) Sebagai administrator yang bertanggung jawab pada pelaksanaan kurikulum, ketatausahaan, administrasi personalia pemerintah dan pelaksanaan instruksi dari atasan.
- b) Sebagai pemimpin usaha sekolah agar dapat berjalan dengan baik.
- c) Sebagai supervisor yang memberikan pengawasan dan bimbingan kepada guru, karyawan dan siswa agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik dan lancar.

b. Wakil Kepala Sekolah

Dalam menjalankan tugasnya Kepala sekolah dibantu oleh 4 Wakil Kepala Sekolah, yaitu :

- a) Wakasek Urusan Kurikulum yang dijabat oleh R. Sri Nugroho, S.Pd
- b) Wakasek Urusan Kesiswaan yang dijabat oleh H. Dwiyanta, S.Pd
- c) Wakasek Urusan Humas yang dijabat oleh Waskito Sumbodo, S.Pd.

c. Potensi Guru dan Karyawan

Potensi guru dan karyawan adalah sebagai berikut:

- a) Tenaga Pengajar atau guru : 31 orang
- b) Guru Bimbingan dan Konseling (BK) : 2 orang
- c) Pegawai Tata Usaha (TU) : 6 orang
- d) Petugas Perpustakaan : 2 orang
- e) Petugas Keamanan : 1 orang
- f) Jumlah siswa :

Kelas	A	B	C	D
VII	32	31	31	32
VIII	32	32	32	33
IX	30	31	32	31
Jumlah = 480				

Mengenai potensi, para pengajar sebagian besar telah menempuh pendidikan jenjang S1, bahkan S2. Karya tulis ilmiah juga telah dilaksanakan oleh para tenaga guru d sekolah ini. Entitas dan pengajar SMP N 5 Depok sangat memahami bahwa seorang siswa ataupun tunas muda tidak hanya menumbuhkan sikap afektif, sosial, kecerdasan emosi dan kemampuan psikomotorik untuk membentuk sebuah kepribadian manusia yang utuh. Oleh karena

itu, selain menyelipkan nilai-nilai tersebut pada pelajaran di kelas, SMP N 5 Depok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan diri melalui ekstrakurikuler yang ada, seperti: Pramuka sebagai ekstrakurikuler wajib, beserta ekstrakurikuler pilihan yang terdiri dari TONTI (Pleton Inti), tenis meja, futsal, batik seni tari, karawitan, dan karya ilmiah

3. Permasalahan Sekolah

Hasil observasi yang telah dilaksanakan secara garis besar adalah baik. Hanya saja dalam metode pembelajaran guru lebih banyak menggunakan metode konvensional atau ceramah. Secara non fisik terdapat beberapa masalah utama yang dapat dijadikan sorotan yaitu pergaulan siswa di sekolah. Selain itu, motivasi belajar yang rendah juga menjadi permasalahan utama disekolah ini. Keberadaan *gank* di SMP Negeri 5 Depok sudah menjadi rahasia umum di sekolah ini, hal ini menjadi salah satu masalah yang masih sulit dituntaskan oleh pihak sekolah maupun pihak terkait lainnya. Keberadaan *gank* ini membuat cara bergaul peserta didik di SMP Negeri 5 Depok ini menjadi salah satu sorotan selama pelaksanaan observasi dan wawancara.

4. Keadaan BK

Ruang BK terletak di lantai 2, bersebelahan dengan koperasi sekolah. Ruang BK berdekatan dengan kelas VIII D dan VIII A. Ruang ini cukup luas untuk kegiatan yang berhubungan dengan BK. Di dalam ruang BK terdapat 2 meja kerja konselor dan ruang tamu. Ruang Bk di SMP negeri 5 Depok belum memiliki ruang untuk konseling individu maupun konseling kelompok. Selama ini, kegiatan layanan konseling kelompok biasanya dilakukan di perpustakaan yang terletak tidak jauh dari ruang BK. Sedangkan untuk layanan konseling individu biasanya dilakukan di ruang BK dengan menutup tirai sebagai sekat agar suasana konseling menjadi lebih privat. BK di SMP Negeri 5 Depok memiliki 2 guru pengajar yang terdiri dari 1 pengajar laki – laki dan 1 pengajar perempuan, mereka memiliki tugas untuk membimbing serta mendampingi kelas yang berbeda – beda. Media yang tersedia di SMP Negeri 5 Depok untuk mendukung kegiatan Bimbingan dan konseling cukup memadai meskipun tidak terletak langsung di dalam ruangan BK. BK di SMP Negeri 5 Depok sudah cukup optimal karena memiliki jam masuk kelas namun media

bimbingan secara tidak langsung kurang diperhatikan serta jarang diperbaharui.

D. Rencana Program

Materi praktik bimbingan dan konseling di sekolah tidak dapat lepas dari kegiatan atau kerangka kerja bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, praktik bimbingan dan konseling disesuaikan dengan kerangka kerja atau program bimbingan dan konseling di sekolah tempat praktik serta disesuaikan dengan penilaian kebutuhan lingkungan dan penilaian kebutuhan perkembangan konseli.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan maka secara umum materi praktik yang akan dilaksanakan oleh praktikan dibagi menjadi 2 yaitu praktik pelaksanaan layanan dan praktik kegiatan pendukung beserta materi yang akan di berikan yaitu sebagai berikut:

1. Praktik Pelaksanaan Layanan

a. Pelayanan Orientasi

Pelayanan orientasi merupakan suatu kegiatan yang memungkinkan peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru terutama lingkungan sekolah, untuk mempermudah atau memperlancar berperannya mereka di lingkungan baru tersebut. Materi pelayanan orientasi yang diberikan praktikan kepada peserta didik adalah mengenai Perkenalan dan Keakraban di kelas VII.

b. Pelayanan Informasi

Tujuan dari layanan informasi adalah suatu materi kegiatan yang berupa informasi atau keterangan yang akan disampaikan kepada siswa langsung maupun tidak langsung.

Layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat.

Materi pelayanan informasi yang disampaikan adalah:

1. Kurang Fokus
2. Kurang Percaya Diri

3. Mudah Tersinggung
4. Mudah Bosan Belajar

c. Konseling Individual

Tujuan konseling individual yaitu untuk membantu siswa dalam mengatasi atau memecahkan masalah pribadinya (secara *face to face*) dengan menggunakan potensinya sendiri secara optimal dan agar siswa dapat memecahkan masalahnya dengan segera, sehingga tidak berlarut-larut.

d. Bimbingan Kelompok

Praktikan memberikan pelayanan bimbingan kepada peserta didik melalui kelompok-kelompok kecil. Bimbingan ini ditujukan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Topik yang didiskusikan dalam bimbingan kelompok ini adalah tentang persahabatan.

e. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Tujuan konseling kelompok antara lain melatih siswa agar berani bicara dihadapan orang banyak, melatih siswa dapat bertoleransi dengan temannya, mengembangkan bakat dan minat masing-masing, mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dihadapi kelompok, dan melatih siswa untuk berani melakukan sharing dalam kelompok.

Konseling kelompok dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2015, diikuti oleh 7 orang siswa kelas IX dengan topik permasalahan tentang masalah sosial. Siswa aktif dan terbuka dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang diadakan oleh praktikan.

f. Kolaborasi Dengan Orangtua

Kerjasama antara konselor dengan orang tua penting agar proses bimbingan terhadap peserta didik tidak hanya

berlangsung di sekolah, tetapi juga oleh orang tua di rumah. Melalui kerjasama ini memungkinkan terjadinya saling memberikan informasi, pengertian, dan tukar pikiran antar konselor dan orang tua dalam upaya mengembangkan potensi peserta didik atau memecahkan masalah yang mungkin dihadapi peserta didik.

g. Kolaborasi Dengan Pihak Luar Sekolah

Kolaborasi dengan pihak luar sekolah yaitu berkaitan dengan upaya sekolah untuk menjalin kerjasama dengan unsur-unsur masyarakat yang dipandang relevan dengan peningkatan mutu pelayanan bimbingan.

2. Praktik Kegiatan Pendukung

a. Pengumpulan Data (Aplikasi Instrumen)

Yang dimaksud aplikasi instrumentasi bimbingan dan konseling adalah mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik (baik secara individual maupun kelompok), keterangan tentang lingkungan peserta didik, dan "lingkungan yang lebih luas" yang dapat dilaksanakan baik dengan tes maupun non-tes. Secara umum data atau keterangan yang perlu dikumpulkan melalui aplikasi instrumentasi bimbingan dan konseling pada umumnya antara lain :

- 1). Kebiasaan dan sikap dalam beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa
- 2). Kondisi metal dan fisik siswa, pengenalan terhadap diri sendiri
- 3). Kemampuan pengenalan lingkungan dan hubungan sosial
- 4). Tujuan, sikap, kebiasaan, dan kemampuan belajar
- 5). Minat dan hobi.
- 6). Informasi karier dan pendidikan
- 7). Informasi pribadi dan sosial
- 8). Kondisi keluarga dan lingkungan

Untuk mengungkapkan dan mengumpulkan berbagai data dan keterangan yang diperlukan dalam bimbingan dan konseling dimanfaatkan sejumlah instrumen, baik yang

berupa tes maupun non tes. Instrumen non-tes dapat berupa inventori, angket, ataupun alat-alat lain yang disusun sendiri oleh guru pembimbing/praktikan sesuai dengan kebutuhan, misalnya untuk mengungkap sikap, kebiasaan, minat, keterangan tentang orang tua, riwayat kesehatan, dan lain sebagainya. Untuk yang terakhir ini mahasiswa dapat mencoba mengembangkan instrument sendiri.

Selanjutnya data yang sudah terkumpul dihimpun, atau yang dikenal dengan himpunan data. Yang dimaksud penyelenggaraan himpunan data adalah menghimpun seluruh data dan keterangan yang relevan dengan keperluan pengembangan siswa dalam berbagai aspeknya. Data yang terhimpun merupakan hasil dari upaya aplikasi instrumentasi, dan apa yang menjadi isi himpunan data dimanfaatkan sebesar-besarnya dalam kegiatan layanan bimbingan.

BAB II

PELAKSANAAN PPL

A. PELAKSANAAN PPL

PPL adalah salah satu mata kuliah yang dilaksanakan secara terpadu. Kegiatan PPL ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Depok, yang berlokasi di Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta dimaksudkan agar para mahasiswa dapat memperoleh pengalaman baik dalam proses belajar mengajar maupun segala aktivitas yang berhubungan dengan kegiatan di sekolah. Pelaksanaan kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMP Negeri 5 Depok di mulai sejak tanggal 10 Agustus – 12 September 2015.

Sedangkan kegiatan tahapan ini merupakan tahapan utama untuk mengetahui kemampuan praktikan dalam mengadakan pembelajaran di dalam kelas. Dalam kegiatan praktik mengajar, mahasiswa praktikan dibimbing oleh guru pembimbing yaitu Ibu Sulartiningsih, S.Pd., M.A. Praktikan mengajar dengan berpedoman kepada rencana pelaksanaan layanan yang telah dibuat sesuai dengan kebutuhan siswa berdasarkan hasil olah Daftar Cek Masalah (DCM). Penyampaian materi dalam proses belajar mengajar diusahakan terlaksana secara sistematis dan sesuai dengan alokasi waktu yang tersedia. Berikut beberapa kegiatan yang dilakukan Praktikan selama PPL.

1. Praktik Pelaksanaan Layanan

A. Layanan Orientasi dan Informasi

Di SMP Negeri 5 Depok ada jam masuk kelas untuk BK, sehingga mahasiswa praktikan memiliki kesempatan masuk kelas pada jam pelajaran.

1) Bimbingan Klasikal

Bentuk	: Ceramah, games, dan pemutaran video
Sasaran	: Siswa kelas VIII
Materi	: Kurang focus
Pelaksanaan	: Selasa, 18 Agustus 2015 diikuti oleh seluruh siswa kelas VIII D.

Pendukung	:Siswa tertarik dan antusias mengikuti layanan klasikal
Evaluasi	: Jam mengjar berkurang banyak karena bel masuk kelas terlambat dibunyikan sehingga mengurangi jam layanan dan mengganggu proses layanan
Solusi	: Jika sudah jam masuk kelas tetapi belum dibunyikan bel, maka langsung masuk kelas dan memulai layanan.

2) Bimbingan Klasikal

Bentuk	: ceramah, games, dan pemutaran video
Sasaran	: Siswa kelas VIII
Materi	: Kurang percaya diri
Pelaksanaan	: Kamis, 27 Agustus 2015 diikuti oleh seluruh siswa kelas VIII A
Pendukung	:Siswa tertarik dan antusias mengikuti layanan klasikal
Evaluasi	: Ada beberapa siswa yang kurang memperhatikan dan sibuk sendiri
Solusi	: Lebih bisa mengkondisikan kelas agar semua siswa dapat fokus.

3) Bimbingan Klasikal

Bentuk	: Ceramah, games, dan diskusi
Sasaran	: Siswa kelas VIII
Materi	: Mudah tersinggung
Pelaksanaan	:kamis 3 september 2015 diikuti oleh seluruh siswa kelas VIII C
Pendukung	: Siswa tertarik dan antusias mengikuti layanan klasikal
Evaluasi	: -
Solusi	:-

4) Bimbingan Klasikal

Bentuk	: ceramah, games, dan pemutaran video
Sasaran	: siswa kelas VIII
Materi	: Malas Belajar
Pelaksanaan	: selasa, 8 September 2015 diikuti oleh seluruh siswa kelas VIII B
Pendukung	: Siswa tertarik dan antusias mengikuti layanan klasikal
Evaluasi	: ada beberapa siswa yang tidak serius dan bermain <i>gadget</i>
Solusi	: mengkondisikan kelas dan menyita <i>gadget</i> milik siswa yang digunakan saat layanan klasikal berlangsung, dan menyerahkan ke guru BK sesuai dengan peraturan sekolah yang ada

Secara keseluruhan praktik layanan bimbingan klasikal berjalan secara baik. Ada beberapa kendala yang sempat dialami praktikkan, namun hal itu masih bisa teratasi dengan cukup baik.
(Selengkapnya ada di lampiran 3.1)

B. Konseling Individual

Pelaksanaan konseling individual yang dilaksanakan sebanyak 3 kali dengan 4 orang konseli masing-masing dilakukan selama 1 sesi konseling. Dengan penggambaran sebagai berikut:

a. Konseli 1:

1) Identitas Konseli :

Nama	: Jafar dan Vega
Jenis kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Siswa kelas	: VII A

2) Deskripsi masalah :

Konseli A (jafar) berkelahi dengan konseli B (Vega). Kedua siswa tersebut berkelahi disaat jam istirahat dan berkelahi di depan kelas. Perkelahian dimulai karena ada dua pandangan yang berbeda, Konseli A tidak terima karena konseli B secara tiba-tiba memukul kepala konseli A hanya karena meminjam penggaris tanpa meminta ijin. Konseli A tidak terima dan balik memukul konseli B dan membuat konseli B ketakutan hingga tidak berani keluar dari bangku belajarnya. Menurut pandangan konseli B, konseli A meminjam penggarisnya tanpa ijin dan memakai penggarisnya hanya untuk memukul teman lain walaupun itu hanya bercanda. Hal tersebut membuat konseli B kesal dan langsung memukul konseli A dengan sengaja

3) Diagnosis :

Kesalah pahaman kedua konseli dan kurangnya komunikasi diantara keduanya.

4) Prognosis :

Konselor membantu kedua konseli untuk menemukan kesalahannya masing-masing dan membantu kedua konseli untuk merefleksikan sikapnya. Konseli juga mendamaikan kedua konseli agar masalah tidak berkelanjutan.

5) Tujuan Konseling :

Agar masalah kedua konseli selesai dan konseli tidak mengulangi tindakan tersebut

6) Hasil yang dicapai :

Konseli masing-masing mampu menemukan kesalahannya dan berjanji untuk tidak mengulanginya lagi. Kedua konseli berjanji tidak akan memperpanjang masalah dan masalah selesai saat itu juga

7) Rencana Tindak Lanjut

Memantau konseli selama 1 minggu, serta dilakukan konseling lebih lanjut bila diperlukan.

Penjelasan lebih lengkap mengenai proses konseling individu terdapat pada lampiran 3.2

b. Konseli 2 :

- 1) Identitas Konseli :
Nama : Vivi
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Siswa kelas : VIII D

2) Deskripsi masalah :

Konseli merasa tidak nyaman berada dirumah.

Menurut konseli orangtua konseli mendidik konseli terlalu agamsi, sehingga konseli merasa pergaulannya tidak dibatasi. Konseli adalah anak yang suka main, nongkrong, dan mengikuti jaman. Sehingga konseli ingin diberi kebebasan oleh orangtua konseli agar bisa main tanpa batas. Konseli juga ingin bertemu dengan ayah kandungnya, karena sampai sekarang konseli tidak boleh ketemu dengan ayah kandungnya.

3) Diagnosis :

Konseli menginginkan kebebasan dari orangtuanya

4) Prognosis :

Konselor menyadarkan konseli bahwa semua perlakuan orangtua adalah demi kebaikan konseli. Membantu konseli untuk menyadari kesalahannya dan merubah sikap, karena konseli merupakan salah satu siswa yang bermasalah di sekolah.

5) Tujuan Konseling :

Menyadarkan konseli yang memiliki masalah yang klinis dan perlu ditangani lebih lanjut.

6) Hasil yang dicapai :

Konseli berusaha menerima perlakuan orangtuanya, dan berusaha untuk merubah sikapnya selama ini

7) Rencana Tindak Lanjut

Mengkomunikasikan kepada guru BK dan pihak sekolah karena konseli sering bermasalah dan mempengaruhi teman lainnya. Serta akan dipanggil orangtuanya untuk berkordinasi demi kebaikan konseli

c. Konseli 3

1) Identitas Konseli :

Nama : Vetia

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Siswa kelas : VIII D

2) Deskripsi Masalah :

Konseli tidak nyaman ketika berada di sekolah, karena banyak teman-temannya yang memanggil konseli dengan sebutan penyanyi dangdut. Panggilan “penyanyi dangdut” tersebut berawal ketika konseli menyanyikan lagu dangdut di sekolah, lalu teman-teman sekolahnya khususnya kakak kelas memanggilnya “penyanyi dangdut”. Konseli tidak nyaman dan malu dengan panggilan tersebut, karena menurut konseli panggilan penyanyi dangdut tersebut tidak terhormat dan menjurus kedalam hal-hal berbau porno.

3) Diagnosis :

Konseli tidak nyaman dan malu ketika dipanggil “penyanyi dangdut” oleh teman-temannya.

4) Prognosis :

Membantu konseli untuk memecahkan masalahnya dan membangkitkan semangat konseli agar kembali bersemangat untuk sekolah

5) Tujuan Konseling :

Membuat konseli agar kembali bersemangat sekolah seperti sebelum mendapat panggilan tersebut.

- 6) Hasil yang dicapai :
Konseli kembali memikiki semangat untuk bersekolah dan merasa lega sudah bisa bercerita dengan konselor, karena selama ini hanya bisa memendam masalahnya dan tidak bisa bercerita kesiapa-siapa.

- 7) Rencana Tindak Lanjut
Memantau konseli selama 1 minggu, serta dilakukan konseling lebih lanjut bila diperlukan.
Penjelasan lebih lengkap mengenai proses konseling individu terdapat pada lampiran 3.2

C. Bimbingan Kelompok

- 1) Materi bimbingan kelompok mengenai persahabatan

Bimbingan kelompok dilakukan dalam bentuk diskusi kelompok yang dilaksanakan pada hari Senin, 31 Agustus 2015. Materi yang dibahas mengenai Persahabatan. Siswa yang mengikuti bimbingan ini sebanyak 5 orang (satlan terlampir). Kesempatan tersebut digunakan praktikan untuk membahas tentang berbagai hal tentang persahabatan termasuk tentang *gank* serta pengalaman peserta didik dalam menjalin persahabatan. Penjelasan lebih lengkap terdapat pada lampiran 3.3

D. Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 Agustus 2015 diikuti oleh 7 peserta didik. Praktikan membuat pengumuman tentang pengadaan layanan konseling kelompok dengan topik permasalahan sosial dan para peserta didik mendaftarkan diri. Penjelasan lebih lanjut terdapat dilampiran 3.4

E. Kolaborasi dengan orang tua

Orang tua siswa diikutsertakan bila diperlukan dalam setiap kegiatan dan masalah yang dialami siswa. Praktikan melakukan panggilan kepada orang tua siswa pada hari Senin,

7 September 2015 karena siswa tersebut mempunyai banyak masalah dan menjadi pengaruh yang buruk bagi teman-teman sekolahnya. Siswa tersebut sering mengarang cerita didepan guru-guru dan sering mempenaruhi adik kelasnya untuk masuk geng yang siswa tersebut ikuti. Siswa tersebut adalah siswa kelas VIII dan sudah beberapa kali dipanggil guru BK karena sering bermasalah.

2. Praktik Kegiatan Pendukung

a. Kegiatan Aplikasi Instrumen

1. Pengambilan data melalui DCM

Daftar Cek Masalah (DCM) mempunyai tujuan untuk mengetahui permasalahan – permasalahan yang terjadi pada siswa. Pengambilan data ini dilakukan secara bertahap melibatkan 4 kelas paralel yang terdiri dari kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D. Melalui layanan ini guru serta praktikan BK dapat mengetahui permasalahan yang dialami oleh siswa yang meliputi bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir serta mengatahui langkah apa yang seharusnya di lakukan. Analisis dari hasil DCM juga dapat dijadikan acuan dalam pembuatan program layanan BK. Analisis data dilakukan oleh praktikan. Pengambilan dan analisis DCM ini digunakan praktikkan sebagai acuan dalam mengadakan program di sekolah seperti layanan informasi dan orientasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual.

2. Inventarisasi data siswa

Inventarisasi data pribadi adalah suatu teknik pemahaman individu dengan cara melakukan pencatatan atau pengumpulan data siswa secara pribadi yang meliputi nama, alamat, umur, jenis kelamin, kedudukan dalam keluarga, dan lain-lain. Tujuan dilakukan inventarisasi data pribadi adalah untuk mengetahui dan mengenal siswa/ konseli, mengadministrasikan asesmen untuk mengungkapkan masalah-masalah konseli, menghargai dan mengembangkan potensi positif individu pada umumnya dan konseli pada khususnya. Inventarisasi data siswa dilakukan di kelas VII, VIII dan IX. Siswa kelas VII diminta untuk mengisi form data pribadi secara manual, sedangkan untuk kelas VIII dan IX dilakukan rekap data pribadi siswa menggunakan komputer karena para siswa sudah mengisi form data pribadi siswa secara manual di kelas VII.

b. Analisis Hasil

Pada umumnya rencana program PPL dapat dilaksanakan dengan baik dan waktu pelaksanaan sesuai dengan rencana walaupun waktu yang ada sangat terbatas. Kegiatam yang telah direncanakan dapat terlaksana dengan lancar. Dalam melaksanakan praktik bimbingan klasikal, Praktikan mengalami beberapa hambatan baik yang berasal dari siswa maupun dari Praktikan itu sendiri. Adapun hambatan yang dialami antara lain:

- 1) Beberapa siswa kurang memperhatikan materi yang disampaikan, tetapi tertarik dengan *games* atau simulasi yang diberikan.
- 2) Ada beberapa siswa yang ramai sendiri sehingga mereka tidak paham betul dengan apa yang disampaikan oleh praktikan.
- 3) Ada beberapa siswa yang memainkan *gadget* selama praktikan memberikan materi layanan bimbingan klasikal.
- 4) Diawal PPL. Siswa menganggap PPL sebagai temannya bukan sebagai guru, sehingga sulit dikondisikan.
- 5) Beberapa siswa tidak masuk ketika instrumen disebar.
- 6) Waktu yang tersedia terbatas untuk pengisian dan analisis instrumen.
- 7) Sulit mencari waktu yang tepat untuk melakukan konseling maupun kegiatan selain bimbingan klasikal.

- Usaha Mengatasi Hambatan

- 1) Penyampain materi dengan diiringi games dan pemutaran video bagi sebagian siswa, sehingga siswa lebih tertarik dengan materi yang disampaikan serta lebih menyerap materi.
- 2) Praktikan tetap berusaha memahami karakter siswa dan berusaha untuk tetap mengkondisikannya.
- 3) Menggunakan waktu yang tersedia sebaik mungkin.
- 4) Guru pembimbing lebih aktif untuk mengajak siswa mengemukakan pendapat atas masalah yang sedang di bahas.
- 5) Berusaha mencari waktu yang tepat dengan menyesuaikan konseli.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengalaman yang telah diperoleh selama melakukan PPL baik secara langsung maupun tidak langsung, maka praktikan dapat menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Layanan informasi berjalan secara efektif, siswa merasa antusias dan tertarik dengan materi yang diberikan. Meskipun ada beberapa permasalahan yang dialami seperti ada beberapa siswa yang kurang memperhatikan dan lebih memilih untuk ribut sendiri, dan ada beberapa siswa yang sibuk bermain *gadget*.
2. Konseling Individual dilakukan sebanyak tiga kali dengan siswa yang berbeda yaitu siswa kelas VIII. Permasalahan yang dialami siswa masih tergolong ringan. Siswa yang melakukan konseling individu sangat terbuka pada praktikan karena praktikan berusaha membuat suasana menyenangkan. Kendalanya yaitu terkadang susah menemukan waktu yang tepat untuk melakukan konseling.
3. Bimbingan kelompok yang diberikan membahas mengenai persahabatan. Peserta bimbingan berjumlah 5 orang terdiri dari siswa kelas VIII. Siswa datang kepada konselor untuk dilakukan bimbingan kelompok.
4. Aplikasi instrumen yang dilakukan yaitu Daftar Cek Masalah (DCM) pada siswa kelas VIII dan Inventarisasi data pribadi siswa pada kelas VII, VIII dan IX. Praktikan memiliki kendala pada saat penganalisisan dikarenakan ketersediaan waktu yang sangat terbatas.
5. Konseling kelompok dilakukan sebanyak satu kali dengan jumlah anggota kelompok sebanyak 7 siswa kelas IX. Pada pertemuan ini, kelompok berhasil membahas masalah tentang sosial yaitu mengenai pergaulan remaja. Namun pada kegiatan ini tidak semua masalah siswa dapat terselesaikan, hal tersebut karena tidak ada waku yang tepat untuk mengadakan pertemuan lanjutan konseling kelompok.

B. SARAN

Berdasarkan pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua setengah bulan di SMP N 5 Depok ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

1. Untuk UPPL :

- a. Pihak UPPL perlu memperhatikan antara jumlah mahasiswa dengan kuota bidang studi yang di butuhkan oleh sekolah
- b. Pihak UPPL sebaiknya memberi keterangan yang jelas mengenai alokasi dan meningkatkan kualitas fasilitas yang diberikan kepada mahasiswa.
- c. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMP N 5 Depok lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PPL UNY serta kemajuan dan keberhasilan SMP N 5 Depok.

2. Untuk Sekolah

- a. Pihak SMP N 5 Depok sebaiknya dapat memberikan gambaran-gambaran program kerja yang diagendakan sehingga program kerja yang disusun dapat disesuaikan dengan program sekolah.

3. Untuk Mahasiswa

- a. Mahasiswa agar lebih mempersiapkan diri baik fisik, mental, materi, dan keterampilan mengajar yang nantinya sangat diperlukan dalam mengajar.
- b. Untuk mahasiswa PPL selanjutnya diharapkan lebih aktif dan kreatif dalam melaksanakan program yang telah dirancang.
- c. Menjalin komunikasi yang baik antar anggota kelompok maupun dengan warga sekolah.
- d. Memposisikan diri sebagai guru bukan sebagai teman, sehingga siswa ketika mengajar dikelas mahasiswa PPL akan lebih mudah dalam mengkondisikan kelas.

DAFTAR PUSTAKA

Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL I Tahun 2014. Pusat Pengembangan PPL & PKL, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2014. Pusat Pengembangan PPL & PKL, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Panduan PPL 2015. Pusat Pengembangan PPL & PKL, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Suwarjo & Eva Imania Eliasa.(2010). 55 Permainan dalam Bimbingan dan konseling. Yogyakarta: Paramitra Production

LAMPIRAN

1



LEMBAR OBSERVASI

KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.2

untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 5 Depok NAMA MHS
: Prananingrum Ch

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Weling, Karanggayam, NOMOR MHS : 11401241042
Caturtunggal, Depok Sleman FAK/JUR/PRODI: FIP/ BK

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Ket
1	Kondisi fisik sekolah	Kondisi fisik sekolah sudah tertata dan bersih. Terdapat banyak tempat sampah disudut sudut sekolah. Bangunan layak digunakan untuk kegiatan pembelajaran.	
2	Potensi siswa	Cukup berkembang dan disiplin. Siswa siswi SMP Negeri 5 Depok juga sering memenangkan lomba dari berbagai bidang diantaranya bidang olah raga, MTQ, Tonti dan sebagainya.	
3	Potensi guru	Dari 31 guru yang mengajar di SMP N 5 Depok, 28 guru S1 dan ada tiga guru yang sudah S2. Dengan melihat potensi pendidik tersebut, dapat dikatakan bahwa	

		guru-guru di SMP Negeri 5 Depok sudah cukup berkompeten dalam menyampaikan materi ajar pada siswa, selain itu guru juga sudah bekerja secara profesional dengan mengajar mata pelajaran sesuai dengan bidangnya.	
4	Potensi karyawan	Ada 9 karyawan di SMP N 5 Depok, yang bekerja secara profesional sesuai dengan bidangnya masing-masing. Pembagian tugas dan struktur organisasi kepegawaian juga sudah terprogram dengan baik.	
5	Fasilitas KBM, media	Fasilitas KBM sudah sangat memadai, guru dapat menfasilitasi siswa untuk meningkatkan motivasi belajar dengan memakai media yang telah disediakan sekolah. Seperti LCD masing-masing kelas, white board pada setiap kelas, meja dan kursi kayu serta LCD pada setiap kelas	
6	Perpustakaan	Kondisi Perpustakaan SMP Negeri 5 Depok sudah cukup memadai, dengan tersedianya berbagai jenis buku, antara lain buku nonfiksi, referensi, fiksi, peta, paper, koran, dan buku-buku mata pelajaran. Buku-buku ini dapat digunakan oleh siswa untuk menambah bahan dalam pembelajaran, selain itu buku-buku ini juga dapat dipinjam dengan peraturan tertentu.	
7	Laboratorium	SMP Negeri 5 Depok memiliki Laboratorium Komputer dan Musik terletak di lantai 2 sebelah utara. Lab. Kesenian disebelah selatan timur. Lab. IPA terletak di lantai 3. Ketiga laboratorium ini digunakan untuk mengembangkan potensi siswa-siswi	

		SMP N 5 Depok khususnya dalam bidang musik, IPA, dan Komputer.	
8	Bimbingan konseling	Ruangan BK digunakan sebagai kegiatan konseling bagi siswa – siswi SMP N 5 Depok.	
9	Ekstrakurikuler (batik, band, pramuka, tonti, kerawitan, mading dsb)	Ekstrakurikuler yang ada di SMP N 5 Depok antara lain ; karawitan, pramuka, tonti, batik, <i>english club</i> , seni tari, tenis meja, futsal, karya tulis ilmiah dll.	
10	Organisasi dan fasilitas OSIS	Cukup terorganisir, dengan pengurus osis yang aktif dan disiplin. Fasilitas dalam ruang osis antara lain : meja, bangku, lemari, dan komputer	
11	Organisasi dan fasilitas UKS	Cukup terorganisir dengan penanggung jawab ibu Siwi, dengan murid dan anggota PMR yang bersama-sama mengelola UKS. Fasilitas sudah memadai, yang terdiri dari 3 set tempat tidur, 2 di UKS putri, dan 1 di UKS putra, dan lemari obat, dengan menggunakan obat yang sesuai aturan puskesmas.	
12	Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)	Karyawan sudah aktif dan tertib, di ruang TU sudah terdapat papan keadaan siswa dan data pegawai, selain itu juga terdapat papan struktur organisasi TU dan organisasi sekolah	
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	SMP Negeri 5 Depok sudah memiliki kegiatan karya tulis ilmiah remaja. Karya tulis ilmiah remaja dimasukkan dalam salah satu program pengembangan diri yang pelaksanaannya dilakukan setiap hari rabu.	

14	Koperasi siswa	<p>Koperasi siswa dikelola oleh OSIS. Koperasi ini beroperasi saat pengurus OSIS tidak mengikuti mata pelajaran (diluar jam belajar) sedangkan koperasi yang beroperasi setiap saat selama jam kerja sekolah ialah koperasi guru. Koperari ini menjual jajanan, LKS, alat tulis serta kebutuhan bagi para guru, karyawan serta siswa</p>	
15	Tempat ibadah	<p>Tempat ibadah yang ada ialah mushola. Mushola SMP N 5 Depok sudah selesai diperbaiki. Mushola terletak di lantai 1 bagian barat, berdekatan dengan ruang kelas IX C. Mushola tersebut memiliki tempat wudlu.</p>	
16	Kesehatan lingkungan	<p>Dengan kebersihan lingkungan yang selalu dijaga, kurang lebih kesehatan di lingkungan sekolah terjaga. Terdapat banyak tempat sampah di sudu-sudut sekolah. Kamar mandi juga terlihat bersih. Ketersediaan air bersih bersumber pada beberapa sumur yang ada di lingkungan sekolah.</p>	
17	Lain-lain parkiran	<p>Terdapat dua tempat parkiran, yaitu tempat parkir guru/karyawan, dan tempat parkir siswa yang terletak terpisah. Tempat parkir untuk siswa sudah cukup luas sehingga cukup untuk menampung</p>	

		semua kendaraan dari siswa SMP N 5 Depok	
--	--	---	--

Yogyakarta, 12 September 2015

Koordinator PPL

Mahasiswa,

SMP Negeri 5 Depok

H. Dwiyanta, S.Pd

Antonius Setiaji H

NIP. 19641225 298601 1 001

NIM. 12104241038

LAMPIRAN

2

**PROGRAM BULANAN
LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
SMP NEGERI 5 DEPOK**

Bulan: AGUSTUS

PROGRAM BULANAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING SMP NEGERI 5 DEPOK

Bulan September



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY

TAHUN 2015

F01

Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA

: ANTONIUS SETIAJI HARDONO

:

NOMOR INDUK MAHASISWA

12104241038

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA

: SMP NEGERI 5

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA

DEPOK

: Jalan Weling, Karanggayam, Depok, Sleman,
Yogyakarta

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu					Jml Jam
		Pra	I	II	III	IV	
1	Penyerahan PPL oleh DPL	1					1
2	Upacara bendera		1	1	1	1	4
3	Observasi		1				1
4	Pendampingan Lomba 17 Agustus		8				8
	Pendampingan Lomba HUT Sekolah				7		7
4	Piket Sekolah	5	3	3	4	4	19
6	Diskusi dengan teman Sejawat						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan		2	3			5
	c. Evaluasi						
7	Pembuatan administrasi Program						
	a. Persiapan		1				1
	b. Pelaksanaan		4				4
	c. Evaluasi						
8	Konsultasi dengan DPL						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan		2	2			4
	c. Evaluasi						
9	Diskusi dengan GPL						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan		1	4	1		6
	c. Evaluasi						
10	Inventarisasi Data Pribadi Siswa						
	a. Persiapan		1	1			2
	b. Pelaksanaan		6	8	4		18
	c. Evaluasi						
11	Praktik Layanan Klasikal dan evaluasi						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan		4	2	1	5	12
	c. Evaluasi			1	1	1	3
12	Bimbingan Kelompok						
	a. Persiapan					1	1
	b. Pelaksanaan				1		1
	c. Evaluasi				1		1
13	Layanan Konseling Kelompok						
	a. Persiapan			0.5			0.5
	b. Pelaksanaan			1			1

	c. Evaluasi			0.5			0.5
14	Layanan Konseling Individu						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan		1	3			4
	c. Evaluasi				1		1
15	Pendampingan Kerohanian						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1	1	5
	c. Evaluasi						
19	Pembuatan RPL dan Media						
	a. Persiapan	1		1			2
	b. Pelaksanaan	7	4	5		5	21
	c. Evaluasi	1					1
20	Pembuatan Laporan						
	a. Persiapan			1		1	2
	b. Pelaksanaan			3	7	13	23
	c. Evaluasi				1		1
	Jumlah	1	38	32	29	30	30
	Total jumlah jam						160

Yogyakarta, 12 September
2015

Mengetahui/Menyetujui,

Kepala Sekola

Dosen
Pembimbing

Mahasiswa

Dra. Susiyanto, M.Pd.

NIP. 19600326 198202 1 003

**Sri Iswanti,
M.Pd**

NIP. 19531223 197803 2
001

Antonius Setiaji H

NIM. 12104241038

LAMPIRAN 3

LAMPIRAN 3.1

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 2 TAHUN 2014/2015**

1. Topik : Kurang Percaya diri
2. Bidang : Pribadi
3. Tujuan :
 - a. Tujuan Umum : agar siswa dapat memahami arti percaya diri
 - b. Tujuan Khusus : agar siswa memahami pentingnya menjadi pribadi yang percaya diri.
4. Fungsi : Pemahaman
5. Sasaran : Kelas VII D SMP N 5 Depok Yogyakarta
6. Waktu : 1x40 menit
7. Pihak Terkait : Guru BK
8. Metode/Teknik : Ceramah dan Refleksi
9. Media/Alat : Laptop, LCD, speaker, dan alat tulis
10. Pokok-pokok Materi :
 - Arti Percaya diri
 - Tips menjadi individu yang percaya diri
 - Refleksi
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 siswac. Menyampaikan tujuan layanand. Menyampaikan pokok materi layanane. Mengajak siswa terlibat aktif dalam kegiatan layanan	10 menit

2.	Inti	<p>Konselor atau Guru BK meminta siswa untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Siswa menonton video yang berkaitan dengan tema “kurang percaya diri”, kemudian diminta menceritakan maksud dari video tersebut b. Merumuskan pertanyaan, guru BK memberikan pertanyaan-pertanyaan c. Siswa diminta mencari data/informasi terkait dengan materi layanan tentang bakat siswa dengan menggunakan teknik pengamatan, wawancara, survey, dan membaca dokumen-dokumen/ data pribadi siswa agar diperoleh informasi tentang sikap Tanggung Jawab d. Mengolah informasi/data: Guru BK memberikan lembar kerja untuk siswa sehingga memperoleh data untuk menjawab pertanyaan dan menarik kesimpulan dari kegiatan layanan. e. Kesimpulan: Guru BK menyampaikan jawaban terhadap pertanyaan terkait dengan materi layanan serta hasil diskusi berdasarkan hasil analisis informasi secara lisan dan lembar kerja secara tertulis f. Mengubah perilaku baru terkait dengan : perubahan perilaku, membangun pola 	25 menit
----	------	---	----------

		pikir siswa untuk menjadi optimis. Komitmen yang siswa berikan setelah layanan, ada follow up, ada pemantauan.	
3	Penutup	<p>a. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung.</p> <p>b. Guru BK menguatkan komitmen siswa 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>	5 menit

12. Evaluasi :

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

b. Evaluasi Hasil :

- *Laiseg*

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

- *Laijapen*

Memantau perkembangan siswa berkaitan dengan arti penting menjadi pribadi yang percaya diri

- *Laijapang*

Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 bulan untuk menilai tingkat percaya diri siswa

13. Sumber Bahan :

<http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>

<http://filsafat.kompasiana.com/2014/02/03/tips-membangun-rasa-percaya-diri-632575.html>

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Danang%20Wicaksono,%20S.Pd.Kor.,%20M.Or/tesis%20.pdf>

Yogyakarta, 25 Februari 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru Pembimbing

Praktikan Bk

(Sulartiningsih, S.Pd., M.A.)

Antonius SetiajiHardono

NIP. 19720713 200501 2 007

NIM.12104241038

MATERI

Pengertian Kepercayaan Diri. Dalam bahasa gaul harian, pede yang kita maksudkan adalah percaya diri. Semua orang sebenarnya punya masalah dengan istilah yang satu ini. Ada orang yang merasa telah kehilangan rasa kepercayaan diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya. Mungkin terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lain-lain. Ada juga orang yang merasa belum pede/percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya.

Ada juga orang yang merasa **kurang percaya diri** ketika menghadapi situasi atau keadaan tertentu. Berdasarkan praktek hidup, kita bisa mengatakan bahwa yang terakhir itu normal dalam arti dialami oleh semua manusia.

Pengertian Percaya Diri

Sebenarnya apa sih yang kita maksudkan dengan istilah **pede/percaya diri** itu?

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistik, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), **percaya diri** adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Macam-Macam Percaya Diri

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan **pede/percaya diri** yaitu ada empat macam, yaitu :

1. Self-concept : bagaimana Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
2. Self-esteem : sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.
3. Self efficacy : sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang Anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (to succeed). Ini yang disebut dengan general self-efficacy. Atau juga, sejauhmana Anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan specific self-efficacy.

4. Self-confidence: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. Self confidence itu adalah kombinasi dari self esteem dan self-efficacy (James Neill, 2005)

Berdasarkan paparan tentang *percaya diri*, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa *percaya diri* adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Akibat Kurang Percaya Diri

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut :

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang)
- c. Mudah frustasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
- d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah
- e. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal)
- f. Canggung dalam menghadapi orang
- g. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yangh meyakinkan
- h. Sering memiliki harapan yang tidak realistik
- i. Terlalu perfeksionis
- j. Terlalu sensitif (perasa)

Sebaliknya, orang yang mempunyai *kepercayaan diri* bagus, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Tips membangun rasa percaya diri

1. Pengetahuan adalah kekuatan

Mempunyai wawasan dan pengetahuan adalah kunci pertama untuk bisa membangun rasa percaya diri, anda akan merasa confidence bila berbicara atau mengungkapkan pendapat atau ide anda dalam suatu komunitas jika and

sedikit banya mengetahui atau pernah membaca mengenai hal yang diperbincangkan.

Era Gadget dan Internet seperti sekarang ini cuma orang malas yang Gaptek dan Kudet, manfaatkan Handphone, BB, Tab, dan Laptop yang anda beli dengan harga cukup mahal untuk bisa mengali dan menambah ilmu disegala bidang, apapun yang anda ingin tahu tanyakan saja pada Mang Google.

2. menjadi pribadi yang inovativ

Jangan takut untuk menganalisa atau belajar untuk memahami sesuatu yang baru, yang mungkin untuk orang lain adalah sesuatu yang aneh atau tabu, bahkan tidak mungkin. Cobalah berusaha melakukan sesuatu yang impossible menjadi possible, seratus tahun yang lalu sepertinya tidak mungkin seseorang bisa melihat atau berbicara dengan kerabat atau orang yang berada di negara lain hanya dengan alat kecil yang berada digengaman tangannya, tapi saat ini seseorang yang berada di Amerika bisa bertatap muka melalui skype, facebook, atau melalui HP 3G atau 4G bahkan bisa melakukan diskusi dari beberapa partner dari manca negara hanya dengan sebuah Gadget yang berada digengaman jari anda.

Yang dulu tidak mungkin, sekarang menjadi mungkin karena para penemu mencoba dan bereksperimen untuk bisa menjadikan sesuatu yang Impossible menjadi Possible.

3. Berfikir positif

Hal yang satu ini bukan cuma untuk membangun rasa percaya diri karena berlaku untuk semua aspek kehidupan. Belajarlah untuk menilai segala sesuatu dengan Positif Thinking, meski kewaspadaan tetap harus terjaga.

4. Yakin pada kemampuan diri

Salah satu faktor utama orang menjadi rendah diri dan tidak pede adalah menganggap bahwa orang lain akan selalu lebih baik dari anda. Setiap manusia ditakdirkan untuk mempunyai Talenta atau bakat yang mungkin tidak semua orang miliki, mulailah menggali apa kelebihan dan bakat anda.

REFLEKSI

1. Siswa menuliskan mimpi-mipmi nya atau sesuatu yang akan dicapai namun ragu-ragu karena kurang percaya diri. langkah pertama ini dilakukan sebelum presentasi dimulai
2. setelah presentasi selesai, siswa menonton video tentang motivasi agar mau berusaha dan percaya akan kemampuan dirinya.
3. siswa menuliskan apa yang akan mereka lakukan setelah mendapatkan layanan konseling tersebut terkait dengan mimpi-mimpi yang masih ragu dan yang sudah dituliskan diawal pertemuan.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 2 TAHUN 2014/2015**

14. Topik : Mudah tersinggung
15. Bidang : Sosial
16. Tujuan :
- c. Tujuan Umum : agar siswa dapat memahami cara mengelola emosinya.
- d. Tujuan Khusus : agar siswa mampu memelihara emosinya dan menjadi individu yang tidak mudah tersinggung
17. Fungsi : Pemahaman dan Pemeliharaan
18. Sasaran : Kelas VII A SMP N 5 Depok Yogyakarta
19. Waktu : 1x40 menit
20. Pihak Terkait : Guru BK
21. Metode/Teknik : Ceramah
22. Media/Alat : Lembar Materi dan alat tulis
23. Pokok-pokok Materi :
- Cara mengelola emosi dan manfaat mengelola emosi
 - Tips menjadi individu yang tidak mudah tersinggung
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 i. Menyampaikan pokok materi layanan j. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan	10 menit

2.	Inti	<p>g. Siswa mendengarkan dan mengamati secara aktif layanan yang disampaikan</p> <p>h. Peserta didik diminta mengamati fenomena “mudah tersinggung” dapat melalui pengalaman pribadi atau fenomena yang sering terlihat</p> <p>i. Pembimbing meminta peserta didik merumuskan pertanyaan terkait dengan fenomena yang telah diamatai, yang sekiranya hal-hal belum diketahui</p> <p>j. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai fenomena yang sudah di bahas secara lisan/tertulis.</p>	25 menit
3	Penutup	<p>e. Pembimbing dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung.</p> <p>f. Pembimbing menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan</p> <p>g. Pembimbing merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan</p> <p>h. Pembimbing mengakhiri layanan dengan doa dan</p>	5 menit

		salam	
--	--	-------	--

25. Evaluasi :

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

d. Evaluasi Hasil :

- *Laiseg*

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

- *Laijapen*

Memantau perkembangan siswa berkaitan dengan arti penting memelihara emosi

- *Laijapang*

Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 bulan untuk menilai pemeliharaan Emosi pada siswa.

26. Sumber Bahan : :

<http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan/2013/02/28/mudah-marah-ataupun-tersinggung-ini-dia-cara-mengatasinya-539001.html>

<http://www.geocities.com/indodata/Hyt.html>

Yogyakarta, 2 September 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru Pembimbing

Praktikan Bk

(Sulartiningsih, S.Pd., M.A.)

Antonius Setiaji H

NIP. 19720713 200501 2 007

NIM.12104241038

MATERI

Salah satu perkara yang selalu membuat kita lemah adalah timbulnya rasa tersinggung dihati kita. Munculnya perasaan ini sering disebabkan oleh ketidaktahanan kita terhadap sikap orang lain. Ketika tersinggung, paling tidak kita akan sibuk membela diri sendiri, dan akan memikirkan kejelekan orang yang membuat kita tersinggung itu . Benar begitu, kan? Perkara yang paling membahayakan dari rasa tersinggung adalah timbulnya penyakit hati seperti rasa merendahkan orang lain dan mengumpat. Malah mungkin menfitnahnya kembali. Kesan yang biasa ditimbulkan oleh rasa tersinggung adalah kemarahan. Bila kita marah, kata-kata jadi tidak terkawal. Stress meningkat. Karena itu, ketabahan kita untuk “tidak tersinggung” menjadi satu keharusan.

Apa yang menyebabkan seseorang itu tersinggung? Rasa tersinggung seseorang itu timbul karena menilai dirinya lebih dari kenyataan, merasa pintar, berjasa, baik, tampan, dan merasa berjaya. Setiap kali kita menilai diri lebih dari kenyataan yang sebenarnya, apabila ada yang menilai kita kurang sedikit saja dari expectation kita, maka kita akan merasa tersinggung. hemmm.... Tuh kan memuja diri sendiri itu BAHAYA. Peluang untuk rasa tersinggung akan terbuka luas jika kita salah dalam menilai diri sendiri. Karena itu, ada sesuatu yang harus kita perbaiki, yaitu cara menilai diri kita sendiri. Yang pertama harus kita lakukan agar kita tidak mudah tersinggung adalah tidak menilai secara berlebihan terhadap diri kita sendiri. Karena kontrol diri adalah kuncinya. Misalnya, jangan banyak mengingati bahwa kita telah berjasa. Saya seorang pemimpin, saya ini saya itu. Saya seorang pemurah. Saya banyak menolong rekan-rekan. Semakin banyak kita mengaku tentang diri kita, akan makin mudah untuk membuat kita mudah tersinggung.

Ada beberapa cara yang cukup efektif untuk merendam rasa tersinggung : Pertama, belajar melupakan. Jika kita seorang berijazah maka lupakanlah ijazah kita. Jika kita seorang pengarah lupakanlah jawatan itu. Jika kita seorang pimpinan lupakanlah hal itu, dan seterusnya. Anggap semuanya ini berkat dari Tuhan agar kita tidak tamak terhadap penghargaan. Kita harus melatih diri untuk merasa sekadar hamba Tuhan yang tidak memiliki apa-apa kecuali berkat ilmu yang dipercikkan oleh Tuhan sedikit. Kita lebih banyak tidak tahu. Kita tidak mempunyai harta sedikit pun kecuali sepercik berkat dari Tuhan. Kita tidak mempunyai jabatan ataupun kedudukan sedikit pun kecuali sepercik yang Tuhan telah berikan dan dipertanggungjawabkan. Dengan sikap seperti ini hidup kita akan lebih ringan. Semakin kita ingin dihargai, dipuji, dan dihormati, akan kian sering kita sakit hati.

Kedua, kita harus melihat bahwa apa-apa pun yang dilakukan orang kepada kita akan bermanfaat. Kita tidak akan pernah rugi dengan perilaku orang kepada kita. Sebenarnya kita tidak boleh memaksa orang lain membuat sesuatu sama dengan keinginan kita. Apa yang boleh kita lakukan adalah memaksa diri sendiri memahami orang lain dengan sikap terbaik kita . Apa pun perkataan orang lain kepada kita, walaupun sangat mengiris hati, tentu itu terjadi dengan izin Tuhan. Anggap saja ini episode atau ujian yang harus kita lalui untuk menguji keimanan kita.

Ketiga, kita harus bersimpati. Melihat sesuatu tidak dari sudut pandang kita. Renungkan kisah seseorang yang sedang membawa gajah berjalan-jalan, dari depan dan seorang lagi mengikutinya di belakang gajah tersebut. Yang berada di depan berkata, “Oh indah sungguh pemandangan sepanjang hari”. Pasti dia dilempar dari belakang karena dianggap menyindir. Sebab, sepanjang perjalanan, orang yang

dibelakang hanya melihat punggung gajah. Oleh itu, kita harus belajar bersimpati. Jika tidak ingin mudah tersinggung, maka cari seribu satu alasan untuk boleh menyenangkan hati orang lain . Namun yang harus diingat, berbagai alasan yang kita buat semata-mata untuk menyenangkan, bukan untuk membenarkan kesalahan.

Keempat, jadikan penghinaan orang lain kepada kita sebagai ladang peningkatan kualitas diri. Jadikan penghinaan orang lain kepada kita sebagai kesempatan untuk menyucikan jiwa, dengan memaafkan orang yang menyakiti dan membalaunya dengan kebaikan

Tips Cara Mengatasi Emosi Meredam Amarah/Marah Yang Dapat Merugikan Kita Dan Orang Lain! Ketika emosi dan amarah memuncak maka segala sifat buruk yang ada dalam diri kita akan sulit dikendalikan dan rasa malu pun kadang akan hilang berganti dengan segala sifat buruk demi melampiaskan kemarahannya pada benda, binatang, orang lain, dll di sekitarnya. Banyak orang bilang kalau menyimpan emosi secara terus- menerus dalam jangka waktu yang lama dapat pecah sewaktu-waktu dan bisa melakukan hal-hal yang lebih parah dari orang yang rutin emosian. Oleh sebab itu sebaiknya bila ada rasa marah atau emosi sebaiknya segera dihilangkan atau disalurkan pada hal-hal yang tidak melanggar hukum dan tidak merugikan manusia lain.

Beberapa ciri-ciri orang yang tidak mampu mengandalikan emosinya : 1. Berkata keras dan kasar pada orang lain. 2. Marah dengan merusak atau melempar barang-barang di sekitarnya. 3. Ringan tangan pada orang lain di sekitarnya. 4. Melakukan tindak kriminal / tindak kejahatan. 5. Melarikan diri dengan narkoba, minuman keras, pergaulan bebas, dsb. 6. Menangis dan larut dalam kekesalan yang mendalam. 7. Dendam dan merencanakan rencana jahat pada orang lain. dsb...

A. Beberapa Cara Untuk Meredam Emosi / Amarah Diri Sendiri : 1. Rasakan Yang Orang Lain Rasakan Cobalah bayangkan apabila kita marah kepada orang lain. Nah, sekarang tukar posisi di mana anda menjadi korban yang dimarahi. Bagaimana kira-kira rasanya dimarahi. Kalau kemarahan sifatnya mendidik dan membangun mungkin ada manfaatnya, namun jika marah membabi buta tentu jelas anda akan cengar-cengir sendiri.

2. Tenangkan Hati Di Tempat Yang Nyaman Jika sedang marah alihkan perhatian anda pada sesuatu yang anda sukai dan lupakan segala yang terjadi. Tempat yang sunyi dan asri seperti taman, pantai, kebun, ruang santai, dan lain sebagainya mungkin tempat yang cocok bagi anda. Jika emosi agak memuncak mungkin rekreasi untuk penyegaran diri sangat dibutuhkan.

3. Mencari Kesibukan Yang Disukai Untuk melupakan kejadian atau sesuatu yang membuat emosi kemarahan kita memuncak kita butuh sesuatu yang mengalihkan amarah dengan melakukan sesuatu yang menyenangkan dan dapat membuat kita lupa akan masalah yang dihadapi. Contoh seperti mendengarkan musik, bermain gitar atau alat musik lainnya, membaca buku, menulis artikel, , dan lain sebagainya. Hindari perbuatan bodoh seperti merokok, memakai narkoba, dan lain sebagainya.

4. Curahan Hati / Curhat Pada Orang Lain Yang Bisa Dipercaya Menceritakan segala sesuatu yang terjadi pada diri kita mungkin dapat sedikit banyak membantu mengurangi beban yang ada di hati. Jangan curhat pada orang yang tidak kita percayai untuk mencegah curhatan pribadi kita disebar kepada orang lain yang

tidak kita inginkan. Bercurhatlah pada sahabat, orang tua, saudara, kakek nenek, paman bibi, dan lain sebagainya.

5. 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 secarik kertas kosong dan sebatang 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. Mungkin itu semua akan secara signifikan mengurangi beban pikiran anda.

6. Ingin Menjadi Orang Baik Orang baik yang sering anda lihat di layar televisi biasanya adalah orang yang kalau marah tetap tenang, langsung ke pokok permasalahan, tidak bermaksud menyakiti orang lain dan selalu mengusahakan jalan terbaik. Pasti anda ingin dipandang orang sebagai orang yang baik

7. Cuek Dan Melupakan Masalah Yang Ada Ketika rasa marah menyelimuti diri dan kita sadar sedang diliputi amarah maka bersikaplah masa bodoh dengan kemarahan anda. Ubah rasa marah menjadi sesuatu yang tidak penting. Misalnya dalam hati berkata : "ya ampun.... sama yang kayak begini aja kok bisa marah, nggak penting banget sich...!" Hwhehee....

8. Berpikir Rasional Sebelum Bertindak Sebelum marah kepada orang lain cobalah anda memikirkan dulu apakah dengan masalah tersebut anda layak marah pada suatu tingkat kemarahan. Terkadang ada orang yang karena diliatin sama orang lain jadi marah dan langsung menegur dengan kasar mengajak ribut / berantem. Masalah sepele jangan dibesar-besarkan dan masalah yang besar jangan disepelekan.

9. Diversifikasi Tujuan, Cita-Cita Dan Impian Hidup Semakin banyak cita-cita dan impian hidup anda maka semakin banyak hal yang perlu anda raih dan kejar mulai saat ini. Tetapkan impian dan angan hidup anda setinggi mungkin namun dapat dicapai apabila dilakukan dengan serius dan kerja keras. Hal tersebut akan membuat hal-hal sepele tidak akan menjadi penting karena anda terlalu sibuk dengan rajutan benang masa depan anda. Mengikuti nafsu marah berarti membuang-buang waktu anda yang berharga.

10. Kendalikan Emosi Dan Jangan Mau Diperbudak Amarah Orang yang mudah marah dan cukup membuat orang di sekitarnya tidak nyaman sudah barang tentu sangat tidak baik .Kehidupan sosial orang tersebut akan buruk. Ikrarkan dalam diri untuk tidak mudah marah. Santai saja dan cuek terhadap sesuatu yang tidak penting. Tujuan hidup anda adalah yang paling penting. Anggap kemarahan yang tidak terkendali adalah musuh besar anda dan jika perlu mintalah bantuan orang lain untuk mengatasinya.

B. Cara Untuk Meredam Emosi / Amarah Orang Lain. Untuk meredam amarah orang lain sebaiknya kita tidak ikut emosi ketika menghadapi orang yang sedang dilanda amarah agar masalah tidak menjadi semakin rumit. Cukup dengarkan apa yang ingin ia sampaikan dan jangan banyak merespon. Tenang dan jangan banyak hiraukan dan dimasukkan dalam hati apa pun yang orang marah katakan. Cukup ambil intinya dan buang sisanya agar kita tidak ikut emosi atau menambah beban pikiran kita. Jika marahnya karena sesuatu yang kita perbuat maka kalau bukan kesalahan kita jelaskanlah dengan baik, tapi kalau karena kesalahan kita minta maaf

saja dan selesaikanlah dengan baik penuh ketenangan batin dan kesabaran dalam mengatasi semua kemarahannya. Lawan api dengan air, jangan lawan api dengan api. Semoga berhasil menjinakkan emosi rasa marah anda. INGAT...! Menurut rumus dan formulasi dari saya Marah + Emosian = Buang waktu& Energi. Dan terlebih penting, jaga sikap kita agar tidak menyinggung orang lain apalagi sampai menimbulkan kemarahan. Semangat...!

Kenapa Seseorang Mudah Tersinggung?

PSIKOLOGI adalah *ilmu yang mempelajari tingkah laku kejiwaan*. Termasuk di antaranya rasa mudah tersinggung. Ada orang yang sulit tersinggung, ada yang mudah tersinggung dan ada yang sangat mudah tersinggung. Bagaimana pula cara mengatasinya?

Si A tiba-tiba saja tersinggung ketika bersenggolan dengan orang lain ketika berjalan di sebuah mal. Si B tersinggung ketika dikatakan dia itu orang bodoh. Si C tersinggung ketika merasa dilecehkan. Si D tersinggung ketika pendapatnya tidak diterima orang lain.

Cukup banyak penyebab seseorang bisa tersinggung. Namun secara umum penyebab tersinggung karena faktor **harga diri**. Siapa saja akan merasa tersinggung manakala harga dirinya dipandang rendah oleh orang lain. Ada orang yang punya harga diri terlalu tinggi sehingga dia sangat mudah tersinggung. Ada yang harga dirinya sedang-sedang sehingga dia mudah tersinggung. Ada yang harga dirinya biasa-biasa saja sehingga tingkat ketersinggungannya biasa-biasa saja bahkan sering tidak ditunjukkan ke orang lain.

Sebenarnya ketersinggungan seseorang bisa dikurangi atau ditiadakan apabila seseorang mempunyai **kedewasaan mental dan berpikir**. Semakin dewasa seseorang dan semakin kuat mental seseorang maka dia bisa menahan rasa ketersinggungannya tanpa harus mengeluarkan emosi atau reaksi yang berlebihan.

Kuncinya yaitu, **pengendalian emosi**. Orang yang cerdas dan matang berpikir akan menghadapi sesuatu, termasuk kritik, caci maki, cemooh atau penghinaan dengan akal pikiran yang jernih. Dia akan merespon semuanya itu dengan penjelasan, argumentasi, verifikasi, klarifikasi dengan alasan-alasan yang cukup kuat. Bahkan dia bersedia menerima keadaan sesuai dengan fakta dan realita apa adanya.

Seseorang yang dikatakan bodoh, maka dia akan mengatakan “Iya, memang saya bodoh. Doakan semoga saya bisa pandai”. Seorang yang dikritik tidak berasa mengelola sebuah perusahaan sehingga bangkrut akan mengatakan “ Iya, saya memang bagkrut. Namun pengalaman adalah guru yang baik.”

Jadi, untuk tidak mudah tersinggung kucinya adalah berlatih mengendalikan emosi dan tuangkan atau wujudkan emosi Anda dengan kata-kata atau kalimat-kalimat yang bersifat memberikan pengertian kepada orang yang menyenggung perasaan Anda. Toh, semua persoalan bisa diselesaikan secara baik, bukan menggunakan emosi tetapi menggunakan akal pikiran yang sehat. Kalau tidak bisa diselesaikan sekarang, ya selesaikan besok atau lusa.

HARIYANTO IMADHA

<http://www.geocities.com/indodata/Hyt.html>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 2 TAHUN 2014/2015**

27. Topik : Mudah Bosan
28. Bidang : Belajar
29. Tujuan :
- e. Tujuan Umum : Siswa memahami bagaimana supaya tidak malas
- f. Tujuan Khusus : 1) Siswa memahami penyebab malas
2) Siswa memahami jenis malas
3) Siswa mampu memahami tips menghilangkan rasa malas
30. Fungsi : Pencegahan dan pemeliharaan
31. Sasaran : Kelas VIII SMP N 5 Depok Yogyakarta
32. Waktu : 1x40 menit
33. Pihak Terkait : -
34. Metode/Teknik : Ceramah dan video
35. Media/Alat : Laptop, LCD, dan alat tulis
36. Pokok-pokok Materi :
- a. Penyebab mudah malas
b. Macam-macam malas
c. Tips menghilangkan rasa malas
37. Uraian Kegiatan :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	k. Guru BK membuka kegiatan dikelas dengan doa dan Salam l. Membina Hubungan baik dengan siswa m. Menyampaikan tujuan layanan n. Menyampaikan pokok materi layanan o. Mengajak siswa terlibat aktif dalam kegiatan layanan	10 menit

2.	Inti	<p>Konselor atau Guru BK meminta siswa untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> k. Siswa menonton video yang berkaitan dengan tema “mudah malas”, kemudian diminta menceritakan maksud dari video tersebut l. Merumuskan pertanyaan, guru BK memberikan pertanyaan-pertanyaan m. Siswa diminta mencari data/informasi terkait dengan materi layanan tentang bakat siswa dengan menggunakan teknik pengamatan, wawancara, survey, dan membaca dokumen-dokumen/ data pribadi siswa agar diperoleh informasi tentang sikap Tanggung Jawab n. Mengolah informasi/data: Guru BK memberikan lembar kerja untuk siswa sehingga memperoleh data untuk menjawab pertanyaan dan menarik kesimpulan dari kegiatan layanan. o. Kesimpulan: Guru BK menyampaikan jawaban terhadap pertanyaan terkait dengan materi layanan serta hasil diskusi berdasarkan hasil analisis informasi secara lisan dan lembar kerja secara tertulis p. Mengubah perilaku baru terkait dengan : perubahan perilaku, membangun pola 	25 menit
----	------	---	----------

		pikir siswa untuk menjadi optimis. Komitmen yang siswa berikan setelah layanan, ada follow up, ada pemantauan.	
3	Penutup	i. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung. j. Guru BK menguatkan komitmen siswa terhadap hasil layanan k. Guru BK merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan l. Guru BK mengakhiri layanan dengan doa dan salam	5 menit

- e. Evaluasi Proses : Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung
- f. Evaluasi Hasil :
- *Laiseg*
Memberikan pertanyaan lisan kepada peserta didik untuk mengetahui pemahaman terhadap materi yang diperoleh
 - *Laijapen*
Memantau perkembangan siswa berkaitan dengan arti penting merubah kebiasaan kurang fokus
 - *Laijapang*
Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 bulan untuk menilai tingkat peningkatan tingkat fokus siswa

39. Sumber Bahan :

Rika Eka I dkk, 2003. Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press

Arif Fajar R. 2013. Modul "Penawar Sikap Malas". Tidak diterbitkan

Yogyakarta, 2 September 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru BK

(Sulartiningsih, S.Pd., M.A.)

NIP. 19720713 200501 2 007

Praktikan Bk

Antonius Setiaji Hardono

NIM.12104241038

MATERI LAYANAN

Mudah Bosan

1. Definisi malas

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

1. Macam-macam malas

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

a. Malas berfikir atau berpendapat

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

b. Malas bergerak atau beraktivitas fisik

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

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

2. Tugas

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

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

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

3. Tips menghilangkan rasa malas

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

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

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 2 TAHUN 2014/2015**

40. Topik : Kurang Fokus
41. Bidang : Pribadi
42. Tujuan :
g. Tujuan Umum : agar siswa dapat memahami akibat dari kurang fokus
h. Tujuan Khusus : agar siswa mampu merubah kebiasaan buruknya yaitu kurang fokus.
43. Fungsi : Pemahaman
44. Sasaran : Kelas VIII SMP N 5 Depok Yogyakarta
45. Waktu : 1x40 menit
46. Pihak Terkait : -
47. Metode/Teknik : Ceramah dan Games
48. Media/Alat : Laptop, LCD, dan alat tulis
49. Pokok-pokok Materi :
- Arti kurang fokus
- Tips menjadi individu selalu fokus
- ice breaking
50. Uraian Kegiatan :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	p. Guru BK membuka kegiatan dikelas dengan doa dan Salam q. Membina Hubungan baik dengan siswa r. Menyampaikan tujuan layanan s. Menyampaikan pokok materi layanan t. Mengajak siswa terlibat aktif dalam kegiatan layanan	10 menit

2.	Inti	<p>Konselor atau Guru BK meminta siswa untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> q. Siswa menonton video yang berkaitan dengan tema “kurang fokus”, kemudian diminta menceritakan maksud dari video tersebut r. Merumuskan pertanyaan, guru BK memberikan pertanyaan-pertanyaan s. Siswa diminta mencari data/informasi terkait dengan materi layanan tentang bakat siswa dengan menggunakan teknik pengamatan, wawancara, survey, dan membaca dokumen-dokumen/ data pribadi siswa agar diperoleh informasi tentang sikap Tanggung Jawab t. Mengolah informasi/data: Guru BK memberikan lembar kerja untuk siswa sehingga memperoleh data untuk menjawab pertanyaan dan menarik kesimpulan dari kegiatan layanan. u. Kesimpulan: Guru BK menyampaikan jawaban terhadap pertanyaan terkait dengan materi layanan serta hasil diskusi berdasarkan hasil analisis informasi secara lisan dan lembar kerja secara tertulis v. Mengubah perilaku baru terkait dengan : perubahan perilaku, membangun pola 	25 menit
----	------	--	----------

		pikir siswa untuk menjadi optimis. Komitmen yang siswa berikan setelah layanan, ada follow up, ada pemantauan.	
3	Penutup	<p>m. Guru BK dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung.</p> <p>n. Guru BK menguatkan komitmen siswa terhadap hasil layanan</p> <p>o. Guru BK merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan</p> <p>p. Guru BK mengakhiri layanan dengan doa dan salam</p>	5 menit

51. Evaluasi :

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

h. Evaluasi Hasil :

- *Laiseg*

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

- *Laijapen*

Memantau perkembangan siswa berkaitan dengan arti penting merubah kebiasaan kurang fokus

- *Laijapang*

Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 bulan

untuk menilai tingkat peningkatan tingkat fokus siswa

52. Sumber Bahan : :

http://www.mcscv.com/produk_detail.php?page-id=Pengertian-Fokus-Definisi-Konsentrasi-Tingkat-Kepekatan-Pada-Object&rdmt=79740&id=defadm&pid=Cara-Membagi-Waktu-Agar-Efektif

<http://www.amhardinspire.com/2014/03/manfaat-konsentrasi-kekuatan.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=pdKumFiKYPg>

Yogyakarta, 2 September 2015

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru BK

Praktikan Bk

(Sulartiningsih, S.Pd., M.A.)
Hardono

Antonius Setiaji

NIP. 19720713 200501 2 007
NIM.12104241038

KURANG FOKUS

Apa itu Fokus? fokus adalah kemampuan konsentrasi pada sebuah objek tanpa menambahkan hal-hal lain yang akan mengurangi bahkan menghilangkan kepekatan konsentrasi anda.

Ketika seseorang merasa kurang fokus atau sering lupa saat melakukan sesuatu pasti hal ini cukup mengganggu bagi dirinya, apalagi dalam mengerjakan tugas sekolah maupun kantor atau tugas-tugas lainnya.

Penyebab paling umum dari gangguan konsentrasi dan sering lupa adalah stress atau kecemasan. kondisi ini biasanya dapat diatasi dengan metode relaksasi dan gaya hidup sehat. Namun ada juga hal - hal lain yang bisa menjadi penyebab seseorang sulit konsentrasi dan mudah lupa, diantaranya adalah :

1. Depresi

Salah satu gejala depresi adalah kurang fokus dan kurang konsentrasi. Jika kadar depresi tergolong berat bisa membuat seseorang tidak bisa bekerja atau belajar secara efektif dan bahkan memerlukan perawatan medis.

2. Kurang Tidur

Pola tidur yang terganggu bisa membuat seseorang tidak fokus melakukan aktifitas sehari - hari bahkan dihari - hari berikutnya. Gangguan tidur yang berkepanjangan perlu bantuan dokter untuk mengetahui penyebab lebih lanjut yang mendasarinya.

3. Penyalahgunaan Alkohol dan Narkotika.

Ketergantungan alkohol dan narkotika dapat menyebabkan otak berfungsi kurang maksimal, sehingga membuat seseorang sulit untuk fokus dan berkonsentrasi

4. Anemia

Gelaja anemia atau kurang darah adalah lemah dan mudah lelah, ini akibat oksigen tidak di angkut dengan benar dalam tubuh. Kurangnya oksigen ini bisa mengganggu kemampuan seseorang untuk berpikir dan berkonsentrasi. Kondisi ini bisa diatasi dengan perubahan gaya hidup yang sehat dan mengkonsumsi suplemen gizi.

Cara meningkatkan fokus

1. identifikasi hal-hal apa saja yang rasanya harus dilakukan

Jika kita ingin meningkatkan tingkat fokus kita, ingatlah selalu hal-hal apa saja yang sekiranya penting dan apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai hal tersebut. Dengan demikian pikiran kita tidak akan bercabang-cabang dan dapat fokus ke hal-hal yang penting di saat yang tepat.

2. menggunakan pikiran dan arsip

hal-hal yang sekiranya penting dapat dijadikan satu dan di catat dalam sebuah catatan agar dapat selalu di ingat.

3. mengambil keputusan

Segera mengambil keputusan mana yang sekiranya penting atau mana yang sekiranya akan di prioritaskan untuk dikerjakan terlebih dahulu. Jika masih kesulitan, arsip atau catatan yang sudah dibuat sebelumnya dapat di urutkan sesuai dengan yang akan dikerjakan terlebih dahulu. Biasanya yang dikerjakan terlebih dahulu adalah yang batas akhir penyelesaiannya paling dekat.

4. pisah-pisahkan pekerjaan yang harus dilakukan sekarang, segera, terjadwal, ditunda.Fokuslah pekerjaan sekarang.

Fokuslah pada pekerjaan yang sekarang, jadi setelah dipisah-pisahkan antara pekerjaan satu dengan lainnya, lalu langkah selanjutnya adalah fokuslah pada

kegiatan atau pekerjaan yang sekarang sedang dilakukan, jangan memikirkan pekerjaan yang besok atau selanjutnya. Dengan demikian pikiran kita tidak akan bercabang-cabang saat sedang mengerjakan pekerjaan yang sedang dilakukan sekarang.

Ice breaking kurang fokus : lagu “tuk tik tak tik tuk” di variasi.

Lirik

Pada hari minggu ku turut Ayah ke kota

Naik delman istimewa ku duduk di muka

ku duduk samping pak kusir yang sedang bekerja

mengendarai kuda supaya baik jalannya

(Reff)

tuk tik tak tik tuk tik tak tik tuk tik tak tik tuk

tuk tik tak tik tuk tik tak suara sepatu kuda

LAMPIRAN 3.2

SATUAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Topik permasalahan/bimbingan : Dua siswa berkelahi didalam kelas
2. Bidang bimbingan : Sosial
3. Jenis layanan : Konseling Individu
4. Fungsi layanan : Pengentasan
5. Kompetensi yang ingin dicapai :
6. Uraian kegiatan dan materi layanan :
7. Metode : Pemaparan masalah
8. Tempat penyelenggaraan : Ruang BK
9. Waktu, tanggal :
10. Penyelenggara layanan : Mahasiswa PPL (ANTONIUS
SETIAJI HARDONO)
11. Pihak-pihak yang disertakan :
12. Alat dan perlengkapan yang :
13. Rencana penilaian dan tindak :
14. Catatan khusus :

CATATAN PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU
SISWA KELAS VII B

NO	Hari/Tgl Kegiatan	Masalah	Catatan saat Proses Konseling	Keterangan
1	Rabu, 19 Agustus 2015	Memiliki permasalahan dengan teman kelasnya.	1. Konseli datang kepada konselor dengan dipanggil 2. Konseli sopan 3. Konseli terbuka 4. Konseli mampu menemukan kesalahannya. 5. Konseli akan berusaha untuk mengurangi permasalahan dirinya.	

\

Mengetahui,
Guru Pembimbing
Mahasiswa Praktikan

Yogyakarta, 19/08/2015

Sulartiningsih, S.Pd., MA
NIP. 19720713 200501 2 007

Antonius Setiaji Hardono
NIM. 12104241038

**EVALUASI ANALISIS DAN TINDAK LANJUT
HASIL KONSELING INDIVIDU**

NAMA : Jafar dan Vega

KELAS : VII B

SEMESTER : 1

NO	HARI/TGL	EVALUASI	ANALISIS	TINDAK LANJUT	KET
1	Rabu, 19 Agustus 2015	1. Konseling berjalan lancar	1. Konseli siap secara fisik/psikis untuk mengikuti konseling		Pertemuan 1

Mengetahui,

Yogyakarta, 19/08/2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa Praktikan

Sulartiningsih, S.Pd., MA

Antonius Setiaji Hardono

NIP. 19720713 200501 2 007

NIM. 12104241038

LAPORAN KONSELING INDIVIDU
SMP NEGERI 5 DEPOK

NAMA : Jafar dan Vega

KELAS : VII B

SEMESTER : 1

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Ket
1	RABU, 19 AGUSTUS 2015	Adanya kesalahpahaman dan tidak bisa saling mengontrol diri	A. PENGANTARAN <ul style="list-style-type: none"> 1. Menerima kedatangan konseli dengan penuh penerimaan 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli mampu bercerita mengenai masalah yang terjadi padanya secara terbuka. - Kedua konseli menceritakan permasalahannya. - Konseli yang pertama tidak terima karena penggarisnya dipinjam tanpa ijin. - konseli yang kedua tidak terima dengan 		

				perlakuan konseli pertama karena konseli pertama memukul kepala konseli kedua.		
--	--	--	--	---	--	--

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Ket
			B. PENJAJAKAN 1. Apa yang menjadi penyebab kalian berdua berkelahi?	-Kedua konseli menceritakan penyebab masalah menurut pendapat masing- masing.		
			2. Mengapa kalian memutuskan untuk menyelesaikan masalah dengan berkelahi?			

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Ket
			C. PENAFSIRAN			

			<p>1. Konseli A meminjam penggaris milik konseli B tanpa ijin. Lalu konseli B tidak terima dan memukul kepala konseli A. Akibatnya terjadilah perkelahian antara konseli A dengan konseli B.</p>			
			<p>D. PEMBINAAN</p> <p>- Konselor meminta kedua konseli untuk lebih bisa mengontrol diri.</p>			

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Ket
			<p>E. TINDAK LANJUT</p> <p>1. Konselor meminta kedua konseli untuk</p>			

			<p>menceritakan kronologi pertikaian menurut versi masing-masing.</p> <p>Lalu kedua konseli mengakui bahwa masing-masing mempunyai kesalahan.</p> <p>2. Konselor mengajak konseli untuk merefleksikan tindakan konseli agar tidak mengulangi kesalahannya dan permasalahan tidak berkepanjangan</p> <p>.</p>		
--	--	--	--	--	--

Mengetahui,

Yogyakarta, 19/08/2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa Praktikan

Sulartiningsih, S.Pd., MA
NIP. 19720713 200501 2 007

Antonius Setiaji Hardono
NIM. 12104241038

SATUAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Topik permasalahan/bimbingan :Siswa memiliki masalah dengan keluarga, kakak kelas, dan sekolah
2. Bidang bimbingan :Pribadi dan sosial
3. Jenis layanan :Konseling Individu
4. Fungsi layanan :Pengentasan
5. Kompetensi yang ingin dicapai :
6. Uraian kegiatan dan materi layanan :
7. Metode : Pemaparan masalah
8. Tempat penyelenggaraan : Ruang BK
9. Waktu, tanggal :
10. Penyelenggara layana : Mahasiswa PPL (ANTONIUS SETIAJI HARDONO)
11. Pihak-pihak yang disertakan :
12. Alat dan perlengkapan yang :
13. Rencana penilaian dan tindak :
14. Catatan khusus : Konseli memiliki masalah yang cukup banyak dan cukup berat (gunung es)

CATATAN PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU
SISWA KELAS VIII A

NO	Hari/Tgl Kegiatan	Masalah	Catatan saat Proses Konseling	Keterangan
1	RABU, 2 SEPTEMBER 2015	Konseli memiliki masalah dengan keluarga, kakak kelas, dan sekolah.	1. Konseli datang kepada konselor tanpa dipanggil 2. Konseli tertutup dan kebenaran cerita diragukan. 3. Konseli mampu memahami kekurangan dirinya 4. Konseli akan berusaha untuk mengurangi permasalahan dirinya	

Mengetahui,
 Guru Pembimbing
 Mahasiswa Praktikan

Yogyakarta, 02/09/2015

Sulartiningsih, S.Pd., MA
 NIP. 19720713 200501 2 007

Antonius Setiaji Hardono
 NIM. 12104241038

**EVALUASI ANALISIS DAN TINDAK LANJUT
HASIL KONSELING INDIVIDU**

NAMA : Vivi

KELAS : VIII D

SEMESTER : 1

NO	HARI/TGL	EVALUASI	ANALISIS	TINDAK LANJUT	KETERANGAN
1	Rabu, 2 September 2015	1. Konseling berjalan lancer	1. Konseli siap secara fisik/psikis untuk mengikuti konseling		Pertemuan 1

Mengetahui,

Yogyakarta, 02/09/2015

Guru Pembimbing
Mahasiswa Praktikan

Sulartiningsih, S.Pd., MA
NIP. 19720713 200501 2 007

Antonius Setiaji Hardono
NIM. 12104241038

\

LAPORAN KONSELING INDIVIDU
SMP NEGERI 5 DEPOK

NAMA : VIVI

KELAS : VIII D

SEMESTER : 1

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Keterangan
1	Rabu, 2 september 2015	Konseli memiliki banyak masalah di keluarga yang menyebabkan konseli membuat masalah baru di lingkungan sekolah dan diluar sekolah.	<p>A. PENGANTARAN</p> <p>1. Menerima kedatangan konseli dengan penuh penerimaan</p> <p>2. Mempertanyakan bagaimana kabar konseli hari ini dan kabar keadaan rumah</p> <p>3. Mempertanyakan apa yang membuat konseli datang kepada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli mampu bercerita mengenai masalah yang terjadi padanya. - Konseli menceritakan permasalahan nya dengan keluarga, kakak kelas, dan sekolah. - Konseli merasa kurang kasih saying dari orang tua dan melampiaska 		

			konselor	n dengan berbuat hal yang menyimpang disekolah.		
--	--	--	----------	---	--	--

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Keteranga n
			<p>B. PENJAJAKAN</p> <p>1. Apa yang membuat kamu merasa orang tua kurang memberi kasih sayang untuk kamu?</p> <p>2. Mengapa orang tua berbuat demikian?</p>			

			<p>3. Mengapa orang tua bersikap kasar?</p> <p>4. Mengapa kakak kelas tidak menyukai konseli dan selalu mencari kesalahan konseli?</p> <p>5. Mengapa konseli sering mendapat peringatan dari sekolah?</p>	-		
--	--	--	---	---	--	--

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Keterangan
			C. PENAFSIRAN <p>1. Konseli beranggapan bahwa orang tua nya (tiri) tidak bias mengerti konseli dan tidak memberi kebebasan,</p>			

		<p>sehingga konseli merasa tertekan dan melampiaskan semuanya dengan hal-hal yang negative.</p> <p>2. Konseli beranggapan bahwa kakak kelasnya banyak yang tidak menyukai konseli sehingga sering mencari kesalahan konseli dan membuat konseli tidak nyaman.</p> <p>3.Konseli sering melanggar peraturan disekolah sehingga sering mendapat teguran dari pihak sekolah</p>		
		<p>D. PEMBINAAN</p> <p>1. Penangan lebih lanjut dengan guru BK dan pihak sekolah, karena masalah konseli sudah mengakar dan mempengaruhi teman-teman yang lain.</p>		

--	--	--	--	--	--	--

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Keteranga n
			<p style="text-align: center;">E. TINDAK LANJUT</p> <p>3. Konselor mengkomunikasikan kepada guru BK agar bias ditindak lanjuti oleh sekolah.</p>			

Mengetahui,

Yogyakarta, 02/09/2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa Praktikan

Sulartiningsih, S.Pd., MA

Antonius Setiaji Hardono

NIP. 19720713 200501 2 007

NIM. 12104241038

SATUAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

15. Topik permasalahan/bimbingan :Siswa memiliki masalah dengan sosial dengan lingkungan sekolahnya
16. Bidang bimbingan :Sosial
17. Jenis layanan :Konseling Individu
18. Fungsi layanan :Pengentasan
19. Kompetensi yang ingin dicapai :
20. Uraian kegiatan dan materi layanan :
21. Metode : Pemaparan masalah
22. Tempat penyelenggaraan : Ruang BK
23. Waktu, tanggal :
24. Penyelenggara layana : Mahasiswa PPL (ANTONIUS SETIAJI HARDONO)
25. Pihak-pihak yang disertakan :
26. Alat dan perlengkapan yang :
27. Rencana penilaian dan tindak :
28. Catatan khusus :

CATATAN PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU
SISWA KELAS VIII A

NO	Hari/Tgl Kegiatan	Masalah	Catatan saat Proses Konseling	Keterangan
1	JUMAT, 4 SEPTEMBER 2015	Konseli memiliki masalah dengan teman-teman sekolahnya, dimana konseli sering dipanggil “penyanyi dangdut” oleh teman-temannya. Hal tersebut membuat konseli sakit hati dan tidak nyaman berada disekolah. .	1. Konseli datang kepada konselor tanpa dipanggil 2. Konseli terbuka 3. Konseli mampu memahami kekurangan dirinya 4. Konseli akan berusaha untuk mengurangi permasalahan dirinya	

Mengetahui,
 Guru Pembimbing
 Mahasiswa Praktikan

Yogyakarta, 04/09/2015

Sulartiningsih, S.Pd., MA
 NIP. 19720713 200501 2 007

Antonius Setiaji Hardono
 NIM. 12104241038

**EVALUASI ANALISIS DAN TINDAK LANJUT
HASIL KONSELING INDIVIDU**

NAMA : Ventia

KELAS : VIII D

SEMESTER : 1

NO	HARI/TGL	EVALUASI	ANALISIS	TINDAK LANJUT	KETERANGAN
1	Rabu, 2 September 2015	2. Konseling berjalan lancer	2. Konseli siap secara fisik/psikis untuk mengikuti konseling		Pertemuan 1

Mengetahui,
Guru Pembimbing
Mahasiswa Praktikan

Yogyakarta, 04/09/2015

Sulartiningsih, S.Pd., MA
NIP. 19720713 200501 2 007

Antonius Setiaji Hardono
NIM. 12104241038

\

LAPORAN KONSELING INDIVIDU
SMP NEGERI 5 DEPOK

NAMA : Ventia
 KELAS : VIII D
 SEMESTER : 1

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Keteranga n
1	Rabu, 2 september 2015	Konseli sering dipanggil oleh teman- teman sekolahnya dengan sebutan "penyanyi dangdut". Teman- teman konseli mulai memanggil dengan panggilan tersebut semenjak konseli pernah bernyanyi lagu dangdut disekolah.	<p>A.</p> <p>PENGANTARAN</p> <p>1.Menerima kedatangan konseli dengan penuh penerimaan</p> <p>2.Mempertanyakan bagaimana kabar konseli hari ini dan kabar keadaan rumah</p> <p>3.Mempertanyakan apa yang membuat konseli datang kepada konselor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli mampu bercerita mengenai masalah yang terjadi padanya. - Konseli mengungkapkan perasaan tidak nyaman dengan panggilan tersebut, sehingga membuat konseli malu. 		

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Keterangan n
			<p>B. PENJAJAKAN</p> <p>1. Bagaimana teman-teman kamu bisa memanggil kamu “penyanyi dangdut”?</p> <p>2. Apa alasan mereka memanggil kamu “penyanyi dangdut”?</p>			
			<p>3. Bagaimana sikap dan tanggapanmu kepada teman-temanmu ketika mereka memanggil kamu dengan sebutan tersebut?</p> <p>4. Siapa yang pertama kali memanggil kamu dengan</p>	-		

			<p>sebutan tersebut?</p> <p>5. Adakah usaha konseli menyampaikan ketidaknyamanan dengan panggilan tersebut pada teman-teman?</p>			
--	--	--	--	--	--	--

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Keterangan
			<p>C. PENAFSIRAN</p> <p>1. Konseli sering dipanggil “penyanyi dangdut” oleh teman-teman sekolahnya. Panggilan itu mulai ada semenjak konseli menyanyikan lagu dangdut disekolah.</p> <p>2.Konseli merasa tidak nyaman dan malu dengan panggilan tersebut</p> <p>3.Konseli tidak berani menyampaikan ketidaknyamanan</p>			

		dengan panggilan tersebut jika yang memanggil kakak kelasnya.			
		<p>D. PEMBINAAN</p> <p>1. Menyadarkan konseli bahwa teman-temannya berniat bercanda dan tidak berniat menjatuhkan</p> <p>2. memberanikan konseli untuk menyampaikan ketidaknyamanan dengan panggilan tersebut secara baik dan sopan kepada teman-temannya</p>			

N O	Hari/ Tanggal	Inti Masalah	Proses Konseling (Fase-fase Konseling)	Hasil yang dicapai	Metode	Keterangan
			<p style="text-align: center;">E. TINDAK LANJUT</p> <p>- melihat tanggapan teman-teman dari konseli setelah konseli menyampaikan ketidaknyamanan dengan panggilan tersebut.</p>			

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 04/09/2015
Mahasiswa Praktikan

Sulartiningsih, S.Pd., MA
NIP. 19720713 200501 2 007

Antonius Setiaji Hardono
NIM. 12104241038

LAMPIRAN 3.3



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 5 DEPOK**

Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal Depok Sleman,
Yogyakarta, 55281

Telepon (0274) 585134

E-mail: smpdelima@gmail, Blog:<http://smpdelima.blogspot.com>

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

1. Topik permasalahan/bimbingan : Persahabatan
2. Bidang bimbingan : Sosial
3. Jenis layanan : Layanan Informasi
4. Fungsi layanan : Preventive
5. Kompetensi yang ingin dicapai : Siswa memahami tentang makna persahabatan
6. Sasaran layanan : Siswa kelas VIII
7. Metode : Diskusi
8. Tempat penyelenggaraan : Ruang Perpustakaan
9. Tanggal : 31 Agustus 2015
10. Semester : 1
11. Penyelenggara layanan : Praktikan BK
12. Alat dan perlengkapan yang :
13. Rencana penilaian dan tindak lanjut layanan :
 - a. Laiseg
 - b. Laijapen
 - c. Laijapan
14. Catatan khusus :

Yogyakarta, 31 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Praktikan Bk

Sulartiningsih, S.Pd., MA

Prananingrum Chrismawarni\

NIP. 19720713 200501 2 007

NIM.12104241015



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 5 DEPOK**

Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal Depok Sleman,
Yogyakarta, 55281

Telepon (0274) 585134

E-mail: smpdelima@gmail, Blog:<http://smpdelima.blogspot.com>

DAFTAR HADIR KEGIATAN BIMBINGAN KELOMPOK

SMP NEGERI 5 DEPOK

NO.	NAMA	KELAS	JAM
1.	Fetia Ningrum	8D	11.00-12.00
2.	Tiara Syahrani	8C	11.00-12.00
3.	Latifa Kurnia F	8C	11.00-12.00
4.	Salsabila Aulia	8D	11.00-12.00
5.	Ananda Fani	8C	11.00-12.00

Yogyakarta, 31 Agustus 2015

Mengetahui

Guru Pembimbing

Praktikan Bk

Sulartiningsih, S.Pd., MA

Prananingrum Chrismawarni

NIP. 19720713 200501 2 007

NIM.12104241015



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 5 DEPOK**

Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal Depok Sleman,
Yogyakarta, 55281

Telepon (0274) 585134

E-mail: smpdelima@gmail, Blog:<http://smpdelima.blogspot.com>

EVALUASI, ANALISIS DAN TINDAK LANJUT

PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

SMP NEGERI 5 DEPOK

NO.	EVALUASI	ANALISIS	TINDAK LANJUT	KET
1.	Siswa dapat mengikuti kegiatan Bimbingan Kelompok dengan baik	- Adanya tanggapan positif dari siswa tentang materi persahabatan. Siswa banyak berdiskusi dan berbagi cerita tentang persahabatan, dan permasalahan-permasalahan yang mereka alami dengan sahabat mereka		
2.	Materi yang disampaikan sudah menarik perhatian siswa	- Masing-masing dari mereka memiliki sahabat dan pernah berkonflik dengan sahabatnya - Saat dilakukan layanan bimbingan kelompok ini, mereka juga tengah berkonflik dengan salah satu sahabat mereka karena ada hal yang tidak mereka sukai dari perilaku sahabatnya	- Pemaparan masalah dan mencari solusi untuk permasalahan yang mereka alami melalui diskusi	

Yogyakarta, 31/08/2015

Mahasiswa Praktikan

Prananingrum Chrismawarni
NIM. 12104241015



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 5 DEPOK**

Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal Depok Sleman,
Yogyakarta, 55281

Telepon (0274) 585134

E-mail: smpdelima@gmail, Blog:<http://smpdelima.blogspot.com>

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

SMP NEGERI 5 DEPOK

NO .	HARI/TG L	JENIS KEGIATA N	NAMA SISWA	TOPIK BAHASAN	HASIK YG DICAPAI	KET
1.	Senin, 31 Agustus 2015	Bimbingan Kelompok	1. Fetia Ningrum (8d) 2. Tiara Syahrani (8c) 3. Latifa Kurnia F (8c) 4. Salsa bila Aulia (8d) 5. Ananda Fani (8c)	Konflik Dalam Persahabatan	Tuntas	- Siswa memiliki pemahaman tentang makna persahabatan dan konflik yang terjadi dalam suatu hubungan persahabatan - Siswa dapat mengatasi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya dengan sahabatnya

Yogyakarta, 31/08/2015

Mahasiswa Praktikan

Prananingrum Chrismawarni

NIM. 12104241015

LAMPIRAN 3.4



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 5 DEPOK**

Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal Depok Sleman,
Yogyakarta, 55281

Telepon (0274) 585134

E-mail: smpdelima@gmail, Blog:<http://smpdelima.blogspot.com>

SATUAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

- | | |
|---|---|
| 15. Topik permasalahan/bimbingan | : Adanya geng perempuan disekolah yang meresahkan |
| 16. Bidang bimbingan | : Sosial |
| 17. Jenis layanan | : Layanan Informasi |
| 18. Fungsi layanan | : Preventive |
| 19. Kompetensi yang ingin dicapai | : Siswa |
| 20. Sasaran layanan | : Siswa kelas IX |
| 21. Metode | : Diskusi |
| 22. Tempat penyelenggaraan | : Ruang Perpustakaan |
| 23. Tanggal | : 29 Agustus 2015 |
| 24. Semester | : 1 |
| 25. Penyelenggara layanan | : Praktikan BK |
| 26. Alat dan perlengkapan yang | : |
| 27. Rencana penilaian dan tindak lanjut layanan : | |
| d. Laiseg | |
| e. Laijapen | |
| f. Laijapan | |
| 28. Catatan khusus | : |

Yogyakarta, 29 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Praktikan Bk

Sulartiningsih, S.Pd., MA

Antonius Setiaji Hardono

NIP. 19720713 200501 2 007

NIM.12104241038



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 5 DEPOK**

Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal Depok Sleman,
Yogyakarta, 55281

Telepon (0274) 585134

E-mail: smpdelima@gmail, Blog:<http://smpdelima.blogspot.com>

DAFTAR HADIR KEGIATAN KONSELING KELOMPOK

SMP NEGERI 5 DEPOK

NO.	NAMA	KELAS	JAM
1.	Afiati Nurul Afni	IX D	11.00-12.00
2.	Nabila Permata Sari	IX D	11.00-12.00
3.	Salwa	IX D	11.00-12.00
4.	Mulia Kusuma As-syifa	IX A	11.00-12.00
5.	Atiqa Iffatin Faliha	IX B	11.00-12.00
6.	Marsha Syafa Kamila	IX D	11.00-12.00
7.	Meilani Putri Suprapto	IX D	11.00-12.00

Yogyakarta, 29 Agustus 2015

Mengetahui

Guru Pembimbing

Sulartiningsih, S.Pd., MA

NIP. 19720713 200501 2 007

Praktikan Bk

Antonius Setiaji Hardono

NIM.12104241038



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 5 DEPOK

Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal Depok Sleman,
Yogyakarta, 55281

Telepon (0274) 585134

E_mail: smpdelima@gmail, Blog:<http://smpdelima.blogspot.com>

EVALUASI, ANALISIS DAN TINDAK LANJUT

PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

SMP NEGERI 5 DEPOK

NO.	EVALUASI	ANALISIS	TINDAK LANJUT	KET
1.	Siswa dapat mengikuti kegiatan Bimbingan Kelompok dengan baik	- Adanya tanggapan positif dari siswa tentang materi sosial. Siswa banyak berdiskusi dan berbagi cerita tentang masalah sosial yang ada disekolah, dan permasalahan-permasalahan yang mereka alami dengan teman mereka		
2.	Materi yang disampaikan sudah menarik perhatian siswa	- Para siswa peserta konseling kelompok ini masing-masing merasa tidak nyaman dengan keberadaan kelompok geng perempuan siswi kelas VIII. Geng tersebut dipelopori oleh salah satu siswa perempuan kelas VIII yang sering mengajak anak-anak kelas VII untuk masuk geng tersebut. Para peserta konseling kelompok ini kawatir jika siswa perempuan di SMP N 5 Depok semua terpengaruh oleh geng tersebut.	- Pemaparan masalah dan mencari solusi untuk permasalahan yang mereka alami melalui diskusi	

Yogyakarta, 29/08/2015

Mahasiswa Praktikan

ANTONIUS SETIAJI HARDONO
NIM. 12104241038



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 5 DEPOK**

Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal Depok Sleman,
Yogyakarta, 55281

Telepon (0274) 585134

E_mail: smpdelima@gmail, Blog:<http://smpdelima.blogspot.com>

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

SMP NEGERI 5 DEPOK

NO .	HARI/TG L	JENIS KEGIATA N	NAMA SISWA	TOPIK BAHASA N	HASIK YG DICAPA I	KET
1.	Senin, 29 Agustus 2015	Konseling Kelompok	1. Afiati nurul afni (9D) 2. Nablia permata sari (9D) 3. Salwa (9D) 4. Mulia kusuma as-syifa (9A) 5. Atiqa iffatin faliha (9B) 6. Marsha syafa kamila (9D) 7. Meilani putri suprapto (9D)	Keberadaan geng disekolah	Tuntas	Siswa peserta konseling kelompok dapat memahami pentingnya memilih pergaulan agar tidak ikut terjerumus kedalam pergaulan yang salah.

Yogyakarta, 29/08/2015

Mahasiswa Praktikan

ANTONIUS SETIAJI HARDONO
NIM. 12104241038

LAMPIRAN 3.5