

**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
DI SMP N 3 MLATI**

**Dosen Pembimbing Lapangan  
Praktik Pengalaman Lapangan (DPL-PPL)  
BP.SUGIYANTO**



**Disusun Oleh :  
Dian Anggita Putri  
11104244036**

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

**PENGESAHAN**

Pengesahan Laporan PPL di SMP Negeri 3 Mlati

**Kharisma Hilda Lidyartanti**

NIM 11104244058

Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan kegiatan SMP Negeri 3 Mlati Sleman dari tanggal 1 Juli sampai dengan 17 September 2014. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 24 September 2014

Dosen Pembimbing PPL,



**RR. Indah Mustikawati, SE.Akt., M.Si**  
NIP 19681014 199802 2 001

Guru Pembimbing,



**Dra. Agnes Purmei Wiarni**  
NIP. 196005301985032010

Mengetahui,

Mengetahui,

Kepala SMP Negeri 3 Mlati,



**Dra. Nur Wahyuni Hidayati**  
NIP 19580411 198303 2 004

Guru Koordinator PPL,



**Suparsana, A. Md. Pd.**  
NIP. 196002191981031006



## BAB 1 PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

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.

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 praktik pengalaman lapangan. Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal dan mempraktikkan semua kompetensi yang layak atau wajib dilakukan oleh seorang guru pembimbing yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan.

### B. Maksud dan Tujuan PPL

Praktik bimbingan dan konseling di sekolah dimaksudkan agar mahasiswa dapat mempraktikkan teori yang diperoleh selama kuliah, sehingga memperoleh ketrampilan khusus sesuai dengan keahlian dalam profesi bimbingan dan konseling. Dengan kata lain, praktik bimbingan dan konseling memberikan kesempatan



kepada mahasiswa untuk 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. Manfaat PPL

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

#### 1. Mahasiswa

- a. Mengetahui dan mengetahui secara langsung kegiatan proses pembelajaran siswa secara umum, dan kegiatan pemberian layanan bimbingan dan konseling pada khususnya
- b. Memperdalam pengertian dan penghayatan mahasiswa tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, dan pendidikan pada umumnya.
- c. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang telah diperoleh selama kuliah ke dalam seluruh konteks dan proses pendidikan.
- d. Meningkatkan ketrampilan mahasiswa dalam menangani berbagai tugas sebagai calon guru pembimbing khususnya dan tenaga kependidikan pada umumnya, mengatur (manajemen) program bimbingan dan konseling, dan memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam setting sekolah.
- e. Mendewasakan dan meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah yang ada pada diri siswa dan seluruh pihak di sekolah pada umumnya.

#### 2. Sekolah

- a. Sekolah diharapkan akan mendapatkan inovasi dalam kegiatan pelayanan Bimbingan dan Konseling serta proses pendidikan pada umumnya.
- b. Sekolah mendapat bantuan tenaga dan pikiran dalam mengelola kegiatan Bimbingan dan Konseling khususnya dan proses kependidikan pada umumnya.



3. Program Studi Bimbingan dan Konseling
  - a. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan praktik pendidikan umumnya dan Bimbingan dan Konseling khususnya, sehingga kurikulum, metode, dan pengalaman proses pembelajaran di perguruan tinggi dapat disesuaikan dengan tuntutan lapangan.
  - b. Memperoleh masukan tentang kasus dalam Bimbingan dan Konseling khususnya dan pendidikan umumnya yang berharga sebagai bahan pengembangan penilaian.
  - c. Memperluas dan meningkatkan kerja sama dengan sekolah tempat praktik.

(dikutip dari : *Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di sekolah, oleh: Tim PPL Prodi BK FIP UNY*).

#### **D. Tempat dan Subjek Praktik**

##### **a. Tempat**

Penyusun melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 3 Mlati, Sleman.

##### **1. Analisis Situasi**

Mahasiswa sebelum melaksanakan program PPL, terlebih dahulu melakukan beberapa rangkaian kegiatan observasi, baik itu melalui pengamatan terhadap situasi dan lingkungan sekolah yang bersangkutan maupun pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung.

Kegiatan observasi ini bertujuan untuk mengenal, mengetahui, serta mengidentifikasi kondisi lingkungan sekolah, manajerial serta hal lain sebagai penunjang kegiatan akademik yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan mahasiswa dalam mempersiapkan rancangan program kegiatan PPL yang akan dijalani selama periode 1 Juli – 17 September 2014.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, adapun kegiatan tersebut menghasilkan analisis situasi sebagai berikut:

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

SMP N 3 Mlati Sleman yang berada di Gedongan, Tlogoadii, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Mempunyai tenaga pengajar sebanyak 31 pengajar yang terdiri dari 28 berstatus Pegawai Negeri Sipil dan 3 berstatus sebagai Honorer, 13 Tenaga Administrasi, 3 Petugas Kebersihan dan Seorang Petugas Keamanan.



SMP Negeri 3 Mlati ini telah meraih banyak prestasi, dibuktikan dengan banyaknya piala yang berjejer rapi di etalase piala di pintu masuk sekolah dan ruang tamu. Kejuaraan yang pernah diikuti antara lomba TONTI antar SMP, drumband dan lain-lain.

## 2. Visi dan Misi sekolah

### VISI

#### "Berbudaya, Berprestasi dan Beriman (BUDIMAN)"

Indikator :

1. Berbudaya membaca dan belajar
2. Berbudaya bersih dan indah
3. Berbudaya tertib dan disiplin
4. Berbudaya sopan dan berperilaku positif
5. Berbudaya serta berperilaku positif terhadap lingkungan hidup
6. Berprestasi dalam bidang akademik
7. Berprestasi dalam bidang olahraga dan seni
8. Rajin beribadah dan aktif dalam keagamaan
9. Berbudi pekerti luhur

### MISI

1. Melaksanakan kegiatan belajar dan bimbingan secara aktif
2. Melaksanakan pembinaan kepada para siswa yang memiliki potensi dalam OR dan Seni
3. Melaksanakan pembelajaran Mulok, PLH, Bahasa Jawa, PKK, Anyam
4. Melaksanakan pembinaan agama sesuai dengan agama dan kepercayaan yang dianut oleh siswa untuk mewujudkan perilaku positif
5. Melaksanakan pembelajaran yang terintegrasi dengan LH.

## 3. Gedung dan Fasilitas Sekolah

SMP N 3 Mlati terletak di wilayah Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Bangunan SMP N 3 Mlati ini beralamat di Gedongan, Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Adapun letak dan kondisi fisik SMP N 3 Mlati secara garis besar dapat digambarkan sebagai berikut :

### a. Ruang Kelas

Ruang kelas terdiri dari 4 ruang untuk kelas VII A, B, C, D, 4 ruang untuk kelas VIII A, B, C, D, dan 4 ruang untuk kelas IX A, B, C, D. Setiap kelas mempunyai luas 7x9 m<sup>2</sup> dilengkapi fasilitas yang cukup lengkap untuk kegiatan belajar mengajar. Setiap kelas dilengkapi dengan



**LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014**  
**SMP Negeri 3 Mlati**  
**Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta**

---

white board, papan organisasi kelas, papan absen peserta didik, dan beberapa pelengkap kelas lainnya. Bahkan seluruh kelas sudah dilengkapi dengan LCD yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran.

b. Data Ruang Belajar Lainnya.

No.	Jenis Ruangan	Jumlah (Buah)	Ukuran (m <sup>2</sup> )	Kondisi
1.	Perpustakaan	1	72	Baik
2.	Lab IPA	2	228	Baik
3.	Ketrampilan	1	48	Baik
4.	Lab. Komputer	2	63 163	Baik

c. Data Ruang Kantor

No.	Jenis Ruangan	Jumlah (buah)	Ukuran (pxl)	Kondisi *)
1.	Kepala Sekolah	1	7x4	Baik
2.	Guru	1	13x7	Baik
3.	Tata Usaha	1	9x7	Baik
4.	Tamu	1	4x3	Baik

d. Data Ruang Penunjang

No.	Jenis Ruangan	Jumlah (buah)	Ukuran (pxl)	Kondisi
1.	Gudang	1	6X3	Cukup
2.	Dapur	1	3x4	Baik
3.	KM/WC Guru	2	2X2	Cukup
4.	KM/WC Peserta didik	6	7X2	Baik
5.	Kesiwaan	1	6X8	Baik



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014  
SMP Negeri 3 Mlati  
Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

6.	UKS	1	6X4	Baik
7.	OSIS	1	4X3	Baik
8..	Ibadah	1	8X8	Baik
9.	Koperasi	1	7X4	Baik
10.	Kantin	2	7x3	Cukup
11.	Rumah Pompa/ Menara air	1	1.5x1.5	Baik
12.	Bangsas Kendaraan	1	5x30	Cukup
13.	Rumah Penjaga	2	6x5	Baik
14.	Pos Jaga	1	2x2	Baik

e. Lapangan Olahraga dan Upacara

No.	Lapangan	Jumlah (Buah)	Ukuran (pxl)	Kondisi	Keterangan
1.	Lapangan Olahraga				
	a. Basket	1	15x27	Baik	
	b. Volly	1	9x18	cukup	
	c.Tenis Meja	2	2,74x1, 525	Baik	
2.	Lapangan Upacara	1	32 x 28	Baik	

**4. Kondisi dan Potensi Siswa**

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa jumlah setiap kelas VII, VIII dan IX masing-masing 32 peserta didik. Satu kelas terdiri dari 4 kelas yaitu kelas A, B, C dan D. Jumlah kelas di SMP N 3 Mlati ada 12 kelas. Secara umum kondisi dan potensi peserta didik di SMP Negeri 3 Mlati mempunyai kemampuan yang cukup memadai untuk mengikuti KBM dengan baik. Penampilan peserta didik baik, berpakaian rapi dan



sopan serta aktif dalam kegiatan pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler. Dilihat dari potensinya, peserta didik di SMP N 3 Mlati juga mempunyai potensi di bidang akademik dan non-akademik. Pengembangan prestasi peserta didik di bidang non-akademik didukung oleh sekolah dengan adanya program pengembangan diri yang dilakukan setiap hari sabtu. Sekolah memberi fasilitas guru pembimbing sesuai program pengembangan diri yang ditawarkan. Diantaranya yaitu pengembangan diri program TONTI, Pramuka, Drumband, Membatik, dan lain-lain. Peserta didik bebas memilih program tersebut disesuaikan dengan kemampuan yang dimilikinya. Kegiatan ini membantu peserta didik mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan maksimal.

Selain kegiatan observasi selama PPL, mahasiswa juga mengadakan observasi kelas yang dilakukan sebelum kegiatan praktik mengajar dilakukan. Observasi kelas ini dilakukan untuk mengetahui keadaan kelas, peserta didik, dan segala sesuatu yang berhubungan dengan proses belajar mengajar. Observasi juga dilakukan ketika berlangsung kegiatan pembelajaran oleh guru di kelas maupun di lapangan. Hal ini dilakukan agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan pengalaman awal mengenai tugas seorang guru sebagai fasilitator dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Hasil observasi kelas dapat dilihat pada lampiran hasil observasi kelas dibagian akhir laporan ini.

#### **5. Subjek Praktik**

Pelaksana dalam praktik pengalaman lapangan sebagai penyusun laporan ini adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Nama : Kharisma Hilda Lidyardanti

NIM : 11104244058



## BAB II

### MATERI DAN MEKANISME PELAKSANAAN

#### A. Materi PPL

Bidang kegiatan PPL yang akan dilaksanakan mengacu pada kegiatan yang bermanfaat bagi iklim kehidupan sekolah. Secara garis besar bidang kegiatan yang akan dilaksanakan meliputi dua bidang, yaitu :

- **Bidang fisik**

Bidang fisik direncanakan dalam rangkaian pengadaan, pemeliharaan, dan pengoptimalan sarana prasarana yang dimiliki sekolah dalam rangka peningkatan kualitas serta profesionalisme kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 3 Mlati.

- **Bidang Non Fisik**

Bidang non fisik direncanakan untuk meningkatkan kreativitas, kemampuan, wawasan, dan pengetahuan warga SMP Negeri 3 Mlati dalam rangka peningkatan kualitas serta profesionalisme warga SMP Negeri 3 Mlati menuju persaingan global.

Dan untuk program PPL Bimbingan dan Konseling yaitu layanan bimbingan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan meliputi :

1. Layanan Dasar

- a. Bimbingan klasikal

Bimbingan klasikal yang dilaksanakan di sekolah yaitu berupa penyampaian materi layanan di dalam kelas diantaranya melalui games, ceramah dan diskusi.

- b. Pelayanan orientasi

Layanan orientasi ditujukan pada siswa guna memberikan pemahaman dan penyesuaian diri terhadap diri dan lingkungannya. Oleh karena itu, tujuan layanan orientasi adalah membantu siswa memperoleh pemahaman dan penyesuaian diri yang lebih baik terhadap lingkungan sekolah maupun terhadap dirinya sendiri. Dalam layanan orientasi ini praktikan menyampaikan orientasi secara tertulis dengan handout dan penyampaian orientasi secara lisan dengan ceramah, diskusi dan pengisian inventori, dan lain-lain.



c. Pelayanan informasi

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

d. Bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari praktikan yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari sebagai individu maupun sebagai siswa. Tujuan layanan bimbingan kelompok adalah siswa dapat memperoleh bahan-bahan yang digunakan sebagai pertimbangan untuk mengambil keputusan. Teknik yang bisa digunakan adalah dengan sosiodrama, psikodrama, diskusi, home room program, dan lain-lain. Dan dalam hal ini praktikan menggunakan teknik permainan, video dan diskusi agar siswa tertarik dan pesan mudah tersampaikan.

e. Pelayanan pengumpulan data

Layanan pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan data-data siswa untuk kepentingan bimbingan dan konseling. Pengumpulan data dapat berupa DCM, Who Am I, angket, angket sosiometri, otobiografi, data pribadi siswa alat ungkap masalah (AUM). Praktikan menggunakan angket sosiometri dan MLM (Media Lacak Masalah).

2. Pelayanan Responsif

a. Konseling individual

Layanan konseling individu dilakukan dengan tatap muka antara pembimbing dengan siswa dalam rangka pemecahan masalah siswa. Tetapi tetap pemecahan masalah ada di tangan siswa. Tujuan layanan konseling individu adalah membantu siswa untuk mengetahui dirinya, bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga bisa mengaktualisasikan dirinya serta siswa mampu memecahkan



masalahnya. Dalam hal ini praktikan dapat melaksanakan praktik konseling individu.

b. Konseling kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan agar siswa memperoleh kesempatan untuk membahas dan memecahkan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok. Masalah yang dibahas merupakan masalah individu yang saling dialami dalam kelompok. Permasalahan yang ada dibahas, didiskusikan secara bersama dalam kelompok, sehingga semua masalah yang dialami setiap individu dapat terpecahkan.

c. Referral (Rujukan atau Alih Tangan)

Referral atau yang sering disebut alih tangan kasus merupakan sebuah langkah yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan konseling atau praktikan yang merasa kurang memiliki kemampuan untuk menangani masalah konseli, maka sebaiknya dirinya mereferal atau mengalih tangankan konseli pada pihak lain yang berwenang, seperti psikolog, psikiater, dokter, dan kepolisian.

Namun dalam konteks program bimbingan dan konseling komprehensif/pengembangan yang dimaksudkan penyelenggaraan alih tangan kasus adalah termasuk pula guru/praktikan mata pelajaran, wali kelas, dan atau staf sekolah lainnya, atau orang tua mengalih tangankan siswa yang bermasalah kepada guru pembimbing/mahasiswa praktikan, serta sebaliknya pembimbing/mahasiswa praktikan kepada guru mata pelajaran, atau ahli-ahli lain yang relevan.

d. Kolaborasi dengan guru Mata Pelajaran Atau Wali Kelas

Konselor berkolaborasi dengan guru dan wali kelas dalam rangka memperoleh informasi tentang peserta didik (seperti prestasi belajar, kehadiran dan kepribadiannya), membantu menyelesaikan masalah peserta didik. Contoh kolaborasi dengan guru mata pelajaran adalah layanan pembelajaran atau penguasaan materi.

e. Kolaborasi dengan Orang Tua

Konselor perlu melakukan kerjasama dengan para orang tua peserta didik. Kerjasama ini penting agar proses bimbingan terhadap peserta didik tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga orang tua di rumah.



f. *Peer Guidance* (Bimbingan Teman Sebaya)

Bimbingan teman sebaya ini merupakan bimbingan yang dilakukan oleh peserta didik lainnya. Peserta didik yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor.

g. Konferensi Kasus

Konferensi kasus merupakan suatu kegiatan guna membahas permasalahan peserta didik dalam suatu pertemuan yang dihadiri oleh pihak-pihak yang dapat memberikan keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentasnya permasalahan peserta didik itu. Pertemuan konferensi kasus ini merupakan pertemuan yang terbatas dan tertutup.

h. Kunjungan Rumah

Kunjungan rumah atau yang sering di sebut dengan “home visit” merupakan suatu kegiatan pembimbing untuk mengunjungi rumah konseli (peserta didik) dalam rangka untuk memperoleh berbagai keterangan-keterangan yang diperlukan dalam pemahaman lingkungan dan permasalahan siswa, dan untuk pembahasan serta pengentasan permasalahan siswa tersebut.

3. Perencanaan Individual

Praktikan membantu peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya berdasarkan data atau informasi yang diperoleh, yaitu yang menyangkut pencapaian tugas-tugas perkembangan, atau aspek-aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Melalui kegiatan penilaian diri ini, peserta didik akan memiliki pemahaman, penerimaan, dan pengarahan dirinya secara positif dan konstruktif. Pelayanan perencanaan individual ini dapat dilakukan juga melalui pelayanan penempatan (penjurusan, dan penyaluran), untuk membentuk peserta didik menempati posisi yang sesuai dengan bakat dan minatnya.

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



#### 4. Dukungan Sistem

Dukungan sistem merupakan suatu kegiatan bimbingan dan konseling untuk bekerja sama dengan semua pihak untuk mendukung pemberian layanan. Salah satu contohnya adalah menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pelayanan bimbingan, bekerja sama dengan guru atau rekan untuk pemberian layanan pada siswa. Dalam pelaksanaan program PPL, Praktikan melaksanakan secara individu dan team teaching. Program kegiatan PPL terlaksana dengan baik. Program pemberian layanan berjalan dengan baik. Praktik mengajar dalam kelas memenuhi target min 8 kali pertemuan, bahkan praktikan lebih dari 8 kali, dan berbagai rencana program layanan bimbingan dan konseling dapat terlaksana.



### BAB III PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

#### A. PERSIAPAN

Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa melakukan observasi. Dari observasi kondisi sekolah, observasi pembelajaran dan observasi terhadap peserta didik yang telah dilakukan di sekolah, setiap mahasiswa mendapatkan pembekalan PPL yang bertujuan untuk memberi gambaran kepada mahasiswa mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada saat praktik pengalaman lapangan. Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan. Dengan mengikuti pembekalan diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan dengan hasil yang baik. Pembekalan ini telah dilaksanakan pada bulan Februari-Juni tahun 2014.

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

#### B. PELAKSANAAN

Pelaksanaan program kegiatan PPL dilaksanakan selama masa PPL di SMP Negeri 3 Mlati, yang berlangsung dari tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Secara umum program PPL yang terdiri dari



**LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014**  
**SMP Negeri 3 Mlati**  
**Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta**

---

program persekolahan dan program bimbingan dan konseling di sekolah dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Berikut ini paparan kegiatan PPL bimbingan dan konseling yang sudah dilaksanakan selama praktikan melakukan PPL di SMP Negeri 3 Mlati.

**1. Praktik Persekolahan**

Program ini berisi kegiatan yang dilakukan praktikan secara tidak langsung berhubungan dengan kegiatan bimbingan dan konseling. Praktik persekolahan dimaksudkan untuk mengetahui, memahami, dan melibatkan mahasiswa secara langsung pada kegiatan sekolah terutama yang berhubungan dengan administrasi sekolah.

Kegiatan yang dilaksanakan pada praktik persekolahan adalah :

Piket pagi hari. Piket ini dilakukan guna untuk memperhatikan siswa dari siswa berangkat. Kelengkapan dan juga kesiapan siswa dipagi hari.

**2. Praktik Bimbingan dan Konseling di Sekolah**

Sebelum melaksanakan praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah, praktikan telah menyusun rancangan program praktik pengalaman lapangan yang telah dilengkapi dengan satuan layanan dan materinya. Dan guru pembimbing sekolah menyetujuinya. Dengan demikian, praktikan melaksanakan program kegiatan PPL yang telah dirancang untuk SMP Negeri 3 Mlati. Kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah meliputi empat bidang bimbingan, yaitu : bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir. Keempat bidang bimbingan tersebut sudah tercakup dalam rancangan PPL.

Berikut ini paparan kegiatan praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah :

**1. Layanan Dasar**

**a. Bimbingan Klasikal**

Bimbingan klasikal atau bimbingan kelas dilaksanakan oleh praktikan yang mencakup kelas VII, VII, VIII yang dilakukan setiap minggunya selama 1 jam pelajaran.

Berikut ini paparan bimbingan klasikal yang telah dilaksanakan :

No	Tanggal	Kelas	Materi
1	12 Agustus 2014	8D	Bahaya rokok
2	13 Agustus 2014	9C	Peminatan jurusan



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014  
SMP Negeri 3 Mlati  
Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

		8C	Bahaya rokok
3	16 Agustus 2014	9A	Peminatan jurusan
4	18 Agustus 2014	7B	Kepemimpinan
		8B	Bahaya rokok
5	19 Agustus 2014	9B	Peminatan jurusan
		8D	Motivasi renungan
6	20 Agustus 2014	9C	Motivasi renungan
		8C	Motivasi renungan
7	22 Agustus 2014	7D	Kepemimpinan
8	23 Agustus 2014	7C	Kepemimpinan
		9A	Motivasi renungan
9	25 Agustus 2014	9D	Peminatan jurusan
		8B	Belajar efektif
10	26 Agustus 2014	9B	Motivasi renungan
11	29 Agustus 2014	7D	Motivasi renungan
12	30 Agustus 2014	9A	Belajar efektif
		7C	Motivasi renungan
13	1 September 2014	8B	Motivasi renungan
		9D	Motivasi renungan
14	2 September 2014	8D	Belajar efektif
		9B	Belajar efektif
15	3 September 2014	9C	Belajar efektif

Berikut ini adalah rincian dari bimbingan kelas yang telah dilakukan :

1. Tanggal : 12 Agustus 2014  
Kelas : 8D  
Materi : Bahaya Rokok  
Tujuan : siswa dapat mengetahui kandungan yang terkandung dalam rokok dan mengetahui dampak bahaya baik perokok pasif maupun perokok aktif serta dapat mengetahui bagaimana cara menghindari rokok.  
Pelaksana Kegiatan : Praktikan  
Teknis Pelaksanaan : Sebelum memasuki materi Pembimbing memberikan *ice breaking* guna untuk memancing siswa supaya fokus dan bersemangat dalam penerimaan materi.



**LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014**  
**SMP Negeri 3 Mlati**  
**Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta**

---

Penyampaian materi dilakukan di kelas 8D dengan bimbingan kelas menggunakan power point dan ceramah. Siswa diminta untuk menyimak setiap slide dan ceramah yang disampaikan oleh pembimbing. Selanjutnya siswa diminta untuk memberikan tanggapan serta kesimpulan seputar materi yang telah disampaikan oleh pembimbing.

Hasil : Proses bimbingan kelas dapat berjalan lancar. Siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik, terlihat dari beberapa siswa yang mampu menjawab dan menjelaskan yang diberikan oleh praktikan. Selain itu, siswa dapat memahami maksud bimbingan yang telah disampaikan. Siswa menjadi mampu menyampaikan dan menyalurkan pesan dengan baik dari materi mengenai rokok yang sudah diberikan.

2. Tanggal : 13 Agustus 2014  
Kelas : 9C  
Materi : Peminatan Jurusan SMA  
Tujuan : Agar setiap siswa dapat memilih program studi sesuai dengan cita-citanya. Selain itu, siswa juga dapat mengetahui cara-cara memilih program studi.  
Pelaksana Kegiatan : Praktikan  
Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan. Praktikan menyampaikan persepsi terlebih dahulu mengenai tips memilih program studi. Siswa sangat antusias dalam mengikuti materi karena mereka senang mendapat informasi mengenai perguruan tinggi.  
Hasil : Siswa dapat lebih menyiapkan atau merencanakan masa depannya untuk memilih program studi yang diinginkan.

3. Tanggal : 12 Agustus 2014  
Kelas : 8C  
Materi : Bahaya Rokok  
Tujuan : siswa dapat mengetahui kandungan yang terkandung dalam rokok dan mengetahui dampak bahaya baik



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014  
SMP Negeri 3 Mlati  
Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

---

perokok pasif maupun perokok aktif serta dapat mengetahui bagaimana cara menghindari rokok.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis Pelaksanaan : Sebelum memasuki materi Pembimbing memberikan *ice breaking* guna untuk memancing siswa supaya fokus dan bersemangat dalam menerima materi.

Penyampaian materi dilakukan di kelas 8C dengan bimbingan kelas menggunakan power point dan ceramah. Siswa diminta untuk menyimak setiap *slide* dan ceramah yang disampaikan oleh pembimbing. Selanjutnya siswa diminta untuk memberikan tanggapan serta kesimpulan seputar materi yang telah disampaikan oleh pembimbing.

Hasil : Proses bimbingan kelas dapat berjalan lancar. Siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik, terlihat dari beberapa siswa yang mampu menjawab dan menjelaskan yang diberikan oleh praktikan. Selain itu, siswa dapat memahami maksud bimbingan yang telah disampaikan. Siswa menjadi mampu menyampaikan dan menyalurkan pesan dengan baik dari materi mengenai rokok yang sudah diberikan.

4. Hari/Tanggal : 16 Agustus 2014

Kelas : 9A

Materi : Peminatan Jurusan SMA

Tujuan : Agar setiap siswa dapat memilih program studi sesuai dengan cita-citanya. Selain itu, siswa juga dapat mengetahui cara-cara memilih program studi.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan. Praktikan menyampaikan apersepsi terlebih dahulu mengenai tips memilih program studi. Siswa sangat antusias dalam mengikuti materi karena mereka senang mendapat informasi mengenai perguruan tinggi.

Hasil : Siswa dapat lebih menyiapkan atau merencanakan masa depannya untuk memilih program studi yang diinginkan.



5. Hari/ Tanggal : 18 Agustus 2014  
Kelas : 7B  
Materi : Kepemimpinan  
Tujuan : Agar seluruh siswa dapat memiliki pemahaman tentang karakteristik menjadi seorang pemimpin. Metode yang diberikan melalui video kepemimpinan dilanjutkan dengan ceramah serta diskusi bertujuan supaya siswa mampu menyampaikan tanggapannya mengenai jiwa seorang pemimpin.  
Pelaksana Kegiatan : Praktikan  
Teknis Pelaksanaan : Praktikan membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka dan *ice breaking* guna membangkitkan fokus dan semangat siswa. Kemudian praktikan melakukan apresiasi kepada siswa tentang karakteristik seorang pemimpin. Praktikan menjelaskan secara singkat kepada siswa tentang kepemimpinan. Selanjutnya praktikan memutar video dan meminta siswa untuk mengapresiasi tanggapan serta kesimpulan dari materi.  
Hasil : Bimbingan berjalan dengan lancar. Pada saat kegiatan berlangsung terlihat antusias siswa mengikuti proses layanan. Siswa juga dapat memahami dan dapat menilai makna dari video yang telah diputar.
6. Tanggal : 18 Agustus 2014  
Kelas : 8B  
Materi : Bahaya Rokok  
Tujuan : siswa dapat mengetahui kandungan yang terkandung dalam rokok dan mengetahui dampak bahaya baik perokok pasif maupun perokok aktif serta dapat mengetahui bagaimana cara menghindari rokok.  
Pelaksana Kegiatan : Praktikan  
Teknis Pelaksanaan : Sebelum memasuki materi Pembimbing memberikan *ice breaking* guna untuk memancing siswa supaya fokus dan bersemangat dalam menerima materi.  
Penyampaian materi dilakukan di kelas 8D dengan bimbingan kelas menggunakan power point dan ceramah. Siswa diminta



untuk menyimak setiap slide dan ceramah yang disampaikan oleh pembimbing. Selanjutnya siswa diminta untuk memberikan tanggapan serta kesimpulan seputar materi yang telah disampaikan oleh pembimbing.

Hasil : Proses bimbingan kelas dapat berjalan lancar. Siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik, terlihat dari beberapa siswa yang mampu menjawab dan menjelaskan yang diberikan oleh praktikan. Selain itu, siswa dapat memahami maksud bimbingan yang telah disampaikan. Siswa menjadi mampu menyampaikan dan menyalurkan pesan dengan baik dari materi mengenai rokok yang sudah diberikan.

7. Hari/Tanggal : 19 Agustus 2014

Kelas : 9B

Materi : Peminatan Jurusan SMA

Tujuan : Agar setiap siswa dapat memilih program studi sesuai dengan cita-citanya. Selain itu, siswa juga dapat mengetahui cara-cara memilih program studi.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan. Praktikan menyampaikan persepsi terlebih dahulu mengenai tips memilih program studi. Siswa sangat antusias dalam mengikuti materi karena mereka senang mendapat informasi mengenai perguruan tinggi.

Hasil : Siswa dapat lebih menyiapkan atau merencanakan masa depannya untuk memilih program studi yang diinginkan.

8. Tanggal : 19 Agustus 2014

Kelas : 8D

Materi : Motivasi Renungan

Tujuan : agar setiap siswa menyadari akan tanggung jawabnya melalui motivasi dari dalam diri. Sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan



Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan serta menanyakan kepada siswa untuk apa bersekolah dan untuk siapa kesuksesan yang kelak didapatkan. Metode yang diberikan melalui video motivasi berjudul “sepucuk surat” yang di dalamnya berisikan renungan mengenai orang tua sehingga siswa menyadari tanggung jawabnya sebagai anak dan tujuan mengapa disekolahkan. Selanjutnya dilanjutkan dengan ceramah renungan yang dapat menyadarkan siswa sehingga siswa dapat mencerna bahkan melampiaskan dengan tangisan kesadaran.

Hasil : siswa dapat merenungi apa yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyadari apa yang harus siswa lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik untuk selanjutnya.

9. Tanggal : 20 Agustus 2014

Kelas : 9C

Materi : Motivasi Renungan

Tujuan : agar setiap siswa menyadari akan tanggung jawabnya melalui motivasi dari dalam diri. Sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan serta menanyakan kepada siswa untuk apa bersekolah dan untuk siapa kesuksesan yang kelak didapatkan. Metode yang diberikan melalui video motivasi berjudul “sepucuk surat” yang di dalamnya berisikan renungan mengenai orang tua sehingga siswa menyadari tanggung jawabnya sebagai anak dan tujuan mengapa disekolahkan. Selanjutnya dilanjutkan dengan ceramah renungan yang dapat menyadarkan siswa sehingga siswa dapat mencerna bahkan melampiaskan dengan tangisan kesadaran.

Hasil : siswa dapat merenungi apa yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyadari apa yang harus siswa lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik untuk selanjutnya.



10. Tanggal : 20 Agustus 2014  
Kelas : 8C  
Materi : Motivasi Renungan  
Tujuan : agar setiap siswa menyadari akan tanggung jawabnya melalui motivasi dari dalam diri. Sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar.  
Pelaksana Kegiatan : Praktikan  
Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan serta menanyakan kepada siswa untuk apa bersekolah dan untuk siapa kesuksesan yang kelak didapatkan. Metode yang diberikan melalui video motivasi berjudul "sepucuk surat" yang di dalamnya berisikan renungan mengenai orang tua sehingga siswa menyadari tanggung jawabnya sebagai anak dan tujuan mengapa disekolahkan. Selanjutnya dilanjutkan dengan ceramah renungan yang dapat menyadarkan siswa sehingga siswa dapat mencerna bahkan melampiaskan dengan tangisan kesadaran.  
Hasil : siswa dapat merenungi apa yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyadari apa yang harus siswa lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik untuk selanjutnya.

11. Hari/Tanggal : 22 Agustus 2014  
Kelas : 7D  
Materi : kepemimpinan  
Tujuan : Agar seluruh siswa dapat memiliki pemahaman tentang karakteristik menjadi seorang pemimpin. Metode yang diberikan melalui video kepemimpinan dilanjutkan dengan ceramah serta diskusi bertujuan supaya siswa mampu menyampaikan tanggapannya mengenai jiwa seorang pemimpin.  
Pelaksana Kegiatan : Praktikan  
Teknis Pelaksanaan : Praktikan membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka dan *ice breaking* guna membangkitkan fokus dan semangat siswa. Kemudian praktikan melakukan apresiasi kepada siswa tentang karakteristik seorang pemimpin.



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014  
SMP Negeri 3 Mlati  
Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

---

Praktikan menjelaskan secara singkat kepada siswa tentang kepemimpinan. Selanjutnya praktikan memutar video dan meminta siswa untuk mengapresiasi tanggapan serta kesimpulan dari materi.

Hasil : Bimbingan berjalan dengan lancar. Pada saat kegiatan berlangsung terlihat antusias siswa mengikuti proses layanan. Siswa juga dapat memahami dan dapat menilai makna dari video yang telah diputar.

12. Hari/Tanggal : 23 Agustus 2014

Kelas : 7C

Materi : kepemimpinan

Tujuan : Agar seluruh siswa dapat memiliki pemahaman tentang karakteristik menjadi seorang pemimpin. Metode yang diberikan melalui video kepemimpinan dilanjutkan dengan ceramah serta diskusi bertujuan supaya siswa mampu menyampaikan tanggapannya mengenai jiwa seorang pemimpin.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis Pelaksanaan : Praktikan membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka dan *ice breaking* guna membangkitkan fokus dan semangat siswa. Kemudian praktikan melakukan apresiasi kepada siswa tentang karakteristik seorang pemimpin. Praktikan menjelaskan secara singkat kepada siswa tentang kepemimpinan. Selanjutnya praktikan memutar video dan meminta siswa untuk mengapresiasi tanggapan serta kesimpulan dari materi.

Hasil : Bimbingan berjalan dengan lancar. Pada saat kegiatan berlangsung terlihat antusias siswa mengikuti proses layanan. Siswa juga dapat memahami dan dapat menilai makna dari video yang telah diputar.

Materi : kepemimpinan

Tujuan : Agar seluruh siswa dapat memiliki pemahaman tentang karakteristik menjadi seorang pemimpin. Metode yang diberikan melalui video kepemimpinan dilanjutkan dengan ceramah



serta diskusi bertujuan supaya siswa mampu menyampaikan tanggapannya mengenai jiwa seorang pemimpin.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis Pelaksanaan : Praktikan membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka dan ice breaking guna membangkitkan fokus dan semangat siswa. Kemudian praktikan melakukan apresiasi kepada siswa tentang karakteristik seorang pemimpin. Praktikan menjelaskan secara singkat kepada siswa tentang kepemimpinan. Selanjutnya praktikan memutar video dan meminta siswa untuk mengapresiasi tanggapan serta kesimpulan dari materi.

Hasil : Bimbingan berjalan dengan lancar. Pada saat kegiatan berlangsung terlihat antusias siswa mengikuti proses layanan. Siswa juga dapat memahami dan dapat menilai makna dari video yang telah diputar.

13. Tanggal : 23 agustus 2014

Kelas : 9A

Materi : Motivasi Renungan

Tujuan : agar setiap siswa menyadari akan tanggung jawabnya melalui motivasi dari dalam diri. Sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan serta menanyakan kepada siswa untuk apa bersekolah dan untuk siapa kesuksesan yang kelak didapatkan. Metode yang diberikan melalui video motivasi berjudul "sepucuk surat" yang di dalamnya berisikan renungan mengenai orang tua sehingga siswa menyadari tanggung jawabnya sebagai anak dan tujuan mengapa disekolahkan. Selanjutnya dilanjutkan dengan ceramah renungan yang dapat menyadarkan siswa sehingga siswa dapat mencerna bahkan melampiaskan dengan tangisan kesadaran.

Hasil : siswa dapat merenungi apa yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyadari apa yang harus siswa lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik untuk selanjutnya.



**LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014**  
**SMP Negeri 3 Mlati**  
**Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta**

---

14. Hari/Tanggal : 25 Agustus 2014  
Kelas : 9D  
Materi : peminatan jurusan SMA  
Tujuan : Agar setiap siswa dapat memilih program studi sesuai dengan cita-citanya. Selain itu, siswa juga dapat mengetahui cara-cara memilih program studi.  
Pelaksana Kegiatan : Praktikan  
Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan. Praktikan menyampaikan apersepsi terlebih dahulu mengenai tips memilih program studi. Siswa sangat antusias dalam mengikuti materi karena mereka senang mendapat informasi mengenai perguruan tinggi.  
Hasil : Siswa dapat lebih menyiapkan atau merencanakan masa depannya untuk memilih program studi yang diinginkan.

15. Tanggal : 25 Agustus 2014  
Kelas : 8B  
Materi : belajar efektif  
Tujuan : siswa dapat memahami arti belajar yang sesungguhnya, mengenali lebih dalam kendala dalam belajar, memahami dan melaksanakan belajar dengan berbagai macam metode sesuai dengan suasana belajar yang diinginkan tanpa kehilangan semangat dan konsentrasi.  
Hasil : siswa dapat mengetahui metode belajar seperti apa yang sesuai dengan kemampuan diri siswa kemudian dipraktikan pada saat belajar di luar sekolah.

16. Tanggal : 26 Agustus 2014  
Kelas : 9B  
Materi : motivasi renungan  
Tujuan : agar setiap siswa menyadari akan tanggung jawabnya melalui motivasi dari dalam diri. Sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar.  
Pelaksana Kegiatan : Praktikan



Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan serta menanyakan kepada siswa untuk apa bersekolah dan untuk siapa kesuksesan yang kelak didapatkan. Metode yang diberikan melalui video motivasi berjudul “sepucuk surat” yang di dalamnya berisikan renungan mengenai orang tua sehingga siswa menyadari tanggung jawabnya sebagai anak dan tujuan mengapa disekolahkan. Selanjutnya dilanjutkan dengan ceramah renungan yang dapat menyadarkan siswa sehingga siswa dapat mencerna bahkan melampiaskan dengan tangisan kesadaran.

Hasil : siswa dapat merenungi apa yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyadari apa yang harus siswa lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik untuk selanjutnya.

17. Tanggal : 29 Agustus 2014

Kelas : 7D

Materi : motivasi renungan

Tujuan : agar setiap siswa menyadari akan tanggung jawabnya melalui motivasi dari dalam diri. Sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan serta menanyakan kepada siswa untuk apa bersekolah dan untuk siapa kesuksesan yang kelak didapatkan. Metode yang diberikan melalui video motivasi berjudul “sepucuk surat” yang di dalamnya berisikan renungan mengenai orang tua sehingga siswa menyadari tanggung jawabnya sebagai anak dan tujuan mengapa disekolahkan. Selanjutnya dilanjutkan dengan ceramah renungan yang dapat menyadarkan siswa sehingga siswa dapat mencerna bahkan melampiaskan dengan tangisan kesadaran.

Hasil : siswa dapat merenungi apa yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyadari apa yang harus siswa lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik untuk selanjutnya.



18. Tanggal : 30 Agustus 2014  
Kelas : 9A  
Materi : belajar efektif  
Tujuan : siswa dapat memahami arti belajar yang sesungguhnya, mengenali lebih dalam kendala dalam belajar, memahami dan melaksanakan belajar dengan berbagai macam metode sesuai dengan suasana belajar yang diinginkan tanpa kehilangan semangat dan konsentrasi.  
Hasil : siswa dapat mengetahui metode belajar seperti apa yang sesuai dengan kemampuan diri siswa kemudian dipraktikan pada saat belajar di luar sekolah.

19. Tanggal : 30 Agustus 2014  
Kelas : 7C  
Materi : motivasi renungan  
Tujuan : agar setiap siswa menyadari akan tanggung jawabnya melalui motivasi dari dalam diri. Sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar.  
Pelaksana Kegiatan : Praktikan  
Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan serta menanyakan kepada siswa untuk apa bersekolah dan untuk siapa kesuksesan yang kelak didapatkan. Metode yang diberikan melalui video motivasi berjudul "sepucuk surat" yang di dalamnya berisikan renungan mengenai orang tua sehingga siswa menyadari tanggung jawabnya sebagai anak dan tujuan mengapa disekolahkan. Selanjutnya dilanjutkan dengan ceramah renungan yang dapat menyadarkan siswa sehingga siswa dapat mencerna bahkan melampiaskan dengan tangisan kesadaran.  
Hasil : siswa dapat merenungi apa yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyadari apa yang harus siswa lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik untuk selanjutnya.

20. Tanggal : 1 September 2014  
Kelas : 8B



**LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014**  
**SMP Negeri 3 Mlati**  
**Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta**

---

Materi : motivasi renungan

Tujuan : agar setiap siswa menyadari akan tanggung jawabnya melalui motivasi dari dalam diri. Sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan serta menanyakan kepada siswa untuk apa bersekolah dan untuk siapa kesuksesan yang kelak didapatkan. Metode yang diberikan melalui video motivasi berjudul “sepucuk surat” yang di dalamnya berisikan renungan mengenai orang tua sehingga siswa menyadari tanggung jawabnya sebagai anak dan tujuan mengapa disekolahkan. Selanjutnya dilanjutkan dengan ceramah renungan yang dapat menyadarkan siswa sehingga siswa dapat mencerna bahkan melampiaskan dengan tangisan kesadaran.

Hasil : siswa dapat merenungi apa yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyadari apa yang harus siswa lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik untuk selanjutnya.

21. Tanggal : 1 September 2014

Kelas : 9D

Materi : motivasi renungan

Tujuan : agar setiap siswa menyadari akan tanggung jawabnya melalui motivasi dari dalam diri. Sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar.

Pelaksana Kegiatan : Praktikan

Teknis kegiatan : Praktikan membuka kegiatan dan menyampaikan bimbingan yang akan dilakukan serta menanyakan kepada siswa untuk apa bersekolah dan untuk siapa kesuksesan yang kelak didapatkan. Metode yang diberikan melalui video motivasi berjudul “sepucuk surat” yang di dalamnya berisikan renungan mengenai orang tua sehingga siswa menyadari tanggung jawabnya sebagai anak dan tujuan mengapa disekolahkan. Selanjutnya dilanjutkan dengan ceramah renungan



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014  
SMP Negeri 3 Mlati  
Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

---

yang dapat menyadarkan siswa sehingga siswa dapat mencerna bahkan melampiaskan dengan tangisan kesadaran.

Hasil : siswa dapat merenungi apa yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyadari apa yang harus siswa lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik untuk selanjutnya.

22. Tanggal : 2 September 2014

Kelas : 8D

Materi : belajar efektif

Tujuan : siswa dapat memahami arti belajar yang sesungguhnya, mengenali lebih dalam kendala dalam belajar, memahami dan melaksanakan belajar dengan berbagai macam metode sesuai dengan suasana belajar yang diinginkan tanpa kehilangan semangat dan konsentrasi.

Hasil : siswa dapat mengetahui metode belajar seperti apa yang sesuai dengan kemampuan diri siswa kemudian dipraktikan pada saat belajar di luar sekolah.

23. Tanggal : 2 September 2014

Kelas : 9B

Materi : belajar efektif

Tujuan : siswa dapat memahami arti belajar yang sesungguhnya, mengenali lebih dalam kendala dalam belajar, memahami dan melaksanakan belajar dengan berbagai macam metode sesuai dengan suasana belajar yang diinginkan tanpa kehilangan semangat dan konsentrasi.

Hasil : siswa dapat mengetahui metode belajar seperti apa yang sesuai dengan kemampuan diri siswa kemudian dipraktikan pada saat belajar di luar sekolah.

24. Tanggal : 3 September 2014

Kelas : 9C

Materi : belajar efektif

Tujuan : siswa dapat memahami arti belajar yang sesungguhnya, mengenali lebih dalam kendala dalam belajar,



**LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014**  
**SMP Negeri 3 Mlati**  
**Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta**

---

memahami dan melaksanakan belajar dengan berbagai macam metode sesuai dengan suasana belajar yang diinginkan tanpa kehilangan semangat dan konsentrasi.

Hasil : siswa dapat mengetahui metode belajar seperti apa yang sesuai dengan kemampuan diri siswa kemudian dipraktikan pada saat belajar di luar sekolah.

b. Pelayanan informasi

Layanan informasi yang dilakukan sesuai rancangan program praktik pengalaman lapangan yakni berupa papan bimbingan. Layanan informasi diberikan secara tidak langsung karena keterbatasan waktu dalam masuk kelas. Berikut ini paparan layanan informasi yang telah dilakukan:

1. Tanggal : 29 Agustus 2014  
Sasaran : Seluruh warga SMP Negeri 3 Mlati  
Materi : 10 cara membagi waktu belajar  
Tujuan : Siswa dapat menentukan waktu belajar.  
Selain itu, siswa dapat mengetahui cara belajar yang efektif.  
Media : Papan Bimbingan  
Biaya : Rp 17.000

2. Tanggal : 29 Agustus 2014  
Sasaran : Seluruh warga SMP Negeri 3 Mlati  
Materi : tips bergaul dengan baik  
Tujuan : agar siswa dapat memahami cara bergaul dengan baik sehingga siswa dapat selektif dalam bergaul tanpa harus pilih-pilih teman.  
Media : papan bimbingan  
Biaya : Rp 17.000,-

c. Bimbingan kelompok

1. Tanggal : 26 Agustus 2014  
Kelas : 8D  
Tempat : Ruang kelas 8D SMP N 3 MLATI  
Waktu : Jam pelajaran BK



Nama Kegiatan : pembentukan sikap kepemimpinan melalui game, dengan tujuan siswa dapat memahami karakteristik menjadi seorang pemimpin  
Media : game, diskusi, ceramah

d. Pelayanan pengumpulan data

Pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- Daftar Cek Masalah

Pengumpulan data ini diberikan pada siswa kelas VII untuk mengetahui masalah apa saja yang sebenarnya ada pada diri siswa tersebut. Pengambilan data dilakukan per-individu dan juga per-kelas. Diambil saat jam BK.

## 2. Pelayanan Responsif

### a. Konseling individu

Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan kepada individu atau peserta didik secara individual agar siswa dapat mencapai tugas perkembangannya dan dapat mengambil keputusan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. konseling individual yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Hari/Tanggal : Selasa, 26 Agustus 2014  
Nama : YAP  
Kelas : 9 D  
Tempat : Ruang UKS  
Waktu : Istirahat  
Masalah : Permasalahan dengan pacar.  
Teknis Pelaksanaan : YAP mengalami masalah dengan pacarnya. Dia merasa bahwa pacarnya berubah sejak sekitar sebulan yang lalu. YAP sendiri tidak tau apa yang menyebabkan kekasihnya itu berubah. Dari sikap, gaya bicara dan juga perhatian. Pacar nya merupakan teman sekelasnya, sehingga membuat YAP merasa tidak nyaman. Didalam kelas YAP menjadi tidak konsentrasi karena perubahan sikap pacarnya itu. Bahkan dia sering terbawa emosi di dalam kelas, sehingga pelajaran yang ia terima



pernah tidak masuk kedalam pikirannya. YAP sudah pernah menanyakan ada masalah apa kepada pacarnya, tetapi pacarnya selalu menjawab tidak ada apa-apa. Hingga suatu hari, YAP menghubungi pacarnya lagi, namun malah semakin tidak ada respon. YAP ingin tahu hal apa yang menyebabkan pacarnya berubah. Apabila karena kesalahan yang dibuat oleh YAP, dia mau berusaha memperbaiki, atau ada pihak lain yang mengganggu hubungan mereka. YAP sendiri sudah siap menerima resiko apapun keputusan dari pacarnya.

Pemecahan Masalah : Setelah proses konseling individual berlangsung YAP setelah menceritakan masalahnya secara singkat. YAP akan mencoba untuk pelan-pelan berbicara dengan pacarnya. Dan berusaha untuk tetap tenang, dan tidak mencampurkan masalah pribadinya kedalam pelajaran di sekolah.

Tindak Lanjut : Praktikan menanyakan kepada YAP bagaimana keadaan hubungan dia dengan pacarnya. Ternyata pacar YAP malah memutuskan hubungan dengan YAP karena memang ada pihak ketiga. Kemudian YAP berusaha untuk tetap tegar dan tidak bersedih agar ke depannya kehipuannya bisa berjalan dengan lebih baik.

2. Hari/Tanggal : Jumat, 5 September 2014  
Nama : Wg  
Kelas : 8A  
Tempat : Depan Ruang kelas 8A  
Waktu : Jam pelajaran BK  
Masalah : Membuat temannya sedih dan marah sampai mau nekat bunuh diri.

Teknis Pelaksanaan : Wg siswa kelas 8A SMP N 3 Mlati, memiliki teman bernama Ea. Awal mulanya, Wg merupakan mantan kekasih dari Ea. Pada suatu hari, Ea sudah memiliki pacar baru dan oleh Ea fotonya dipasang sebagai *display picture* di BBM miliknya. Ada teman Wg yang mengetahui



lalu langsung memberitahu pada Wg. Kemudian pada saat disekolah, Wg menanyakan pada Ea apa benar itu pacar barunya. Tanpa respon apa-apa, Ea langsung pergi. Dan tidak berselang lama, Ea memarahi tema dari Wg itu karena Ea menanggapi temannya itu ngadu ke Wg. Teman Wg pun ikut marah kepada Wg karena menanggapi Wg yang menyebabkan Ea marah kepada temannya itu. Dan pada akhirnya Wg karena sudah emosi, dia mengacungkan jari tengah pada Ea sambil berkata kalau Ea akan mati ditangan Wg. Niat awal Wg saat itu hanya bercanda untuk sekedar menggertak Ea. Namun tanggapan lain yang diterima Ea. Sehingga Ea menjadi tersinggung dan lari ke kantin sekolah untuk mengambil pisau dan mau bunuh diri.

Pemecahan Masalah : setelah proses konseling berlangsung, Wg sudah menceritakan secara singkat mengenai masalah yang sedang dia alami. Pertama-tama Wg ingin berbicara dengan Ea untuk meminta maaf dan berjanji tidak akan mengulangi lagi. Kemudian Wg akan berusaha meluruskan masalah yang sebenarnya karena bagi Wg ini semua hanya masalah salah paham.

Tindak Lanjut : setelah beberapa hari, praktikan kembali menanyakan kepada Wg bagaimana perkembangannya. Wg mengatakan bahwa hubungannya dengan temannya sudah biasa saja, tetapi Ea masih tidak mau berbicara dengan dia. Berapa kali Wg meminta maaf tetapi tidak ada respon.

b. Konseling kelompok

Berikut adalah kegiatan konseling kelompok yang kami lakukan:

Tanggal : 28 Agustus 2014

Nama Siswa : A, B, C, D, E

Kelas : 7D

Masalah :

1) A : mengucilkan salah seorang temannya bernama F.

2) B : mengucilkan salah seorang temannya bernama F



- 3) C : mengucilkan salah seorang temannya bernama F  
4) D : mengucilkan salah seorang temannya bernama F.

Pemimpin kelompok menawarkan kepada masing-masing anak untuk mengungkapkan permasalahan mereka.

Pembahasan masalah : Pembahasan dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada A dan dilanjutkan oleh B, begitu seterusnya, untuk menceritakan permasalahan yang dihadapinya kemudian semua anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya secara bergiliran.

Deskripsi Permasalahan:

Masalah yang dikeluhkan oleh A, B, C, D, E semua sama, yaitu mengenai teman kelasnya bernama F. Masing-masing mengatakan bahwa F memiliki sifat temperamen, selain itu F suka menyendiri dan tidak suka berbaur dengan teman-temannya. Oleh sebab itu mereka menjauhi F karena dirasa F memiliki sifat yang aneh dan tidak sama seperti teman-teman lainnya.

Penyelesaian masalah:

Praktikan memberikan beberapa brain storming (curahan pendapat) mengenai beberapa hal yang memancing konseli untuk berfikir positif dan tidak memandang F dengan sebelah mata dengan tujuan supaya tidak terus mengucilkan F. Semua konseli dapat mengemukakan beberapa alternatif setelah melewati tahap Genuin, konfrontasi, dan brain storming dari praktikan. Masing-masing konseli memilih untuk lebih berendah hati untuk mencoba sebuah pendekatan kepada F supaya F lebih terbuka dan merasa nyaman dengan teman-teman terutama teman 1 kelasnya.

Tindak lanjut :

Praktikan menanyakan kepada semua konseli mengenai perkembangan dan perubahan sikap F terhadap teman-temannya.

### 3. Program PPL Individu BK

- a. Pembuatan Media BK  
1) Pengadaan Papan Bimbingan



Hari/Tanggal : Jumat, 22 Agustus 2014  
Sasaran : Siswa SMA Negeri 2 Bantul  
Tujuan : Siswa dapat menentukan cara belajar yang sesuai dengan keinginannya. Selain itu, siswa dapat mengetahui cara belajar yang efektif.  
Pelaksana : Praktikan  
Pelaksanaan : Pelaksanaan dilakukan secara bertahap, yakni pembuatan poster bimbingan, pemberian frame pada papan bimbingan agar terlihat lebih menarik untuk dibaca. Tema papan bimbingan adalah “Tips Membuat Belajar Sehari-hari yang Menyenangkan”.  
Hasil : Siswa dapat mengetahui cara belajar yang efektif.  
Biaya : Rp 13.000

### C. ANALISIS HASIL

#### 1. Ketertkaitan Program dengan Pelaksanaan

Pada pelaksanaan PPL tahun 2014 ini alhamdulillah praktikan mampu menyebut bahwa pelaksanaan PPL tahun ini sudah terlaksana dengan baik. Terbukti dengan adanya sebagian besar program PPL terlaksana sesuai dengan rencana awal. Khusus PPL Bimbingan dan Konseling sendiri praktikan dan team teaching sudah melaksanakan lebih dari 8 kali pertemuan tatap muka, bahkan sudah sampai lebih dari 13 kali tatap muka. Kemudian proses pemberian layanan pun tidak hanya dilakukan dalam suasana tatap muka saja melainkan melalui media seperti papan bimbingan. Kemudian praktikan dan team teaching tidak hanya melaksanakan kegiatan yang sudah diprogramkan namun kegiatan insidental pun sudah dilaksanakan dengan baik. Walaupun demikian kekurangan pun masih tetap dijumpai seperti pada saat penyampaian layanan karena menyesuaikan jadwal sekolah.

### D. HAMBATAN PELAKSANAAN PPL dan CARA MENGATASINYA

#### 1. Hambatan Pelaksanaan PPL

Dalam pelaksanaan PPL kali ini praktikan mengalami beberapa hambatan diantaranya:

- a. Siswa kurang tertarik dengan pemberian layanan BK yang



menggunakan materi

- b. Sebagian dari siswa masih kurang terbuka dengan praktikan dengan permasalahan yang ada
- c. Guru Pembimbing kurang dapat memberikan arahan kepada praktikan sehingga kinerja menjadi terhambat.

2. Solusi

- a. Agar pemberian layanan BK dapat diberikan dengan maksimal maka materi yang diberikan dapat lebih menarik sehingga siswa dapat tertarik untuk mengikuti layanan BK dengan baik.
- b. Pemberian bimbingan secara pribadi dapat dilakukan agar siswa terbiasa terbuka dengan guru BK.
- c. Koordinasi antara Guru dan praktikan lebih dikembangkan dan disesuaikan.



### BAB III PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kegiatan PPL atau Praktik Pengalaman Lapangan merupakan salah satu serangkaian program yang wajib ditempuh oleh seluruh mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak terkecuali Program Studi Bimbingan dan Konseling yang mewajibkan kegiatan PPL di sekolah. Kegiatan PPL di sekolah tahun ini telah terlaksana dengan baik terbukti dengan tercapainya program yang sudah terlaksana, selain itu terlaksana juga program insidental yang ada di sekolah.

PPL ini merupakan program yang sangat menguntungkan sekali bagi mahasiswa karena mahasiswa mengetahui dan praktik secara langsung di sekolah khususnya di SMP Negeri 3 Mlati. Hal inilah yang membuat semakin bertambahnya ilmu yang tidak dapat di dunia kampus.

#### B. Saran

Terlaksananya seluruh kegiatan PPL di SMP Negeri 3 Mlati dengan baik ini, agar terus ditingkatkan supaya menjadi yang terbaik. Penyusun mencoba memberi saran, semoga bermanfaat bagi diri sendiri maupun semua pihak.

1. Bagi pihak sekolah
  - a. Peningkatan layanan dan sistem administrasi BK terus dan tetap ditingkatkan
  - b. Perhatian guru BK sebagai sahabat siswa perlu ditingkatkan
  - c. Pihak sekolah untuk terus mengali potensi-potensi yang ada dalam diri siswa agar sekolah terus berprestasi. Dengan memberikan wadah penyaluran bakat, minat dan kemampuan siswa.
2. Bagi mahasiswa praktikan
  - a. Agar lebih efektif dalam pemberian layanan, diharapkan mahasiswa memberikan materi layanan sesuai dengan kondisi di sekolah.
  - b. Mahasiswa BK dapat mengoptimalkan waktu dalam proses penyampaian layanan sesuai dengan kondisi dan sarana di sekolah.
  - c. Mahasiswa praktikan BK dapat mengubah persepsi negatif BK yang selama ini telah melekat dengan citra yang positif dan BK itu menyenangkan.
3. Bagi siswa SMP Negeri 3 Mlati
  - a. Terus jaga, tingkatkan rasa sopan santun dan rasa hormat menghormati.
  - b. Taat terhadap tata tertib yang berlaku di sekolah.



- c. Teruslah menjadi siswa yang aktif dan terus berkarya melestarikan kebudayaan dalam negeri.
4. Bagi Pihak UPPL
    - a. Perlu adanya peningkatan sosialisasi peraturan tata tertib mengikuti PPL, sehingga mahasiswa lebih tertib dalam melaksanakan KKN-PPL
    - b. Selain itu peningkatan sosialisasi PPL agar mahasiswa tidak kebingungan saat diterjunkan di lapangan.
    - c. Pihak UPPL hendaknya meningkatkan pengontrolan atau monitoring ketempat lokasi PPL, agar benar-benar mengetahui mahasiswa ketika mengikuti PPL dan mahasiswa dapat terkontrol dengan baik.



**DAFTAR PUSTAKA**

Dr. Muh Nur Wangid, M.Si. *Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Tidak diterbitkan.

LPPMP. 2014. *Panduan PPL*. Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta.



L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N



**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**TAHUN 2014**

**F01**  
 Untuk Mahasiswa

NOMOR LOKASI : NAMA : KHARISMA HILDA LIDYARTANTI  
 NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP N 3 MLATI NIM : 11104244058  
 ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : PRODI : BIMBINGAN DAN KONSELING

NO	PROGRAM/ KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU													JML JAM
		JULI					AGUSTUS					SEPTEMBER			
		I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V	I	II	III	
<b>1</b>	<b>Konsultasi dengan guru pembimbing</b>														
	a. Persiapan	2	2				3	3			2				12
	b. Pelaksanaan		2	2					2			2			6
	c. Evaluasi dan tindak lanjut									2		2			4

<b>2</b>	<b>Konsultasi dengan dosen pembimbing PPL</b>														
	a. Persiapan		2	2			2	2	2	2		2			14
	b. Pelaksanaan							2	2	2	3	2			11
	c. Evaluasi dan tindak lanjut												2		2
<b>3</b>	<b>Angket DCM</b>														
	a. Persiapan						1	1	1	1					4
	b. Pelaksanaan & Analisis Data								5	5	3	4			17
	c. Evaluasi dan tindak lanjut									2	2				4
<b>4</b>	<b>Satuan Layanan Klasikal</b>														
	a. Persiapan						3	3	2			2			10
	b. Pelaksanaan								3	10	7	5	1		26

	c. Evaluasi dan tindak lanjut														
<b>5</b>	<b>Membuat Papan Bimbingan</b>														
	a. Persiapan								10						10
	b. Pelaksanaan									5					5
	c. Evaluasi									1					1
<b>6</b>	<b>Bimbingan Kelompok</b>														
	a. Persiapan							2				3			5
	b. Pelaksanaan								3			3			6
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut									2		2			4
<b>7</b>	<b>Data Pribadi</b>														
	a. Persiapan						2	2	2	2	2				10



Yogyakarta, 24 September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing PPL



Sugiyanto, M.Pd.

NIP. 19720408 200604 1 002

Guru pembimbing PPL



Dra. Agnes Purmei Wiarni

NIP. 196005301585032010

Mahasiswa KKN



Kharisma Hilda Lidyantanti

NIM. 11104244058



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014  
SMP Negeri 3 Mlati  
Tlogoadi, Sleman, Yogyakarta

---

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa : Kharisma Hilda Lidyartanti NIM : 11104244058

Lokasi PPL : SMP N 3 MLATI

No	Tanggal	Kegiatan yang Dilakukan	Paraf Guru Pembimbing
1.	26 Juli 2014	- Menyebar angket IKMS kelas 7A, 7C, 7D	
2.	2 Agustus 2014	- Menyebar angket DCM 7A	
3.	7 Agustus 2014	- Menyebar angket DCM 7D	
4.	7 Agustus 2014	- Menyebar angket DCM 7D	
5.	11 Agustus 2014	- Menyebar angket DCM 7B	
6.	12 Agustus 2014	- Masuk kelas 8D Bimbingan Klasikal "Bahaya Rokok"	
7.	13 Agustus 2014	- Masuk kelas 9C bimbingan klasikal "Peminatan Jurusan SMA/SMK" - Masuk kelas 8C bimbingan klasikal "Bahaya Rokok"	
8.	16 Agustus 2014	- Masuk kelas 9A bimbingan klasikal "Peminatan Jurusan SMA/SMK"	
9.	18 Agustus 2014	- Masuk kelas 7B bimbingan klasikal "Kepemimpinan" - Masuk kelas 8B bimbingan klasikal "Bahaya Rokok"	

**LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014****SMP Negeri 3 Mlati  
Tlogoadi, Sleman, Yogyakarta**

10.	19 Agustus 2014	- Masuk kelas 9B bimbingan klasikl “peminatan jurusan” - Masuk kelas 8D bimbingan klasikl “motivasi renungan”	
11.	20 Agustus 2014	- Masuk kelas 9C bimbingan klasikl “motivasi renungan” - Masuk kelas 8C bimbingan klasikl “motivasi renungan”	
12.	22 Agustus 2014	- Masuk kelas 7D bimbingan klasikl “kepemimpinan”	
13.	23 Agustus 2014	- Masuk kelas 7C bimbingan klasikl “kepemimpinan” - Masuk kelas 9A bimbingan klasikl “motivasi renungan”	
14.	24 Agustus 2014	- Konseling individu	
15.	25 Agustus 2014	- Masuk kelas 9D bimbingan klasikl “peminatan jurusan” - Masuk kelas 8B bimbingan klasikl “belajar efektif”	
16.	28 Agustus 2014	- Konseling individu - Konseling kelompok	
17.	29 Agustus 2014	- Masuk kelas 7D bimbingan klasikl “motivasi renungan” - Papan bimbingan	
18.	3-0 Agustus 2014	- Masuk kelas 9A bimbingan klasikl “belajar efektif” - Masuk kelas 7C bimbingan klasikl “motivasi renungan”	
19.	1 Sepetember 2014	- Masuk kelas 8B bimbingan klasikl “motivasi renungan”	

**LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014****SMP Negeri 3 Mlati  
Tlogoadi, Sleman, Yogyakarta**

		- Masuk kelas 9D bimbingan klasikal “motivasi renungan”	
20.	2 September 2014	- Masuk kelas 8D bimbingan klasikal “belajar efektif” - Masuk kelas 9B bimbingan klasikal “belajar efektif”	
21.	3 September 2014	- Masuk kelas 9C bimbingan klasikal “belajar efektif”	
22.	8 September 2014	- Masuk kelas 9D berpamitan , pertemuan terakhir - Masuk kelas 7B berpamitan, pertemuan terakhir - Masuk kelas 8B berpamitan, pertemuan terakhir	
23.	9 September 2014	- Masuk kelas 8D berpamitan, pertemuan terakhir - Masuk kelas 9B berpamitan, pertemuan terakhir - Masuk kelas 8C “Bimbingan Kelompok”	
24.	10 September 2014	- Masuk kelas 8C berpamitan, pertemuan terakhir	
25.	11 September 2014	- Masuk kelas 7A berpamitan, pertemuan terakhir	
26.	20 September 2014	- Kerja Bakti persiapan Akreditasi Sekolah	



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2014  
SMP Negeri 3 Mlati  
Tlogoadi, Sleman, Yogyakarta

---

Yogyakarta, 24 September 2014

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Dra. Agnes Purmei Wiarni  
NIP 196005301585032010

Praktikan,

Kharisma Hilda Lidyartanti  
NIM. 11104244058

**RPL / SATUAN LAYANAN (SATLAN)  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Satuan pendidikan	SMP NEGERI 3 MLATI
Kelas / Semester	7,8,9 / Semester 1
Program Layanan	Kelas reguler
Pengembangan Diri	Bimbingan dan Konseling
Jumlah Pertemuan	1 X Pertemuan
Tugas Perkembangan	Mengembangkan kesadaran akan diri siswa untuk memotivasi diri dengan tujuan meningkatkan semangat belajar.
Rumusan Kompetensi	Memiliki kesadaran dan dorongan kuat untuk memotivasi diri mengikuti proses pembelajaran di sekolah

A	Topik/Materi	Motivasi Belajar
B	Bidang Bimbingan	Bidang Pengembangan Diri
C	Jenis Layanan	Klasikal
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	<b>Tujuan Layanan</b>	<p>1. <b>Sikap</b></p> <p>a. Sikap spiritual : Peserta didik dapat mempraktikkan kegiatan berdoa dan bersyukur kepada Tuhan YME</p> <p>b. Sikap sosial : peserta didik dapat mempraktikkan sikap menghargai/peduli</p> <p>2. <b>Pengetahuan</b></p> <p>Konselidapat :</p> <p>a. Mendefinisikan pengertian motivasi diri</p> <p>b. Mengidentifikasi dampak positif dari motivasi diri</p> <p>c. Menciptakan kesadaran pada diri</p> <p>3. <b>Ketrampilan</b></p> <p>Konselidapat :</p> <p>a. Membuat rencana kegiatan untuk meningkatkan motivasi belajar</p> <p>b. Mempraktikkan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan potensi diri</p>
F	Sasaran layanan	Kelas 7,8,9
G	<b>Kegiatan</b>	
	1. Strategi layanan	<p>PERTEMUAN I</p> <p>a. <b>Pendahuluan</b></p> <p>1) Guru mengucapkan salam dan mengajak berdoa/bersyukur</p> <p>2) Guru mengecek kehadiran peserta didik</p> <p>3) Guru menyampaikan tujuan layanan BK</p> <p>b. <b>Kegiatan Inti</b></p> <p>1) <b>Berpikir</b></p> <p>❖ Guru memutar video bertema motivasi yang berjudul “Sepucuk Surat” peserta didik menyimak video .</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru menyampaikan kalimat-kalimat renungan untuk membuka kesadaran siswa serta meluapkan emosi siswa</li> <li>❖ Bersumber pada video dan kesadaran diri peserta didik merenungkan sikap dan perilaku</li> </ul> <p>3) <b><u>Merasa</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Guru menanyakan apa yang dirasakan peserta didik setelah melihat tayangan</li> <li>➢ Peserta didik mengekspresikan emosi yang dirasakan</li> <li>➢ Siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan motivasi belajar.</li> </ul> <p>4) <b><u>Bertindak</u></b></p> <p>Dari pengamatan tayangan video peserta didik meresapi renungan sehingga melahirkan kesadaran diri</p> <p>5) <b><u>Bertanggungjawab</u></b></p> <p>Membuat komitmen pada diri atas kesadaran untuk meningkatkan motivasi belajar</p> <p>c. <b><u>Penutup</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru meminta siswa menyadari tanggung jawabnya</li> <li>2) Guru memberikan nasehat supaya siswa merasa mampu akan dirinya</li> <li>3) Guru menutup kegiatan</li> </ol> <p>4) Refleksi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru meminta siswa menarik nafas bertujuan menetralkan pikiran</li> <li>❖ Guru menanyakan kesan peserta didik terhadap kegiatan layanan BK yg baru saja dilaksanakan.</li> </ul> <p>d. <b><u>Penutup</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru menyimpulkan kegiatan bersama siswa</li> <li>2) Guru menutup kegiatan dan mengucapkan salam</li> </ol>
	2. Metode & Teknik	Pemutaran video dan Renungan
	3. Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definisi motivasi belajar</li> <li>2. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik</li> <li>3. Contoh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik</li> <li>4. Dampak positif memiliki motivasi belajar</li> <li>5. membuat rencana meningkatkan motivasi belajar</li> </ol>
	4. Sumber bahan	Soft Copy Video motivasi berjudul “Sepucuk Surat” dari Lab BK UNY
H	Tempat Layanan	Ruang kelas / Ruang Audio Visual
I	Waktu	1 X 40 menit

	Semester	1
J	Pelaksana	Mahasiswa PPL BK UNY
K	Pihak Yang Berperan Serta	Mahasiswa PPL BK dan siswa
L	<b>Alat Dan Perlengkapan</b>	Laptop, LCD, Video
M	Rencana Penilaian	Penilaian Proses a. Kesesuaian program b. Keterlaksanaan program c. Antusias peserta didik/konseli d. Kehadiran Peserta didik/konseli e. Ketersediaan sarana/prasarana f. Dukungan terhadap materi layanan
	<b>Instrument penilaian</b>	-
	Tindak Lanjut	Mendampingi siswa, jika perlu dilakukan konseling individual maupun bimbingan kelompok.
N	Catatan Khusus	-

MEMERIKSA DAN MENYETUJUI  
KEPALA SEKOLAH

	5. Strategi layanan	<b>PERTEMUAN I</b> a. <b><u>Pendahuluan</u></b> 6) Guru mengucapkan salam dan mengajak berdoa/bersyukur 7) Guru mengecek kehadiran peserta didik 8) Guru menyampaikan tujuan layanan BK b. <b><u>Kegiatan Inti</u></b> 1) <b><u>Berpikir</u></b> ❖ Guru mengajak siswa menyebutkan jurusan dan mata pelajaran SMA dan SMK ❖ Guru menyampaikan mengenai jurusan-jurusan tertentu ❖ Bersumber dari info Guru mengenai jurusan peminatan siswa mulai mendalami jurusan yang akan dipilih sesuai minat dan bakat
--	---------------------	---

Mlat  
GUR  
KON

Dra.  
Wiar  
NIP  
NIP

		<p>3) <b><u>Merasa</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru mempersilahkan waktu untuk siswa bertanya mengenai jurusan peminatan yang telah disampaikan</li> <li>➤ Peserta didik mulai aktif bertanya mengenai berbagai macam syarat peminatan jurusan SMA dan SMK</li> <li>➤ Peserta didik mampu memilih jurusan sesuai bakat dan minat</li> </ul> <p>9) <b><u>Bertindak</u></b></p> <p>Dari pengetahuan yang telah diberikan mengenai jurusan dan peminatan SMA dan SMK peserta didik dapat memutuskan jurusan yang akan dipilih</p> <p>10) <b><u>Bertanggungjawab</u></b></p> <p>Membuat komitmen dalam memilih jurusan sesuai bakat dan minat serta kemampuan siswa</p> <p>c. <b><u>Penutup</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4) Guru memintasiswamematangkan pilihannya</li> <li>5) Guru membericurahan nasehat supaya siswa tidak salah memilih jurusan</li> <li>6) Guru menutupkegiatan</li> </ul> <p>d. <b><u>Penutup</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3) Guru menutupkegiatan dan mengucapkan salam</li> </ul>		
	6. Metode & Teknik	Ceramah dan diskusi		
	7. Materi Layanan	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Menyebutkan kelompok mata pelajaran SMA</li> <li>2. Menyebutkan kelompok mata pelajaran SMK</li> <li>3. Menjelaskan kelompok mata pelajaran peminatan jurusan SMA dan SMK</li> </ul>		
	8. Sumberbahan	Web site		
H	Tempat Layanan	Ruangkelas		
I	Waktu	1 X 40 menit		
	Semester	1		
J	Pelaksana	MahasiswaPPL BK UNY		

K	Pihak Yang Berperan Serta	Mahasiswa PPL BK dan siswa
L	<b>Alat Dan Perlengkapan</b>	Spidol, papan tulis
M	Rencana Penilaian	Penilaian Proses  a. 9Keterlaksanaan program b. Antusiasme pesertadidik/konseli c. KehadiranPesertadidik/konseli d. Dukunganterhadapmaterilayanan
	<b>Instrument penilaian</b>	-
	Tindak Lanjut	Mendampingi siswa, jika perlu dilakukan konseling individual maupun bimbingan kelompok.
N	Catatan Khusus	-

MEMERIKSA DAN MENYETUJUI  
KEPALA SEKOLAH

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP : 19580411 198303 2 004

Mlati, 3 September 2014  
GURU BIMBINGAN KONSELING

Dra. Agnes Purmei Wiarni  
NIP : 196005301585032010

## MATERI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

### “MOTIVASI DIRI”

#### 1. Apakah arti Motivasi ?

Motivas iberasal dari kata “Motive” yang artinya “dorongan” atau daya penggerak yang muncul pada individu. Motivasi adalah sebuah alasan atau dorongan seseorang untuk bertindak. Orang yang tidak mau bertindak sering kali disebut tidak memiliki motivasi. Alasan atau dorongan itu bias dating dari luar maupun dari dalam diri. Sebenarnya pada dasarnya semua motivasi itu dating dari dalam diri, factor luar hanyalah pemicu munculnya motivasi tersebut. Motivasi dari luar adalah motivasi yang pemicunya datang dari luar diri kita. Sementara motivasi dari dalam adalah motivasi yang muncul dari inisiatif diri kita. Pada dasarnya motivasi itu hanya dua, yaitu untuk meraih kenikmatan atau menghindari rasa sakit atau kesulitan. Uang bisa menjadi motivasi kenikmatan maupun motivasi menghindari rasa sakit. Jika kita memikirkan uang supaya kita tidak hidup sengsara, maka di sini alasan seseorang mencari uang untuk menghindari rasa sakit. Sebaliknya ada orang yang mengejar uang karena ingin menikmati hidup, maka uang sebagai alasan seseorang untuk meraih kenikmatan.

#### 2. Apakah yang dimaksud dengan motivasi diri

Motivasi Diri adalah sebuah kemampuan kita untuk memotivasi diri kita tanpa memerlukan bantuan orang lain. Kita memiliki kemampuan untuk mendapatkan alasan atau dorongan untuk bertindak. Proses mendapatkan dorongan bertindak ini pada dasarnya sebuah proses penyadaran akan keinginan diri sendiri yang biasanya terkubur. Setiap orang memiliki keinginan yang merupakan dorongan untuk bertindak, namun sering kali dorongan tersebut melemah karena faktor luar.

Melemahnya dorongan ini bisa dilihat dari hilangnya harapan dan ketidakberdayaan. Memotivasi diri adalah proses menghilangkan faktor yang melemah dorongan kita. Rasa tidak berdaya dihilangkan menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Sementara harapan dimunculkan kembali dengan membangun keyakinan bahwa apa yang diinginkan bisa dicapai. Dengan demikian jika sebuah sumbat motivasi (dalam hal ini ketidakberdayaan dan harapan) dihilangkan, maka aliran energi dalam tubuh kita

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

Buat apa mimpi besar jika kita tidak percaya diri untuk mencapainya?

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

## Teori Motivasi

Banyak orang yang mencoba menjelaskan bagaimana semua motivasi bekerja. Berikut adalah beberapa di antaranya:

Teori Insentif. Yaitu teori yang mengatakan bahwa seseorang akan bergerak atau mengambil tindakan karena ada insentif yang akan dia dapatkan. Misalnya, Anda mau bekerja dari pagi sampai sore karena Anda tahu bahwa Anda akan mendapatkan intensitas berpagaji.

Jika Anda tahu akan mendapatkan penghargaan, maka Anda pun akan bekerja lebih giat lagi. Yang dimaksud insentif bisa tangible atau intangible. Seringkali sebuah pengakuan dan penghargaan, menjadi sebuah motivasi yang besar. Dorongan biologis. Maaf, yang dimaksud bukan hanya masalah seksual saja. Termasuk di dalamnya dorongan makan dan minum. Saat ada sebuah pemicu atau rangsangan, tubuh kita akan bereaksi.

Sebagai contoh, saat kita sedang haus, kita akan lebih haus lagi saat melihat segelas air dingin kesukaan Anda.

Perut kita akan menjadi lapar saat mencium bau masakan favorit Anda.

Bisa dikatakan ini adalah dorongan fitrah atau bawaan kita sejak lahir untuk mempertahankan hidup dan keberlangsungan hidup. Teori Hirarki Kebutuhan Teori ini dikenalkan oleh Maslow sehingga kita mengenal hirarki kebutuhan Maslow.

Teori ini menyajikan alasan lebih lengkap dan bertingkat. Mulai dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan keamanan, kebutuhan akan pengakuan sosial, kebutuhan penghargaan,

sampai kebutuhan akan aktualisasi diri. Takut Kehilangan vs Kepuasan. Teori ini mengatakan bahwa pada dasarnya ada dua faktor yang memotivasi manusia, yaitu takut kehilangan dan demi kepuasan (terpenuhinya kebutuhan). Takut kehilangan adalah ketakutan akan kehilangan yang sudah dimiliki. Misalnya seseorang yang termotivasi berangkat kerja karena takut kehilangan gaji. Ada juga orang yang giat bekerja demi menjawab sebuah tantangan, dan ini termasuk faktor kepuasan. Konon, faktor takut kehilangan lebih kuat dibanding meraih kepuasan, meskipun pada sebagian orang terjadi sebaliknya. Kejelasan Tujuan Teori ini mengatakan bahwa kita akan bergerak jika kita memiliki tujuan yang jelas dan pasti. Dari teori ini muncul bahwa seseorang akan memiliki motivasi yang tinggi jika dia memiliki tujuan yang jelas. Sehingga muncul hal yang disebut dengan Goal Setting (penetapan tujuan)

### 1. DEFINISI MEMOTIVASI DIRI

Pada dasarnya motivasi adalah suatu kondisi yang menimbulkan perilaku tertentu untuk member arah serta ketahanan pada perilaku tersebut. Motivasi tercermin dari ketekunan dan memiliki pertahanan dari segala kesulitan untuk mencapai sesuatu yang dijadikannya tujuan, karena itu motivasi sangat berpengaruh baik untuk siswa dalam belajar.

Motivasi berhubungan erat dengan emosi, seseorang dalam keadaan emosi yang baik akan lebih mudah mencerna dan menyerap ilmu serta memiliki sikap antusias, begitupun sebaliknya apabila emosi seseorang sedang dalam keadaan tidak baik.

### 2. FUNGSI MOTIVASI DIRI

Guru dapat memotivasi siswanya yang pertama guru diharapkan mampu membangkitkan antusias siswanya untuk belajar sesuai karakter siswanya, selanjutnya guru mampu berinisiatif melakukan suatu kegiatan yang bertujuan menciptakan siswa yang termotivasi dengan dorongan dalam dirinya dari pemberian pengajaran serta pemanfaatan media pembelajaran yang tepat.

### 3. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MOTIVASI DIRI

Motivasi diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang ada dan timbul dari dalam diri.

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar dirinya yang terdiri dari lingkungan sosial meliputi keluarga, teman sebaya, tetangga serta lingkungan

masyarakat. Adapun dari lingkungan non sosial meliputi keadaan dan suasana yang sedang terjadi di lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat.

#### 4. LANGKAH MEMOTIVASI DIRI

Siswa kurang memiliki motivasi diri banyak dijumpai di sekolah, hal ini sering ditandai dengan kurangnya minat dan tidak merespon pelajaran yang diberikan, tidak aktif memberikan pendapat, dan tidak mau berperan aktif dalam proses belajar mengajar. Dari sikap negative siswa-siswa tersebut maka proses pengajaran tidak berjalan secara kondusif.

Guru kadang mengabaikan salah satu cara yang dapat memotivasi siswa yaitu sebuah pujian, padahal sekecil apapun pujian akan membantu memberi motivasi pada diri siswa dan rasa percaya diri pada diri siswa.

Berikut beberapa cara untuk mendorong motivasi diri untuk siswa :

- a. Pujian Verbal, dalam bahasa Inggris banyak sekali kata-kata yang bisa kita gunakan untuk memuji siswa, seperti great job, good, awesome, amazing, well done, outstanding, superb, wonderful, dan lain-lain.
- b. Umumkan di Kelas, jika Anda ingin meningkatkan rasa bangga, martabat, atau eksistensi siswa, bacalah karya-karya siswa di depan semua murid. Berilah komentar positif dan hal-hal yang perlu ditingkatkan. Mintalah teman-temannya untuk berkomentar positif terhadap hasil karya temannya.
- c. Menulis Komentar Positif, jika Anda memeriksa pekerjaan siswa, jangan hanya memberi angka. Berilah komentar positif dibukunya dengan kalimat, bukan sekadar tulisan 'bagus'. Jeli dalam melihat kelebihan siswa akan membuat siswa merasa istimewa di mata gurunya.
- d. Grafik Prestasi, buatlah satu lembar grafik berupa grid atau seperti dalam buku kotak-kotak, yang berisi nama siswa seluruh kelas. Setiap kali Anda menemukan siswa menunjukkan kemajuan, baik akademik maupun tingkah laku, maka siswa akan mewarnai satu kotak pada grafik. Berapa kotak yang harus diwarnai, terserah kebijakan Anda sebagai guru. Grafik ini dapat memudahkan guru dalam memantau perkembangan akademik dan tingkah laku siswa. Grafik ini dapat pula menumbuhkan jiwa kompetensi. Siswa yang grafiknya rendah akan terpacu untuk belajar giat.

Setiap siswa membutuhkan pengakuan dan penerimaan dimata guru dan teman-temannya. Dengan kata lain siswa ingin diterima bukan hanya kelebihannya saja. Dengan demikian siswa akan merasa diterima dan dianggap sehingga muncul

motivasi dari dalam dirinya, karena motivasi diri maupun motivasi dari lingkungannya sangat berpengaruh pada belajarnya.

Sumber :

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=304384847210&id=243855773461](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=304384847210&id=243855773461)

**RPL / SATUAN LAYANAN (SATLAN)****BIMBINGAN DAN KONSELING**

Satuan pendidikan	SMP NEGERI 3 MLATI
Kelas / Semester	9 / Semester 1
Program Layanan	Kelas reguler
Pengembangan Diri	Bimbingan dan Konseling
Jumlah Pertemuan	1 X Pertemuan
Tugas Perkembangan	Mengenal kemampuan bakat, minat, serta arah kecenderungan karir dan apresiasi seni
Rumusan Kompetensi	Memahami pengaruh kemampuan, bakat terhadap minat kelanjutan studinya

A	Topik / Materi	Kelanjutan studi dan peminatan SMA/SMK
B	Bidang Bimbingan	Bidang Pengembangan karir
C	Jenis Layanan	Informasi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	<b>Tujuan Layanan</b>	<p>1. <b>Sikap</b></p> <p>a. Sikap spiritual : Peserta didik dapat mempraktikkan kegiatan berdoa dan bersyukur pada Tuhan YME</p> <p>b. Sikap sosial : peserta didik dapat mempraktikkan sikap disiplin tanggung jawab, dan kerja keras</p> <p>2. <b>Pengetahuan</b></p> <p>Konseli dapat :</p> <p>3. <b>Ketrampilan</b></p> <p>Konseli dapat :</p> <p>a. Membedakan tujuan pembelajaran di SMA dan diSMK</p> <p>b. Menyebutkan kelompok mata pelajaran SMA</p> <p>c. Menyebutkan kelompok mata pelajaran SMK</p>

		d. Menyebutkan kelompok mata pelajaran peminatan SMA dan SMK
F	Sasaran layanan	Kelas 9
G	<b>Kegiatan</b>	
	1. Strategi layanan	<p>PERTEMUAN I</p> <p>a. <b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru mengucapkan salam dan mengajak berdoa/bersyukur</li> <li>2) Guru mengecek kehadiran peserta didik</li> <li>3) Guru menyampaikan tujuan layanan BK</li> </ol> <p>b. <b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b><u>Berpikir</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru mengajak siswa menyebutkan jurusan dan mata pelajaran SMA dan SMK</li> <li>❖ Guru menyampaikan mengenai jurusan-jurusan tertentu</li> <li>❖ Bersumber dari info Guru mengenai jurusan peminatan siswa mulai mendalami jurusan yang akan dipilih sesuai minat dan bakat</li> </ul> </li> <li>3) <b><u>Merasa</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru mempersilahkan waktu untuk siswa bertanya mengenai jurusan peminatan yang telah disampaikan</li> <li>➤ Peserta didik mulai aktif bertanya mengenai berbagai macam syarat peminatan jurusan SMA dan SMK</li> <li>➤ Peserta didik mampu memilih jurusan sesuai bakat dan minat</li> </ul> </li> <li>4) <b><u>Bertindak</u></b></li> </ol> <p>Dari pengetahuan yang telah diberikan mengenai jurusan dan peminatan SMA dan SMK</p>

		<p>peserta didik dapat memutuskan jurusan yang akan dipilih</p> <p>5) <b><u>Bertanggungjawab</u></b></p> <p>Membuat komitmen dalam memilih jurusan sesuai bakat dan minat serta kemampuan siswa</p> <p>c. <b><u>Penutup</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru meminta siswa mematangkan pilihannya</li> <li>2) Guru memberi curahan nasehat supaya siswa tidak salah memilih jurusan</li> <li>3) Guru menutup kegiatan</li> </ol> <p>d. <b><u>Penutup</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru menutup kegiatan dan mengucapkan salam</li> </ol>
	2. Metode & Teknik	Ceramah dan diskusi
	3. Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyebutkan kelompok mata pelajaran SMA</li> <li>2. Menyebutkan kelompok mata pelajaran SMK</li> <li>3. Menjelaskan kelompok mata pelajaran peminatan jurusan SMA dan SMK</li> </ol>
	4. Sumber bahan	Web site
H	Tempat Layanan	Ruang kelas
I	Waktu	1 X 40 menit
	Semester	1
J	Pelaksana	Mahasiswa PPL BK UNY
K	Pihak Yang Berperan Serta	Mahasiswa PPL BK dan siswa
L	Alat Dan Perlengkapan	Spidol, papan tulis





**“PEMINATAN JURUSAN”**

**Tips Memilih Jurusan SMA / SMK**

Banyak faktor yang harus diperhitungkan oleh anak lulusan SMP atau sederajat dalam memilih sekolah lanjutan, tak terkecuali jurusannya. Salah pilih jurusan merupakan bencana dan kerugian yang besar bagi anda dan orangtua juga masa depan siswa

Berikut cara milih jurusan di SMK yang baik adalah dengan cara :

1. Menyesuaikan Cita-Cita, Minat dan Bakat.  
Bagi yang telah memiliki cita-cita tertentu, maka lihatlah jurusan apa yang dapat membawa menuju profesi atau pekerjaan yang anda inginkan. Janganlah memilih jurusan teknik mesin jika anda ingin menjadi seorang ahli komputer dan jangan pula memilih jurusan farmasi jika bercita-cita menjadi ahli bangunan. Sesuaikan jurusan yang ingin diambil dengan minat dan bakat. Jika tidak menyukai hitung-hitungan janganlah mengambil jurusan IPA dan jika tidak menyukai menggambar jangan mengambil jurusan Teknik Bangunan. Kemudian lihat bakat anda saat ini. Mengembangkan bakat yang sudah ada disertai dengan rasa suka dan cita-cita pada suatu jurusan studi akan menjadi pilihan yang tepat.
2. Informasi yang Sempurna.  
Carilah informasi yang banyak sebagai bahan pertimbangan anda untuk memilih jurusan. Cari dan gali informasi dari banyak sumber seperti orang tua, saudara, guru, teman, bimbel, tetangga, konsultan pendidikan, kakak kelas, teman mahasiswa, profesional, dan lain sebagainya. Jangan mudah terpengaruh dengan orang lain yang kurang menguasai informasi atau ikut-ikutan teman / trend.. Internet juga merupakan media yang tepat dan bebas untuk bertanya kepada orang-orang di dalamnya tentang apa yang ingin kita ketahui. Cari situs forum atau chatting melalui messenger dengan orang yang dapat dipercaya. Semua informasi yang didapat dirangkum dan dijadikan bahan untuk membantu memilih jurusan..
3. Lokasi dan Biaya.  
Bagi orang yang hidup dalam ekonomi atas, memilih untuk memilih lokasi sekolah tidak akan menjadi masalah. Biaya yang nantinya harus ditanggung

dapat diselesaikan dengan mudah baik dari pengeluaran studi, biaya hidup, lokasi tempat tinggal, dan lain sebagainya. Bagi masyarakat golongan menengah ke bawah, lokasi dan biaya merupakan masalah yang sangat diperhitungkan.. Jika dana yang ada terbatas maka pilihlah lokasi pendidikan yang dekat dengan tempat tinggal atau lokasi luar kota yang memiliki biaya hidup yang rendah. Pilih juga tempat pendidikan yang biaya pendidikan tidak terlalu tinggi. Jika dana yang ada nanti belum mencukupi, maka carilah beasiswa, keringanan, pekerjaan paruh waktu / freelance atau sponsor untuk mencukupi kebutuhan dana anda. Jangan jadikan pula uang sebagai faktor yang sangat menghambat masa depan anda..

4. Daya Tampung Jurusan / Peluang Diterima.  
Perhatikan daya tampung suatu sekolah di Negeri dan sekolah swasta. Pada umumnya memiliki kuantitas yang terbatas dan diperebutkan oleh banyak orang. Jangan membebani diri anda dengan target untuk bersekolah di tempat tertentu dengan jurusan tertentu yang favorit...
5. Masa Depan Karir dan Pekerjaan.  
Lihatlah ke depan setelah anda lulus nanti. Apakah jurusan yang anda ambil nanti dapat mengantarkan anda untuk mendapatkan pekerjaan dan karir yang baik? karena saat ini rekrutmen perusahaan dalam mencari tenaga kerja tidak melihat seseorang dari latar belakang pendidikan saja, namun juga pengalaman. Tetapi jika kompetensi, keberanian dan kemampuan anda jauh dari orang-orang normal, maka jurusan apapun yang anda ambil sah-sah saja.. Biarkanlah hati dan akal sehat anda bicara tanpa adanya campur tangan dari orang lain. Konsultasikan dengan orang tua dan orang lain yang anda percayai. Pemilihan jurusan pendidikan di SMK/SMA sangat menentukan masa depan anda

### **Profil Jurusan IPA**

- Mempelajari ilmu pasti, alam, maupun eksak
- Identik dengan metode ilmiah yang mengutamakan logika
- Jawaban atas pertanyaan soal adalah pasti dan tidak bisa diganggu gugat
- Ex : Teknik, Kedokteran, Keperawatan, Ilmuwan (BIologi, Kimia, dll), Psikologi

- Bisa lintas jurusan begitu memilih PTN, karena terbiasa terlatih logika dan penalarannya
- Perlu waktu dan suasana yang khusus (konsentrasi tinggi) untuk mempelajari IPA
- Sering terlihat belajar terus, seperti tidak ada waktu santai
- Banyak siswa IPA, yang akhirnya memilih jurusan IPS ketika kuliah

### **Profil Jurusan IPS**

- Mempelajari segala sesuatu yang berhubungan dengan masyarakat
- Bukan santai, tetapi pelajarannya membutuhkan penalaran dan kekritisan dalam berpikir
- Informasi kemasyarakatan terus berkembang setiap hari, sehingga harus rajin membaca
- Saat ini, dunia kerja membuka lapangan yang luas untuk jurusan Sosial. Dengan catatan, lulusan harus luwes, aktif dan tanggap terhadap perubahan sosial.
- Masih punya waktu untuk bergaul, sehingga wawasan tentang kemasyarakatan bisa bertambah
- Ex : Sosiologi, Geografi, Ekonomi, Akuntansi, Bahasa, Hukum, Sosial Politik
- Bisa namun, agak sulit untuk lintas jurusan ketika PTN

### **Tips memilih jurusan sekolah menengah kejuruan SMK**

1. Melihat hobby yang paling disukai, bekerja sesuai dengan minat merupakan sesuatu yang menyenangkan dan besar kemungkinan untuk bisa menuai kesuksesan. contohnya jika kita suka melakukan modifikasi sepeda motor maka bisa memilih jurusan teknik kendaraan ringan atau otomotif, jika suka menggambar arsitektur maka bisa mengambil jurusan teknik gambar

- bangunan, jika suka memasak maka bisa memilih jurusan tata boga dan beragam lagi yang lainnya bisa menyesuaikan minat masing-masing.
2. Melihat nilai ujian nasional UN, perlu diketahui bahwa suatu jurusan yang banyak peminatnya maka secara otomatis tingkat persaingan tinggi, jika nilai kita rendah maka bisa mencari alternatif SMK lain yang lebih sepi atau pindah jurusan pilihan kedua.
  3. Ingat yang akan sekolah adalah anak, jadi hendaknya sebagai orang tua bersikap bijak dengan membiarkan anaknya memilih bidang study terbaik menurutnya.
  4. Melihat contoh orang-orang sukses disekitar, kita bisa melihat apa latar belakang pendidikan orang tersebut dan apakah kita bisa mengikuti jejaknya, jika iya maka bisa menjadi alternatif untuk menjadi jurusan yang akan dipilih.
  5. Melihat potensi pekerjaan setelah lulus, beberapa jurusan sangat sedikit peminatnya dibangu sekolah namun ternyata di dunia kerja jurusan tersebut peluangnya cukup besar.
  6. Melihat rencana pendidikan setelah lulus sekolah SMK, apakah mau kuliah, langsung kerja atau kerja sambil kuliah, jadi bisa dipersiapkan jauh hari sebelumnya.

## **JURUSAN DI SMK**

### **Teknik gambar bangunan**

Mempelajari tentang dunia arsitektur bangunan dari mulai merencanakan sebuah bangunan, menggambar bangunan, mengitung rencana anggaran biaya yang dibutuhkan bangunan, perencanaan struktur bangunan sampai dengan bagaimana pelaksanaan pembangunan yang baik, dibangu kuliah jurusan teknik gambar bangunan ini dinamakan teknik arsitektur.

### **Teknik bangunan / teknik konstruksi batu dan beton**

Jurusan teknik bangunan ini hampir sama dengan teknik gambar bangunan namun lebih banyak mendalami dalam bagaimana melaksanakan pembangunan dengan baik, dari mulai perencanaan bangunan, perhitungan rencana anggaran biaya bangunan, pembuatan gambar shop drawing, manajemen proyek, perencanaan struktur bangunan dll, didalam bangku kuliah jurusan bangunan ini dinamakan dengan teknik sipil.

### **Teknik elektronika industry**

Jurusan ini mempelajari tentang dunia elektronik, seperti perangkat elektronik yang sering di produksi atau digunakan dalam dunia industri alat-alat elektronika. Dibangku perkuliahan jurusan ini dinamakan dengan teknik elektronika.

### **Teknik audio video**

Mempelajari desain grafis baik audio maupun video, pembuatan software atau program dan berbagai hal yang berkaitan denganya, dibangku kuliah jurusan ini dinamakan dengan teknik informatika

### **Teknik instalasi tenaga listrik**

Jurusan yang mempelajari tentang instalasi listrik dan berbagai peralatan yang berhubungan dengan listrik, jurusan ini juga dinamakan teknik listrik di berbagai kampus Indonesia.

### **Teknik pemesinan**

Mempelajari berbagai jenis mesin seperti mesin mobil, mesin produksi dan berbagai jenis mesin lainnya, dibangku kuliah jurusan teknik pemesinan ini disebut dengan teknik mesin.

### **Teknik kendaraan ringan**

Mempelajari kendaraan ringan seperti sepeda motor secara menyeluruh baik pembuatan mesin sampai dengan body kendaraan ringan yang mempunyai berbagai macam jenis, jurusan ini sama dengan teknik mesin namun lebih focus mempelajari kendaraan ringan.

### **Teknik mekatronika**

Jurusan yang khusus mempelajari tentang mekatronika atau pembuatan robot dan berbagai mesin untuk keperluan industry dan sejenisnya.

### **Teknik komputer dan jaringan**

Mempelajari tentang system computer dan jaringan, di bangku kuliah jurusan ini disebut dengan teknik informatika dan system informasi.

Berbagai jurusan lainya juga ada dibangku kuliah menyesuaikan kebutuhan dunia industry seperti teknik batik, teknik tata boga dan berbagai ilmu teknik SMK lainya diberbagai kota yang tersebar di seluruh Indonesia seperti smk di Jakarta, smk di bandung, smk di semarang, smk di Surabaya, smk di semarang , smk di makasar, dan kota-kota lainya.

Bagi perusahaan yang hendak membuka lowongan kerja bagi siswa SMK di Indonesia dapat menyesuaikan jurusan yang dikehendaki dengan kebutuhan tenaga kerja di perusahaan, dengan kemampuan yang sudah dipelajari dibangku sekolah ditambah pengalaman kerja lapangan maka para siswa ini sudah siap kerja ketika lulus atau bahkan sebelum lulus sekolah sudah di tawari oleh perusahaan untuk bekerja sambil menyelesaikan sekolah menengah kejuruanya di Indonesia

Sumber : <http://marsudiyanto.blogspot.com/2012/04/tips-memilih-jurusan-sma-smk.html>

Original Article's Title is Tips Memilih Jurusan IPA atau IPS di SMA | A  
TechnoLedge Blog

in

<http://muhfachrizal.blogspot.com>

Under Creative Commons License: Attribution

<http://muhfachrizal.blogspot.com/2012/02/tips-memilih-jurusan-ipa-atau-ips-di.html>

<http://www.ilmusipil.com/tips-memilih-jurusan-sekolah-menengah-kejuruan-smk>

<http://www.ilmusipil.com/jurusan-smk-sekolah-menengah-kejuruan-di-indonesia>

*Terima Kasih*

**RPL / SATUAN LAYANAN (SATLAN)  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Satuan pendidikan	SMP NEGERI 3 MLATI
Kelas / Semester	8/ Semester 1
Program Layanan	Kelas reguler
Pengembangan Diri	Bimbingan dan Konseling
Jumlah Pertemuan	1 X Pertemuan
Tugas Perkembangan	Mengembangkan kesadaran akan diri siswa untuk memahami kandungan dan bahaya rokok
Rumusan Kompetensi	Memiliki kesadaran akan dampak yang dihasilkan dari rokoka

A	Topik / Materi	Bahaya Merokok
B	Bidang Bimbingan	Bidang Pengembangan Diri
C	Jenis Layanan	Klasikal
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pencegahan
E	<b>Tujuan Layanan</b>	<p>1. <b>Sikap</b></p> <p>a. Sikap spiritual : Peserta didik dapat memahami dan menyerap materi</p> <p>b. Sikap sosial : peserta didik dapat mempraktikan sikap menghargai/peduli lingkungan</p> <p>2. <b>Pengetahuan</b></p> <p>Konseli dapat :</p> <p>a. Mendefinisikan kandungan rokok</p> <p>b. Mengidentifikasi dampak rokok</p> <p>c. Menciptakan kesadaran pada diri dan sekitar</p> <p>3. <b>Ketrampilan</b></p> <p>Konseli dapat :</p> <p>a. Mencari tahu lebih dalam bahaya rokok</p> <p>b. Mempraktikan dalam kehidupan sehari-hri baik perokok aktif maupun pasif untuk peduli akan dirinya dan sekitar</p>
F	Sasaran layanan	Kelas 8
G	<b>Kegiatan</b>	
	1. Strategi layanan	<p>PERTEMUAN I</p> <p>a. <b>Pendahuluan</b></p> <p>1) Guru mengucapkan salam dan mengajak berdoa/bersyukur</p> <p>2) Guru mengecek kehadiran peserta didik</p> <p>3) Guru menyampaikan tujuan layanan BK</p> <p>b. <b>Kegiatan Inti</b></p> <p>1) <b>Berpikir</b></p> <p>❖ Guru menanyakan pengetahuan siswa mengenai rokok</p> <p>❖ Guru mnyampaikan definisi, kandungan, dan bahaya rokok</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru menunjukkan cuplikan video dan gambar tentang efek dari rokok</li> <li>❖ Guru memberikan tips cara menghindari rokok</li> <li>❖ Siswa menyimak dan diminta untuk memberi komentar</li> </ul> <p>3) <b><u>Merasa</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru menanyakan apa yang dirasakan peserta didik setelah melihat tayangan</li> <li>➤ Peserta didik menyampaikan komentar</li> <li>➤ Peserta didik mampu menciptakan kesadaran diri mengenai dampak merokok untuk diri maupun lingkungan sekitar</li> </ul> <p>4) <b><u>Bertindak</u></b></p> <p>Dari pengamatan tayangan cuplikan gambar dan video serta pemahaman dari Guru, peserta didik mampu menanggapi dan memahami lebih dalam kandungan dan dampak dari rokok</p> <p>5) <b><u>Bertanggungjawab</u></b></p> <p>Membuat komitmen pada diri atas kesadaran menghindari rokok</p> <p>c. <b><u>Penutup</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru meminta siswa menyimpulkan isi materi</li> <li>2) Guru memberi curahan nasehat supaya siswa berusaha menghindari rokok dan asap rokok</li> <li>3) Guru menutup kegiatan</li> </ol> <p>d. <b><u>Penutup</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru menyimpulkan kegiatan bersama siswa</li> <li>2) Guru menutup kegiatan dan mengucapkan salam</li> </ol>
	2. Metode & Teknik	Ceramah, Pemutaran cuplikan Video dan Gambar
	3. Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. definisi rokok</li> <li>2. kandungan rokok</li> <li>3. bahaya rokok</li> <li>4. tips menghindari rokok</li> <li>5. pemutaran cuplikan gambar dan video rokok</li> </ol>
	4. Sumber bahan	Soft Copy Video dan gambar Bahaya Rokok dari Lab BK UNY
H	Tempat Layanan	Ruang kelas / Ruang Audio Visual
I	Waktu	1 X 40 menit
	Semester	1
J	Pelaksana	Mahasiswa PPL BK UNY
K	Pihak Yang Berperan Serta	Mahasiswa PPL BK dan siswa

L	<b>Alat Dan Perlengkapan</b>	Laptop, LCD, Video, gambar
M	Rencana Penilaian	Penilaian Proses a. Kesesuaian program b. Keterlaksanaan program c. Antusiasme peserta didik/konseli c. Kehadiran Peserta didik/konseli d. Ketersedian sarana/prasarana e. Dukungan terhadap materi layanan
	<b>Instrument penilaian</b>	-
	Tindak Lanjut	Mendampingi siswa, jika perlu dilakukan konseling individual maupun bimbingan kelompok.
N	Catatan Khusus	-

MEMERIKSA DAN MENYETUJUI KEPALA SEKOLAH	Mlati, 3 September 2014 GURU BIMBINGAN KONSELING  <u>Dra. Agnes Purmei Wiarni</u> <u>Dra. Siti Solichah</u> NIP : 196005301585032010                      NIP : 195512251980032004
--	--

## MATERI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

### **“pengertian rokok dan dampaknya”**

#### **1. Pengertian Rokok**

Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung / dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya. Rokok merupakan pabrik bahan kimia berbahaya. Hanya dengan membakar dan menghisap sebatang rokok saja, dapat diproduksi lebih dari 4000 jenis bahan kimia. 400 diantaranya beracun dan 40 diantaranya bisa berakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan kanker.

Rokok juga termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan adiksi (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan) bagi orang yang menghisapnya. Dengan kata lain, rokok termasuk golongan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, Alkohol, dan Zat Adiktif).

#### **2. Alasan Orang Merokok**

Alasan pertama kali merokok dari berbagai hasil penelitian antara lain :

- a. Coba-coba
- b. Ikut-ikutan
- c. Sekedar ingin merasakan
- d. Kesepian
- e. Agar terlihat gaya (gengsi)
- f. Meniru orang tua
- g. Iseng
- h. Menghilangkan ketegangan
- i. Biar tidak dikatakan banci
- j. Lambang kedewasaan
- k. Mencari inspirasi
- l. Sebagai penghilang stres
- m. Penghilang jenuh

Bagi kebanyakan pelajar, mulai merokok disebabkan oleh dorongan lingkungan. Contohnya, pelajar tersebut merasa tidak enak kepada teman-temannya karena dia tidak merokok. Sehingga dia pun mulai merokok dan akhirnya menikmati rokok tersebut. Kebanyakan pelajar juga beranggapan bahwa dengan merokok dirinya merasa sangat hebat, gaya, dan ditakuti. Padahal, jika dia tidak pandai-pandai menjaga dirinya, rokok adalah awal dari terjerumusnya seseorang kepada obat-obatan terlarang.

### **3. Pengertian Perokok aktif**

Perokok Aktif adalah seseorang yang dengan sengaja menghisap lintingan atau gulungan tembakau yang dibungkus biasanya dengan kertas, daun, dan kulit jagung. Secara langsung mereka juga menghirup asap rokok yang mereka hembuskan dari mulut mereka. Tujuan mereka merokok pada umumnya adalah untuk menghangatkan badan mereka dari suhu yang dingin. Tapi seiring perjalanan waktu pemanfaatan rokok disalah artikan, sekarang rokok dianggap sebagai suatu sarana untuk pembuktian jati diri bahwa mereka yang merokok adalah "keren".

Ciri-ciri fisik seorang perokok :

1. Gigi kuning karena nikotin.
2. Kuku kotor karena nikotin.
3. Mata pedih.
4. Sering batuk – batuk.
5. Mulut dan nafas bau rokok.

### **4. Pengertian Perokok Pasif**

Perokok Pasif adalah seseorang atau sekelompok orang yang menghirup asap rokok orang lain. Telah terbukti bahwa perokok pasif mengalami risiko gangguan kesehatan yang sama seperti perokok aktif, yaitu orang yang menghirup asap rokoknya sendiri.

Adapun gejala awal yang dapat timbul pada perokok pasif :

1. Mata pedih
2. Hidung beringsus
3. Tekak yang serak

#### 4. Pening / pusing kepala

Apabila perokok pasif terus-menerus "menekuni" kebiasaannya, maka akan mempertinggi risiko gangguan kesehatan, seperti :

1. Kanker paru-paru,
2. Serangan jantung dan mati mendadak,
3. Bronchitis akut maupun kronis,
4. Emfisema,
5. Flu dan alergi, serta berbagai penyakit pada organ tubuh seperti yang disebutkan di atas.

#### 5. **Bahan-Bahan Rokok yang Berbahaya Bagi Kesehatan**

Setiap batang rokok mengandung lebih dari 4000 jenis bahan kimia berbahaya bagi tubuh. Empat ratus diantaranya bisa berefek racun, sedangkan 40 diantaranya bisa mengakibatkan kanker. Ini adalah sebagian dari contoh-contohnya :

##### 1. Nikotin

Nikotin merupakan zat yang menyebabkan adiksi (ketagihan) dengan toleransi tinggi, yaitu semakin lama dikonsumsi semakin bertambah. Gejala-gejala ketagihan juga terjadi pada seseorang yang mulai berhenti merokok. Memang pada awalnya nikotin dapat merangsang kerja otak, sehingga si perokok menjadi cerdas. Namun, apabila hal ini terjadi secara terus-menerus, maka justru akan melemahkan kecerdasan otak itu sendiri. Hal ini diakibatkan oleh nikotin yang memacu produksi hormon adrenalin. Terpacunya produksi hormon ini akan menyebabkan denyut jantung lebih cepat dan jantung bekerja lebih kuat. Jantung akan memerlukan lebih banyak oksigen dari biasanya. Otomatis, risiko terjadinya serangan jantung koroner akan lebih tinggi.

##### 2. Karbon monoksida (CO)

Gas berbahaya ini seharusnya hanya ada dalam pembuangan asap kendaraan. Namun, dengan adanya sumbangan dari para perokok, gas yang juga dapat berikatan kuat dengan haemoglobin darah ini menjadi lebih banyak di udara dan di dalam tubuh manusia. Dengan adanya karbon monoksida (CO) yang berikatan dengan haemoglobin darah, maka jantung seorang perokok

yang memerlukan lebih banyak oksigen ternyata mendapat oksigen lebih sedikit. Ini akan menyebabkan bertambahnya risiko penyakit jantung dan paru-paru, serta penyakit saluran nafas. Selain sesak nafas, batuk terus-menerus, stamina serta daya tahan tubuh si perokok juga berangsur-angsur akan menurun. Terganggunya sistem peredaran darah normal, yaitu dengan adanya gas karbon monoksida pada darah, juga akan mengakibatkan rusaknya pembuluh darah sebagai distributor aliran darah. Akan terdapat endapan-endapan lemak sehingga pembuluh darah akan tersumbat. Hal ini meningkatkan lagi risiko terkena serangan jantung ataupun mati mendadak.

### 3. Tar

Tar biasanya digunakan untuk mengaspal jalan raya. Apabila terdapat pada tubuh melalui menghisap rokok, maka secara berangsur-angsur dan pasti, akan menyebabkan kanker. Beberapa contohnya adalah benzoa pyrene, nitrosamine, B-naphthylamine, dan nikel.

### 4. DDT (Dikloro Difenil Trikloroetana)

DDT merupakan racun serangga, yang biasanya digunakan untuk membunuh nyamuk, semut, atau kecoa.

### 5. Aseton

Aseton adalah zat yang digunakan untuk melunturkan cat. Bisa dibayangkan bahayanya, apabila zat ini berada dalam tubuh kita.

### 6. Formaldehid

Formaldehid atau lebih sering kita kenal sebagai zat formalin, digunakan untuk mengawetkan mayat.

### 7. Kadmium

Kadmium adalah bahan kimia yang biasanya terdapat pada accu atau aki kendaraan bermotor.

### 8. Arsenik

Seperti DDT, arsenik merupakan bahan kimia yang sering digunakan untuk membasmi serangga-serangga pengganggu. Biasanya kutu atau serangga sekelasnya akan mempan bila diberantas dengan arsenik ini.

9. Ammonia

Ammonia merupakan bahan aktif yang terdapat dalam pembersih lantai.

10. Polonium-210

Bahan ini merupakan salah satu zat radioaktif, yaitu zat yang mampu mengeluarkan radiasi aktif, yang bisa menyebabkan perubahan struktur dan fungsi sel normal. Bahan-bahan radioaktif juga bisa menyebabkan kanker.

11. Hidrogen sianida

Hidrogen sianida merupakan bahan yang digunakan sebagai racun dalam bentuk gas.

12. Vinil klorida

Zat ini biasanya digunakan sebagai bahan baku pembuatan plastik.

m. Naftalena

Seperti DDT dan arsenik, bahan ini terdapat pada obat-obat pembasmi serangga.

## **6. Penyakit yang Ditimbulkan Oleh Rokok**

Kebiasaan merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit dan bahkan bisa menyebabkan kematian. Berikut beberapa penyakit yang ditimbulkan oleh rokok, yaitu :

a. Rambut rontok

Rokok memperlemah system kekebalan sehingga tubuh lebih rentan terhadap penyakit yang menyebabkan rambut rontok, sariawan mulut ,dll.

b. Katarak

Merokok dipercaya dapat memperburuk kondisis mata yaitu memutihnya lensa mata yang menghalangi masuknya cahaya dan menyebabkan kebutaan, 40 % lebih terjadi pada perokok. Rokok dapat menyebabkan katarak dengan 2 cara, yaitu cara mengiritasi mata dan dengan terlepasnya zat-zat kimia dalam paru yang oleh aliran darah dibawa sampai ke mata. Merokok dapat juga dihubungkan dengan degenerasi muscular yang berhubungan dengan usia tua yaitu penyakit mata yang tak disembuhkan yang disebabkan oleh memburuknya bagian pusat retina

yang disebut Mucula. Mucula ini berfungsi untuk memfokuskan pusat penglihatan di dalam mata dan mengontrol kemampuan membaca, mengendarai mobil, mengenal wajah dan warna dan melihat objek secara detail.

c. Kulit keriput

Merokok dapat menyebabkan penuaan dini pada kulit karena rusaknya protein yang berguna untuk menjaga elastisitas kulit, terkikisnya vitamin A, terhambatnya aliran darah. Kulit perokok menjadi kering dan keriput terutama disekitar bibir dan mata.

d. Hilangnya pendengaran

Karena tembakau dapat menyebabkan timbulnya endapan pada dinding pembuluh darah sehingga menghambat laju aliran darah ke dalam telinga bagian dalam. Perokok dapat kehilangan pendengaran lebih awal dari pada orang yang tidak merokok atau lebih mudah kehilangan pendengaran karena infeksi telinga atau suara yang keras. Resiko untuk terkena infeksi telinga bagian tengah yang dapat mengarah kepada komplikasi yang lebih jauh disebut Meningitis dan Paralysis wajah bagi perokok 3 kali lebih besar dari pada orang yang tidak merokok.

e. Kanker kulit

Merokok tidak menyebabkan melanoma (sejenis kanker kulit yang kadang-kadang menyebabkan kematian) tetapi merokok mengakibatkan meningkatnya kemungkinan kematian akibat penyakit tersebut. Ditengarai bahwa perokok berisiko menderita Cutaneous Squamous Cell Cancer sejenis kanker yang meninggalkan bercak merah pada kulit 2 kali lebih besar dibandingkan dengan non perokok.

f. Caries

Rokok mempengaruhi keseimbangan kimiawi dalam mulut membentuk plak yang berlebihan, membuat gigi menjadi kuning dan terjadinya caries, perokok berisiko kehilangan gigi mereka 1,5 kali lipat.

g. Emfisema

Selain kanker paru, merokok dapat menyebabkan emfisema yaitu pelebaran dan rusaknya kantong udara pada paru-paru yang menurunkan kapasitas paru untuk menghisap oksigen dan melepaskan karbondioksida. Pada kasus yang parah digunakan Tracheotomy untuk membantu

pernafasan pasien. Ibarat suatu sayatan untuk lubang ventilasi pada tenggorokan sebagai jalan masuk udara ke dalam paru-paru. Pada kasus Bronkhitis kronis terjadi penumpukan mucus sehingga mengakibatkan batuk yang terasa nyeri dan kesulitan bernafas.

h. Kerusakan paru

Selain kanker paru dan jantung merokok dapat pula menyebabkan batuk. Dikarenakan rusaknya kantung udara pada paru yang menurunkan kapasitas paru dan oksigen untuk melepas oksigen. Bila keadaan ini berlanjut akan terjadi penumpukan lendir sehingga mengakibatkan batuk yang terasa nyeri dan kesulitan bernafas.

i. Berisiko tinggi terkena kanker paru-paru dan jantung

Satu diantara tiga kematian di dunia disebabkan oleh penyakit jantung. Pemakaian tembakau adalah salah satu faktor resiko terbesar untuk penyakit ini. Telah ditetapkan bahwa asap rokok mengandung lebih dari 40 macam zat racun. Kemungkinan timbulnya kanker paru dan jantung pada perokok 22 kali lebih besar daripada yang tidak merokok.

j. Osteoporosis

Karbon monoksida (CO) yaitu zat kimia beracun yang banyak terdapat pada gas buangan mobil dan asap rokok lebih mudah terikat pada darah dari pada oksigen sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen turun 15% pada perokok. Akibatnya tulang pada perokok kehilangan densitasnya menjadi lebih mudah patah atau retak dan penyembuhannya 80% lebih lama. Perokok juga menjadi lebih rentan terhadap masalah tulang punggung. Sebuah studi menunjukkan bahwa buruh pabrik yang merokok 5 kali lebih banyak mengalami nyeri punggung setelah terjadi trauma.

k. Penyakit jantung

Satu diantara tiga kematian di dunia diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Pemakaian tembakau adalah salah satu faktor resiko terbesar untuk penyakit ini. Di Negara yang sedang berkembang penyakit membunuh lebih dari satu juta orang setiap tahun. Penyakit kardiovaskuler yang menyangkut pemakaian tembakau di Negara-negara maju membunuh lebih dari 600.000 orang setiap tahun. Rokok menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat,

menaikkan tekanan darah dan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi dan penyumbatan arteri yang akhirnya menyebabkan serangan jantung dan stroke.

l. Tukak lambung

Konsumsi tembakau menurunkan resistensi terhadap bakteri yang menyebabkan tukak lambung juga meminimalisasi kemampuan lambung untuk menetralkan asam lambung setelah makan sehingga sisa asam akan mengerogoti dinding lambung. Tukak lambung yang diderita para perokok lebih sulit dirawat dan disembuhkan.

m. Diskolori jari-jari

Tar yang terdapat pada asap rokok terakumulasi pada jari-jari dan kuku yang meninggalkan warna coklat kekuningan.

n. Kanker uterus

Selain meningkatkan resiko kanker serviks dan uterus rokok menyebabkan timbulnya masalah kesuburan pada wanita dan berbagai komplikasi selama masa kehamilan dan kelahiran bayi. Merokok selama masa kehamilan meningkatkan resiko kelahiran bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) dan masalah kesehatan sesudahnya. Kegagalan hamil atau abortus terjadi 2-3 kali lebih besar pada wanita perokok. Angka yang sama berlaku juga untuk kelahiran atau kematian karena kekurangan oksigen pada janin dan plasenta yang menjadi abnormal karena tercemar oleh Karbon Monoksida dan Nikotin dalam asap rokok. Sindrom kematian bayi mendadak (Sudden Infant Death) juga dihubungkan dengan pemakaian tembakau. Tambahan pula, rokok dapat menurunkan kadar estrogen yang menyebabkan terjadinya menopause dini.

o. Kerusakan sperma

Rokok dapat menyebabkan deformasi pada sperma dan kerusakan pada DNA-nya sehingga mengakibatkan aborsi. Beberapa studi menemukan bahwa pria yang merokok meningkatkan resiko menjadi ayah dari anak yang berbakat kanker. Rokok juga memperkecil jumlah sperma dan infertilitas (ketidaksuburan) banyak terjadi pada perokok.

## **7. Cara Menghentikan Merokok dan Cara Menghindarinya**

Agar terhindar dari kebiasaan merokok, maka sepatutnya kita menanamkan keyakinan yang kuat bahwa kebiasaan merokok tidak akan pernah menguntungkan diri sendiri dan orang lain. Kita harus terbiasa untuk bersikap asertif, untuk tetap mengatakan tidak pada rokok. Apabila

telah mampu kita terapkan, maka teman sebaya atau kelompok kita bisa dijadikan kader pendidik sebaya.

Bagi para perokok, khususnya remaja, untuk berhenti dari kebiasaan merokok bukanlah suatu hal yang mustahil. Apabila remaja meninggalkan kebiasaan merokok hari ini, maka badan akan terbebas dari nikotin dalam masa 8 jam. Setelah satu minggu efek dari kebiasaan merokok tersebut akan hilang. Lama-kelamaan, tubuh akan memperbaiki kerusakannya akibat tembakau dan bahan kimia lain yang pada rokok. Menghentikan kebiasaan merokok, bisa tetap dilakukan, antara lain dengan cara sebagai berikut.

#### 1 Berhenti secara mendadak

Tidak ada suatu cara terbaik bagi perokok untuk berhenti merokok, karena pengaruhnya terhadap setiap perokok adalah berbeda. Namun, hanya ada satu hal yang sama diantara mantan perokok yang berhasil, yaitu mereka semua memang berkeinginan untuk berhenti merokok. Sebagian besar, perokok memilih cara ini untuk menghentikan kebiasaannya. Cara ini bisa dipilih sebagai salah satu alternatif.

#### 2. Cara menunda secara perlahan

Cara ini mengajak anda menunda masa menghisap batang rokok yang pertama sehingga anda tetap dapat bertahan tanpa rokok. Atau anda bisa menunda untuk menyalakan batang rokok dalam beberapa menit, sampai anda bisa bertahan sepenuhnya setiap kali anda ingin merokok.

#### 3. Cara mengurangi

Cara ini dilakukan dengan mengurangi jumlah batang rokok yang anda hisap setiap merokok. Dalam satu hari, setiap kali merokok, bisa dikurangi jumlah rokok yang anda hisap, mulai dari hitungan satu batang, dua batang, hingga separuh dari jatah rokok anda setiap harinya, atau bahkan mengurangi sepenuhnya.

#### 4. Tidak mengikuti kebiasaan perokok

Pada umumnya, merokok identik dengan minum kopi ataupun minuman keras. Apabila seseorang mengkonsumsi kopi ataupun minuman beralkohol, maka biasanya dilengkapi

dengan sebatang atau sebungkus rokok. Dengan mengurangi atau sama sekali tidak mengkonsumsi kopi atau minuman beralkohol secara berlebihan, maka keinginan untuk merokok bisa dikurangi.

#### 5. Terapi penggantian nikotin

Terapi ini memanfaatkan koyo atau tempelan nikotin yang bisa menembus kulit ke dalam tubuh dan bisa mengurangi efek adiksi (ketagihan) akibat merokok. Cara ini bisa ditempuh tanpa anda harus berhenti secara mendadak. Cara ini juga menolong anda untuk menghadapi kebiasaan merokok serta ketergantungan psikologis. Konsultasikan dengan dokter anda untuk keterangan lebih lanjut.

#### 6. Pengalihan aktivitas

Biasanya, remaja mulai merokok karena ada waktu yang tersisa. Pada waktu tersebut bisa dilakukan aktivitas-aktivitas lain, yang tentunya lebih positif, untuk menghindari kebiasaan merokok. Bagi perokok yang ingin berhenti, alternatif ini juga bisa ditempuh setiap anda ingin merokok. Misalnya, melakukan aktivitas-aktivitas yang anda senangi, mulai dari berolah raga, rekreasi bersama teman, membaca majalah atau komik kesukaan, bermain atau mendengarkan musik, mengikuti kegiatan organisasi remaja, seperti OSIS di sekolah-sekolah, organisasi kemahasiswaan di kampus, Sekeha Teruna-Teruni di masyarakat, hingga mengerjakan tugas bersama teman-teman kelompok belajar.

Tentunya hal ini akan berhasil apabila kondisi keluarga dan tempat bergaul saling mendukung untuk mengurangi atau bahkan menghentikan sama sekali kebiasaan merokok remaja. Tentu masih banyak cara lain yang bisa dilirik untuk mengalihkan kebiasaan merokok. Yang terpenting, kebiasaan merokok tetap dialihkan pada aktivitas lain yang positif dan bermanfaat.

#### 7. Menanamkan sikap asertif pada diri serta pemahaman akan dampak negatif rokok terhadap kesehatan

Sikap tegas untuk tidak merokok atau memang akan menghentikan sama sekali kebiasaan ini, sangat diperlukan untuk menunjang upaya berhenti merokok. Dengan pemahaman yang cukup tentang berbagai dampak negatif merokok bagi kesehatan, akan semakin menambah keyakinan serta motivasi diri untuk tetap berusaha menghentikan kebiasaan merokok. Secara berangsur-angsur, pemahaman ini akan semakin kuat karena setiap kita mulai terbiasa berhenti merokok, akan terasa manfaatnya.

#### 8. Konsumsi makanan dengan menu seimbang

Menu seimbang adalah seperangkat makanan yang mengandung hampir seluruh zat makanan yang diperlukan tubuh. Terdiri dari nasi, sayur-sayuran, lauk-pauk, buah-buahan, air, serta dilengkapi dengan susu. Sayur dan buah-buahan serta air mineral mengandung antioksidan yang dapat mengurangi efek negatif bahan kimia pada rokok. Nasi, lauk-pauk dan susu pun memiliki sejumlah vitamin, mineral, protein, serta serat yang diperlukan tubuh. Untuk menambah keinginan mengkonsumsi menu ini, bisa disiasati dengan tampilan menu yang menarik. Potongan lauk-pauk ataupun sayuran bisa dimodifikasi sedemikian rupa sehingga menarik bentuknya. Buah-buahan tertentu juga bisa dikonsumsi dalam bentuk jus buah segar.

#### 9. Membentuk kelompok sebaya

Kelompok ini bisa dibentuk berdasarkan kesamaan prinsip para remaja, yaitu terdiri dari sekelompok remaja yang sama-sama menginginkan berhenti merokok. Selain memberi ruang yang cukup bagi para remaja yang ingin berhenti merokok, kelompok ini juga bisa menampung segala permasalahan yang dialami remaja, khususnya yang berkaitan dengan upaya menghentikan kebiasaan merokok.

Kelompok ini bisa dikepalai oleh seorang pendidik ataupun konsultan yang mampu menggerakkan dan menampung remaja yang ingin berhenti merokok, misalnya psikiater ataupun mahasiswa yang peduli. Secara berangsur-angsur, kelompok ini akan menghasilkan remaja-remaja yang benar-benar telah terbebas dari kebiasaan merokok, sehingga hal ini akan berguna bagi remaja yang lain yang mempunyai keinginan yang sama untuk berhenti merokok. Apabila kelompok semacam ini mendapat perhatian khusus dari pihak yang berwenang, dan diberi kemudahan atau fasilitas tertentu, maka lama-kelamaan akan dihasilkan kader pendidik sebaya yang semakin bertambah dan tentunya semakin bermanfaat.

#### 10. Senantiasa berdoa

Upaya sekeras apapun tidak akan pernah membuahkan hasil, apabila tidak diikuti dengan doa. Selain bisa menambah keyakinan diri, doa bisa memberikan semacam kekuatan pelindung, terutama bagi remaja perokok untuk tetap melanjutkan upaya berhenti merokok, dan tidak akan pernah merokok lagi. Selain itu, dukungan keluarga, serta teman-teman dan masyarakat sekitar akan sangat membantu remaja untuk menghentikan kebiasaan merokok.

Masih banyak terdapat cara-cara lain yang bisa ditempuh untuk berhenti merokok. Remaja juga bisa memilih waktu yang tepat untuk mulai berhenti. Anda boleh memilih hari atau tanggal tertentu yang bermakna dalam hidup anda, misalnya hari ulang tahun, tahun baru, atau hari-hari lain, seperti bulan Ramadhan, Galungan atau hari-hari besar lainnya.

Sumber : <http://ranidwi68.wordpress.com/2013/01/09/pengertian-merokok-dan-akibatnya/>



**Saya merasa terganggu karena.....**

1	Badan mudah menjadi lelah	PHD
2	Badan kurus	PHD
3	Badan gemuk	PHD
4	Tidak cukup latihan jasmani	PHD
5	tidak dapat tidur	PHD
6	Tidak cukup mempunyai pakaian yang pantas	FLE
7	Terlalu sedikit uang untuk membeli pakaian	FLE
8	mempunyai uang yang kurang daripada teman-teman	FLE
9	Tidak dapat mengatur soal keuangan	FLE
10	Pada waktu ini saya membutuhkan kerja sambilan	FLE
11	Tidak mempunyai waktu yang cukup untuk rekreasi	SRA
12	Kegiatan belajar terlalu sedikit	SRA
13	Tidak mempunyai tempat untuk menjamu teman-teman	SRA
14	Ingin belajar bagaimana menjamu teman	SRA
15	Mudah menjadi sakit sekalipun menghadapi masalah sosial yang sepele	SRA
16	Pemalu	SPR
17	Sukar atau lambat untuk mendapatkan teman	SPR
18	Tidak mempunyai teman yang intim di sekolah	SPR
19	Orang menyebut saya angkuh (tinggi hati)	SPR

20	Perasaan mudah tersinggung	SPR
21	Terlalu banyak memusatkan perhatian kepada diri sendiri	PPR
22	Menganggap hal-hal terlalu berat/ serius	PPR
23	Penggugup	PPR
24	Terlalu mudah mendapatkan kegembiraan	PPR
25	Tidak mempunyai kesenangan	PPR
26	Terlalu jarang berkencan khususnya dengan jenis lain	CSM
27	Tidak dapat bergaul dengan teman jenis lain	CSM
28	Merasa kurang mempunyai daya tarik	CSM
29	Sudah mempunyai pacar yang tetap	CSM
30	Cinta dengan seseorang yang tidak mungkin dikawini	CSM
31	Menjadi celan orang tua	HF
32	Masalah ibu	HF
33	Masalah ayah	HF
34	Hidup dalam keluarga yang tidak sehat	HF
35	Orang tua banyak berkorban untuk saya	HF
36	Menjadi pengikut agama yang pemeluknya sedikit	MR
37	Menjadi anggota kelompok yang kecil	MR
38	Dihinggapi prasangka sosial terhadap agama	MR
39	Kurang mendapatkan dasar kerohanian di sekolah.	MR
40	Merasa cemas atas kekasaran pembicaraan di sekolah.	MR
41	Merasa kehilangan gairah di sekolah.	ACW
42	Tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam bersekolah.	ACW

43	Tidak senang bersekolah.	ACW
44	Tidak tahu bagaimana cara belajar yang baik.	ACW
45	Bersekolah karena desakan keluarga.	ACW
46	Merasa gelisah karena selalu menunda dalam memulai bekerja.	FVE
47	Ragu-ragu apakah sekolah/ jurusan yang saya pilih sudah tepat.	FVE
48	Keluarga menentang saya dalam memilih jurusan/ sekolah.	FVE
49	Dikatakan bahwa saya akan gagal dalam memilih pekerjaan.	FVE
50	Ragu-ragu apakah dengan bersekolah ini dapat menjamin ekonomi saya di masa depan.	FVE
51	Sekolah terlalu mengabaikan akan kebutuhan murid-murid.	CTP
52	Suasana sekolah yang tidak menyenangkan.	CTP
53	Banyak guru yang tidak baik mengajarnya.	CTP
54	Guru kurang memahami mata pelajaran yang diasuhkannya.	CTP
55	Guru-guru kurang berwibawa.	CTP
56	Badan tak sekuat apa yang saya kehendaki.	PHD
57	Tidak cukup mendapatkan udara yang segar dan sinar matahari.	PHD
58	Sering sakit.	PHD
59	Terancam oleh penyakit yang gawat.	PHD
60	Takut dioperasi.	PHD
61	Mempunyai hutang untuk ongkos sekolah.	FLE
62	Takut tidak dapat langsung bersekolah karena biaya.	FLE
63	Mebutuhkan biaya untuk melanjutkan sekolah.	FLE
64	Sekolah dengan keuangan yang sedikit.	FLE

65	Meragukan bahwa sekolah mempunyai nilai untuk mendapatkan uang.	FLE
66	Malam minggu yang membosankan.	SRA
67	Kehidupan sosial yang sangat sempit.	SRA
68	Merasa canggung dalam perkumpulan-perkumpulan.	SRA
69	Sukar bergaul dengan teman-teman lain.	SRA
70	Tidak berpengalaman dalam pembicaraan/ percakapan.	SRA
71	Merasa diri saya tidak terkenal.	SPR
72	Menjadi tertawaan banyak orang.	SPR
73	Menjadi bahan pembicaraan orang.	SPR
74	Merasa selalu diawasi orang lain.	SPR
75	Merasa rendah diri.	SPR
76	Selalu sedih.	PPR
77	Sukar untuk maju.	PPR
78	Tidak dapat mengerjakan sesuatu dengan baik.	PPR
79	Sangat mudah putus asa.	PPR
80	Kadang-kadang saya berpikir sebaiknya tak usah lahir.	PPR
81	Gagal dalam memilih pacar.	CSM
82	Tak ada rasa tertarik kepada jenis lain.	CSM
83	Ragu-ragu apakah saya dapat langsung dengan pacar saya.	CSM
84	Terganggu oleh fikiran tentang perbuatan seksual.	CSM
85	Saya tidak percaya kepada diri sendiri.	CSM
86	Orang tua bercerai.	HF
87	Ada kematian dalam keluarga.	HF

88	Ayah tidak mempunyai penghasilan.	HF
89	Ibu tidak mempunyai penghasilan.	HF
90	Saya merasa tidak mempunyai tempat tinggal yang tetap.	HF
91	Ingin mempersatukan diri dengan Tuhan.	MR
92	Kurang kesempatan untuk mengembangkan agama saya.	MR
93	Ingin mendapatkan lebih banyak kesempatan untuk mengagungkan agama.	MR
94	Kebingungan dalam kepercayaan agama.	MR
95	Kacau dalam masalah moral.	MR
96	Mendapat rapor yang jelek.	ACW
97	Takut akan mengalami kegagalan dalam sekolah.	ACW
98	Tidak mempunyai tujuan dalam bersekolah.	ACW
99	Ingin pindah ke sekolah yang lain.	ACW
100	Ingin keluar dari sekolah.	ACW
101	Tidak diterima masuk jurusan/ sekolah yang diinginkan.	FVE
102	Keadaan tubuh saya yang kurang cocok dengan pekerjaan yang saya inginkan.	FVE
103	Tidak tertarik kepada sesuatu pekerjaan.	FVE
104	Takut memikirkan kerja berat dalam kehidupan.	FVE
105	Meragukan nilai sekolah untuk masa depan.	FVE
106	Sukar belajar karena lingkungannya.	CTP
107	Tidak mempunyai tempat tersendiri untuk belajar di rumah.	CTP
108	Terlalu sedikit buku-buku yang dibutuhkan ada di perpustakaan.	CTP
109	Buku-buku pelajaran sangat sukar untuk dimengerti.	CTP

110	Kurang mendapatkan pengetahuan yang cukup dari sekolah sebelumnya.	CTP
111	Sikap berdiri yang tidak baik, karena ada gangguan/ cacat.	PHD
112	Raut muka yang tidak baik.	PHD
113	Badan terlalu pendek.	PHD
114	Badan terlalu tinggi.	PHD
115	Keadaan tubuh kurang menarik.	PHD
116	Memerlukan keuangan untuk memelihara kesehatan.	FLE
117	Terlalu memperhitungkan pengeluaran uang.	FLE
118	Hidup dalam lingkungan orang-orang yang miskin.	FLE
119	Kesukaran keuangan dalam keluarga.	FLE
120	Tidak suka menggantungkan diri pada keluarga dalam soal keuangan.	FLE
121	Disekolah dianggap ketinggalan jaman.	SRA
122	Tak ada sesuatu yang menyenangkan yang dapat dikerjakan di hari tua.	SRA
123	Tidak mempunyai hobby.	SRA
124	Tidak pernah menikmati sesuatu.	SRA
125	Adanya keinginan untuk belajar menari tetapi terhalang.	SRA
126	Menyatakan sesuatu yang tidak benar.	SPR
127	Saya dianggap orang aneh.	SPR
128	Menjadi celan orang lain.	SPR
129	Sering melukai perasaan orang lain.	SPR
130	Kehilangan kawan dekat.	SPR
131	Banyak keadaan yang tidak memberikan kebahagiaan.	PPR

132	Mengkhawatirkan sesuatu yang tidak penting.	PPR
133	Suka melamun.	PPR
134	Mudah lupa.	PPR
135	Takut ditinggal sendirian.	PPR
136	Malu berbicara tentang seks.	CSM
137	Tidak cukup pengetahuan tentang masalah seks.	CSM
138	Mempunyai penyakit yang dapat menghambat dalam bergaul lawan jenis.	CSM
139	Takut berhubungan erat dengan jenis lain.	CSM
140	Meragukan apakah saya akan mendapatkan teman hidup yang cocok.	CSM
141	Teman-teman tidak diterima secara ramah di rumah.	HF
142	Rumah tangga yang tidak bahagia.	HF
143	Keluarga yang selalu bertengkar.	HF
144	Tidak sepaham dengan saudara-saudara saya.	HF
145	Hubungan yang tidak baik dengan ayah/ ibu tiri.	HF
146	Malas pergi ke tempat ibadah.	MR
147	Tidak yakin akan agama saya.	MR
148	Dipaksa untuk pergi ke tempat ibadah.	MR
149	Tidak suka beribadah.	MR
150	Meragukan terhadap isi doa-doa.	MR
151	Terlalu banyak membawa pekerjaan dari sekolah.	ACW
152	Terlalu sering tidak masuk sekolah.	ACW
153	Tidak mempunyai cukup waktu untuk belajar.	ACW
154	Ingatan lemah/ kurang baik.	ACW

155	Tidak tertarik kepada buku-buku yang penting.	ACW
156	Saya kurang percaya apakah saya akan berhasil dalam kehidupan saya.	FVE
157	Belum mempunyai rencana untuk masa depan.	FVE
158	Tidak tahu apa sebenarnya yang saya inginkan.	FVE
159	Tidak dapat bekerja sambil belajar.	FVE
160	Mikirkan tentang pendidikan ketentaraan.	FVE
161	Disekolah tidak ada penasehat yang baik.	CTP
162	Kurang mempunyai teman di sekolah.	CTP
163	Guru-guru kurang perhatian kepada murid-muridnya.	CTP
164	Guru-guru kurang dapat memahami masalah murid-muridnya.	CTP
165	Kurang bebas di dalam kelas.	CTP
166	Kerap kali sakit kerongkongan.	PHD
167	Kerap kali sakit pilek.	PHD
168	Sering sakit gigi.	PHD
169	Sukar berbicara.	PHD
170	Mata kurang baik atau kurang terang.	PHD
171	Hidup dalam keadaan kurang stabil.	FLE
172	Kekurangan uang untuk hidup sendiri.	FLE
173	Tidak mempunyai uang untuk membeli buku-buku.	FLE
174	Karena keuangan yang terlalu sedikit.	FLE
175	Terlalu banyak persoalan mengenai keuangan.	FLE
176	Tidak yakin akan kebenaran sopan santun yang ada dilingkungan saya.	SRA

177	Merasa canggung dalam berkencan.	SRA
178	Tidak tahu apa yang harus saya kerjakan pada waktu berkencan itu.	SRA
179	Tidak tahu bagaimana memilih pakaian.	SRA
180	Tidak dapat bergaul dengan lancar.	SRA
181	Tidak ada persesuaian paham dengan teman-temannya.	SPR
182	Membenci seseorang.	SPR
183	Dibenci oleh seseorang.	SPR
184	Suka berdebat.	SPR
185	Mudah cemburu.	SPR
186	Pemarah atau mudah marah.	PPR
187	Keras kepala.	PPR
188	Ceroboh atau kurang teliti.	PPR
189	Pemalas.	PPR
190	Kurang hati-hati.	PPR
191	Saya bergaul dengan seseorang yang tidak disenangi oleh keluarga saya.	CSM
192	Karena jatuh cinta pada seseorang.	CSM
193	Sudah memilih pacar tertentu.	CSM
194	Bingung memilih pacar tertentu.	CSM
195	Sukar untuk mengontrol nafsu seks.	CSM
196	Tanggung jawab keluarga yang berat.	HF
197	Orangtua terlalu mengharapkan banyak dari saya.	HF
198	Ada pertentangan pendapat antara saya dengan orang tua.	HF
199	Banyak membantu pekerjaan orang tua.	HF

200	Orang tua sebagai penjudi atau pemabuk.	HF
201	Tidak berhasil menemukan hubungan agama dalam kehidupan.	MR
202	Menyangsikan adanya Tuhan.	MR
203	Kehilangan keyakinan terhadap agama.	MR
204	Ilmu pengetahuan bertentangan dengan agama saya.	MR
205	Tidak pernah memeluk suatu agama.	MR
206	Sukar dalam mempelajari matematika.	ACW
207	Sukar dalam mempelajari ilmu eksak pada umumnya.	ACW
208	Sukar dalam belajar bahasa.	ACW
209	Kurang dapat berfikir secara logis.	ACW
210	Sukar dalam mempelajari ilmu-ilmu sosial.	ACW
211	Tidak tahu nanti saya akan menjadi apa.	FVE
212	Tidak tahu dimana nanti kalau sudah dewasa saya akan bertempat tinggal.	FVE
213	Harus mengambil keputusan untuk sesuatu pekerjaan tertentu.	FVE
214	Mebutuhkan penerangan/ penjelasan tentang seluk beluk macam-macam pekerjaan.	FVE
215	Ingin tahu kemampuan kerja pada diri sendiri.	FVE
216	Kurang dapat berbicara dengan bapak/ ibu guru.	CTP
217	Kelas terlalu banyak muridnya.	CTP
218	Guru-guru terlalu banyak menerangkan.	CTP
219	Guru-guru terlalu teoritis.	CTP
220	Guru-guru sendiri tidak menjalankan apa yang dianjurkan.	CTP
221	Sering sakit kepala.	PHD

222	Tidak teratur datang bulannya.	PHD
223	Kurang nafsu untuk makan.	PHD
224	Selalu mengantuk saja.	PHD
225	Sering sakit perut.	PHD
226	Bosan pada makanan yang selalu sama.	FLE
227	Uang terlalu sedikit untuk mondok.	FLE
228	Keuangan yang tidak tertentu.	FLE
229	Tidak mempunyai cukup uang untuk rekreasi.	FLE
230	Memerlukan pekerjaan untuk menambah penghasilan.	FLE
231	Tidak cukup waktu untuk mengurus kepentingan diri sendiri.	SRA
232	Tidak cukup waktu untuk berolahraga.	SRA
233	Tidak mempunyai waktu untuk menikmati kesenian.	SRA
234	Terlalu sedikit waktu untuk mendengarkan radio.	SRA
235	Terlalu sedikit kesempatan untuk pergi ke sekolah (di luar jam sekolah).	SRA
236	Menginginkan kepribadian yang lebih menyenangkan.	SPR
237	Kurang mampu untuk menjadi pemimpin.	SPR
238	Mudah terpengaruh oleh orang lain.	SPR
239	Sukar/ tidak dapat menilai teman.	SPR
240	Salah dalam memilih teman.	SPR
241	Takut berbuat salah.	PPR
242	Tidak dapat mengambil keputusan sendiri.	PPR
243	Kurang percaya pada diri sendiri.	PPR
244	Kehilangan tujuan hidup.	PPR

245	Tidak dapat menghargai apa yang saya kerjakan setiap hari.	PPR
246	Selalu memikirkan pacar saja.	CSM
247	Memikirkan pertunangan.	CSM
248	Memikirkan masalah perkawinan.	CSM
249	Bagaimana memutuskan pertunangan saya.	CSM
250	Mempunyai pacar yang tidak sepaham.	CSM
251	Tidak mengatakan semua yang saya alami kepada orang tua.	HF
252	Orang tua tidak menaruh kepercayaan kepada saya.	HF
253	Saya diperlakukan sebagai anak kecil di rumah.	HF
254	Tidak mempunyai perasaan berdosa.	HF
255	Ingin lebih bebas di rumah.	HF
256	Susah memikirkan tentang surga dan neraka.	MR
257	Mempunyai perasaan berdosa.	MR
258	Tidak takut menghadapi godaan.	MR
259	Tidak dapat melupakan kesalahan yang telah saya perbuat.	MR
260	Mendapatkan nama jelek.	MR
261	Takut memikirkan ujian.	ACW
262	Tidak dapat belajar pada waktu yang tepat.	ACW
263	Tidak dapat memusatkan pikiran.	ACW
264	Terganggu dalam membuat rencana kerja.	ACW
265	Terganggu dalam menggunakan perpustakaan.	ACW
266	Disekolah dibutuhkan latihan pekerjaan padahal tidak ada.	FVE
267	Ragu-ragu dalam memilih pekerjaan.	FVE

268	Mebutuhkan nasehat langkah selanjutnya sesudah sekolah.	FVE
269	Bagaimana untuk dapat meneruskan belajar pada tahun berikutnya.	FVE
270	Salah dalam memilih sekolah.	FVE
271	Menginginkan pelajaran tambahan.	CTP
272	Menginginkan kursus tapi dilarang.	CTP
273	Mata pelajaran yang diajarkan tidak berhubungan satu dengan yang lain.	CTP
274	Mempunyai guru yang tidak adil.	CTP
275	Tidak senang terhadap seorang guru.	CTP
276	Makanan tidak bergizi.	PHD
277	Kurang pendengaran.	PHD
278	Mempunyai cacat jasmani.	PHD
279	Tidak dapat bergerak secara lincah.	PHD
280	Mempunyai penyakit yang kronis.	PHD
281	Lebih mementingkan bekerja diluar daripada bersekolah.	FLE
282	Bekerja sampai jauh malam.	FLE
283	Bekerja untuk biaya sekolah.	FLE
284	Mendapatkan upah yang rendah.	FLE
285	Tidak puas dengan pekerjaan sambilan yang sekarang ini.	FLE
286	Tidak dapat mengatur kehidupan diri sendiri dengan baik.	SRA
287	Sedikit sekali waktu untuk mengerjakan apa yang saya inginkan.	SRA
288	Terlalu banyak mengikuti kegiatan sosial (perkumpulan, organisasi).	SRA
289	Terlalu banyak waktu untuk belajar.	SRA

290	Sedikit sekali kesempatan untuk membaca apa yang saya inginkan.	SRA
291	Tidak berhasil untuk mendapatkan kepercayaan dari orang lain.	SPR
292	Mudah menjadi panik.	SPR
293	Merasa bahwa tak seorangpun untuk mengerti diri saya.	SPR
294	Tidak ada seorang pun untuk tempat menyatakan tentang kesulitan saya.	SPR
295	Tidak suka mengatakan tentang persoalan saya sendiri	SPR
296	Terlalu banyak mempunyai persoalan tentang diri sendiri.	PPR
297	Tidak mau menghadapi persoalan yang ada sekarang.	PPR
298	Sering bermimpi buruk-buruk.	PPR
299	Sering bingung.	PPR
300	Mempunyai pikiran untuk bunuh diri.	PPR
301	Kecewa dalam percintaan.	CSM
302	Memutuskan percintaan.	CSM
303	Cintanya tidak terbalas.	CSM
304	Terlalu memikirkan tentang teman jenis kelamin.	CSM
305	Haus akan cinta dan kasih sayang.	CSM
306	Ayah terlalu jarang pulang.	HF
307	Terlalu berat pekerjaan dirumah.	HF
308	Saya menghendaki latar belakang keluarga yang baik.	HF
309	Turut campur tangan urusan keluarga lain.	HF
310	Takut kepada seseorang dalam keluarga saya.	HF
311	Norma moral saya lemah.	MR

312	Sukar menghilangkan kebiasaan yang jelek.	MR
313	Kadang-kadang menjadi tidak jujur.	MR
314	Menjadi peminum.	MR
315	Tidak jujur dalam kelas.	MR
316	Takut bicara dalam diskusi kelas.	ACW
317	Terlalu sedikit perbendaharaan kata-kata saya.	ACW
318	Lemah di dalam menulis.	ACW
319	Lemah dalam segi bahasa.	ACW
320	Tidak cukup mampu membaca dalam bahasa Inggris	ACW
321	Takut tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus.	FVE
322	Tidak tahu bagaimana mencari pekerjaan.	FVE
323	Sekolah kurang memberikan pertolongan dalam mencari pekerjaan.	FVE
324	Ragu-ragu mengenai kemampuan saya dalam mengerjakan pekerjaan dengan baik.	FVE
325	Menyangsikan apakah saya dapat mendapatkan pekerjaan.	FVE
326	Sistem pengajaran yang tidak baik.	CTP
327	Adanya paksaan untuk mengikuti mata pelajaran yang tidak saya senangi.	CTP
328	Terlalu banyak pekerjaan dalam beberapa mata pelajaran.	CTP
329	Cara kenaikan kelas yang tidak adil.	CTP
330	Soal-soal ulangan yang terlalu sulit.	CTP

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

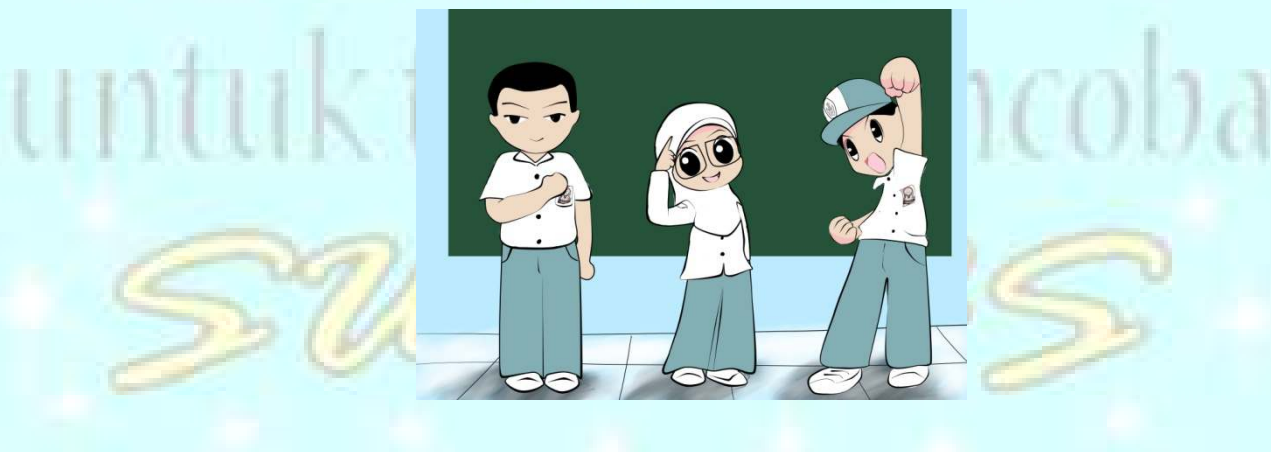
1. Sudahkah Anda merasa bahwa bagian-bagian yang telah anda beri tanda itu telah memberi gambaran yang jelas pada persoalan Anda?
2. Buatlah, uraian secara ringkas tentang persoalan anda dengan kata-kata sendiri.
3. Jika diberi kesempatan, maukah Anda membicarakan persoalan-persoalan itu dengan pembimbing sekolah? Jika mau dengan siapakah Anda akan membicarakan persoalan itu?

GAGAL

Terima Kasih

selama kita masih

BERUSAHA



## LEMBAR JAWABAN

NAMA :  
NOMOR :  
KELAS :

No. Soal						Jenis	Jumlah
1	56	111	166	221	276	HPD	
2	57	112	167	222	277		
3	58	113	168	223	278		
4	59	114	169	224	279		
5	60	115	170	225	280		
6	61	116	171	226	281	FLE	
7	62	117	172	227	282		
8	63	118	173	228	283		
9	64	119	174	229	284		
10	65	120	175	230	285		
11	66	121	176	231	286	SRA	
12	67	122	177	232	287		
13	68	123	178	233	288		
14	69	124	179	234	289		
15	70	125	180	235	290		
16	71	126	181	236	291	SPR	
17	72	127	182	237	292		
18	73	128	183	238	293		
19	74	129	184	239	294		
20	75	130	185	240	295		
21	76	131	186	241	296	PPR	
22	77	132	187	242	297		
23	78	133	188	243	298		
24	79	134	189	244	299		
25	80	135	190	245	300		

26	81	136	191	246	301	CSM	
27	82	137	192	247	302		
28	83	138	193	248	303		
29	84	139	194	249	304		
30	85	140	195	250	305		
31	86	141	196	251	306	HF	
32	87	142	197	252	307		
33	88	143	198	253	308		
34	89	144	199	254	309		
35	90	145	200	255	310		
36	91	146	201	256	311	MR	
37	92	147	202	257	312		
38	93	148	203	258	313		
39	94	149	204	259	314		
40	95	150	205	260	315		
41	96	151	206	261	316	ACW	
42	97	152	207	262	317		
43	98	153	208	263	318		
44	99	154	209	264	319		
45	100	155	210	265	320		
46	101	156	211	266	321	FVE	
47	102	157	212	267	322		
48	103	158	213	268	323		
49	104	159	214	269	324		
50	105	160	215	270	325		
51	106	161	216	271	326	CTP	
52	107	162	217	272	327		
53	108	163	218	273	328		
54	109	164	219	274	329		
55	110	165	220	275	330		