

Dosen Pembimbing Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan (DPL-PPL)

Dr Budi Astuti, M.Pd



Disusun Oleh :

Anggun Desy Novitasari

11104241015

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2014

LEMBAR PENGESAHAN

Pengesahan Laporan PPL di SMK Perindustrian Yogyakarta :

Nama : Anggun Desy Novitasari
NIM : 11104241015
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan (FIP)

Benar-benar telah menyelesaikan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK N 1 KALASAN sejak tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Hasil kegiatan laporan PPL tercakup dalam laporan ini.

Yogyakarta, 16 September 2014

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing Lapangan

Dr Budi Astuti, M. Pd

Mawardi S. Pd

NIP 19780622 200501 2 001

Mengesahkan,

Kepala Sekolah

Koordinator KKN-PPL

SMK Negeri 1 Kalasan

SMK N 1 Kalasan

Drs M Effendi, MM.

Yusuf Supriyanto, S.Pd.

NIP 19710320 1995 12 1 003

NIP 196207041990 03 1 006

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan pertolongan, kenikmatan, rahmat, hidayah beserta karunia-Nya sehingga mahasiswa praktikan dapat menyelesaikan kegiatan PPL dan laporan PPL di SMK N 1 KALASAN ini dengan tepat pada waktunya.

Laporan ini di susun untuk memenuhi tugas akhir PPL yang dilaksanakan pada semester khusus tahun 2014. Serangkaian kegiatan PPL ini merupakan salah satu mata kuliah wajib tempuh yang harus diambil oleh mahasiswa program pendidikan prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan tersusunnya laporan ini semoga dapat berguna bagi kami, mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dan bagi peningkatan pengajaran di SMK N 1 Kalasan Sleman Yogyakarta.

Dalam penyusunan laporan ini hingga selesai, tentunya tidak lepas dari berbagai dukungan dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penyusun sampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang senantiasa dan selalu memberikan bantuan, kemudahan dan kekuatan sehingga penyusun mampu melaksanakan PPL dengan baik dan dapat menyusun laporan ini dengan baik dan tepat waktu.
2. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL) Universitas Negeri Yogyakarta
4. Drs M Effendi MM selaku Kepala Sekolah SMK N 1 KALASAN yang telah memberikan izin tempat kepada kami.
5. Dr Budi Astuti, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL-PPL) yang telah mendukung, membimbing dan memberikan pengarahan selama praktikan melaksanakan PPL di SMK N 1 KALASAN.
6. Yusuf Supriyanto,S.Pd selaku Koordinator PPL di SMK N 1 KALASAN yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama kami melaksanakan PPL di sekolah.
7. Mawardi, S.Pd, selaku Guru Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama praktikan melaksanakan PPL di sekolah.
8. Bapak/Ibu Guru dan Karyawan SMK N 1 Kalasan yang telah memberikan dorongan, motivasi pengalaman dan membantu dalam pelaksanaan PPL.

9. Tidak lupa untuk keluargaku tercinta, orang tuaku, kakak-kakakku yang selalu mendukung dan memotivasi saya.
10. Temanku Duha Agusta yang selalu siap siaga untuk bekerja sama denganku. Serta teman-teman KKN yang senantiasa bekerja sama dalam melaksanakan program KKN-PPL.
11. Teman-teman BK angkatan 2011 yang selalu membantuku, terimakasih kawan.
12. Siswa-siswi SMK N 1 KALASAN yang selalu menunjukkan keramahannya.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam melaksanakan PPL dan penyusunan laporan ini, yang tidak bisa praktikan sebutkan satu persatu.

Praktikan menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penyusunan laporan PPL ini masih banyak kekurangan dan perlu belajar banyak untuk menjadi seorang pendidik dan pengajar yang profesional. Oleh karena itu penyusun mengharapkan saran dan kritik yang dapat menjadi masukan yang bermanfaat. Penyusun berharap agar laporan ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa PPL, Sekolah, UNY, dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 16 September 2014

Penyusun

Anggun Desy Novitasari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Laporan Praktik Pengalaman Lapangan ini kupersembahkan kepada :

- ❖ *Mamah ku yang tersayang terimakasih banyak sudah sabar dengan sikapku, ikhlas dengan apa yang kalian beri, memberiku dukungan yang tak ada habisnya, mendidikku sampai seperti ini, memberiku fasilitas dan materi yang lebih dari cukup sehingga saya bisa menyelesaikan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan.*
- ❖ *Kakakku tersayang Anggia Nova Bastianawati yang selalu mendukung dan memotivasi saya.*
- ❖ *Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta*

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Pengesahan	ii
Persembahan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Lampiran.....	vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Alasan Praktik Pengalaman Lapangan.....	1
B. Maksud dan Tujuan PPL.....	2
C. Tempat dan Subjek Praktik.....	2
D. Materi Praktik Yang Dilaksanakan.....	7

BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan.....	11
B. Pelaksanaan.....	12
C. Analisis Hasil.....	36
D. Hambatan Pelaksanaan PPL dan Cara Mengatasinya.....	36

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	38
DaftarPustaka.....	39
Lampiran.....	40

Daftar Lampiran

1. Denah sekolah
2. Kalender pendidikan
3. Jadwal pelajaran
4. Presensi siswa
5. Matrik program kerja
6. Laporan harian kegiatan PPL
7. Laporan konseling individual
8. Satuan Layanan
9. Kartu Bimbingan
10. Dokumentasi

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

DI SMK N 1 KALASAN SLEMAN

Oleh: Anggun Desy Novitasari

ABSTRAK

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

Kegiatan PPL dilakukan dengan menerjunkan mahasiswa untuk mempraktekkan semua kompetensi yang telah dikuasai selama perkuliahan. Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan pra-PPL yang meliputi kegiatan pembelajaran mikro dan observasi sekolah. Kegiatan PPL diharapkan dapat memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa tentang proses mengajar dan diharapkan agar PPL ini dapat menjadi bekal bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri sebagai tenaga kependidikan yang professional pada saat memasuki dunia kerja. Pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) berada di SMK N 1 Kalasan yang beralamat di Dusun Randu Gunting Tirtomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. Pelaksanaan program PPL dimulai dari tanggal 2 Juli sampai dengan 16 September 2014. Selama kegiatan, praktikan melaksanakan berbagai program kerja yang bertujuan untuk memfasilitasi proses bimbingan dan pengoptimalan potensi siswa. Pada realisasinya kegiatan berjalan sesuai dengan target yang sudah direncanakan.

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

Kata Kunci: Praktik Pengalaman Lapangan, Bimbingan dan Konseling, SMK N 1 Kalasan, Sleman, Yogyakarta

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Alasan Praktik Pengalaman Lapangan

Usaha peningkatan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran yang terus dilakukan, termasuk dalam hal ini dengan diadakannya mata kuliah lapangan yaitu seperti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL). Penyelenggaraan PPL dilaksanakan secara terpadu bagi seluruh jurusan pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta, begitu pula dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di sekolah merupakan salah satu kegiatan yang bersifat intrakurikuler sehingga harus dilaksanakan oleh setiap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini mencakup pemahaman mengenai berbagai aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk layanan bimbingan yang dapat diberikan oleh seorang guru pembimbing, dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang bertugas memberikan layanan Bimbingan dan konseling secara profesional di Sekolah.

Program Studi bimbingan dan Konseling mempunyai tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan guru pembimbing yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan keterampilan profesional. Dengan kemampuan tersebut, diharapkan lulusan Bimbingan dan Konseling dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai guru pembimbing dalam rangka tercapainya tujuan pendidikan.

Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan guru pembimbing yang profesional tersebut program studi bimbingan dan Konseling membawa mahasiswa kepada proses pembelajaran yang dilakukan di bangku kuliah maupun Praktek Pengalaman Lapangan. Untuk melakukan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam jangka waktu tertentu, untuk mengamati, mengenal dan melakukan praktek langsung yang wajib dilakukan oleh seorang guru pembimbing.

B. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan

Praktek Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling disekolah dimaksudkan agar mahasiswa dapat mempraktekan teori yang didapatkan selama perkuliahan. Praktek Bimbingan dan Konseling memberikan kesempatan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk menunjukkan kompetensi yang telah dimiliki. Mahasiswa PPL mendapat arahan dari Dosen pembimbing dan Guru Pembimbing.

PPL BK disekolah bertujuan agar mahasiswa mendapat pengalaman faktual khususnya tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah dan umumnya tentang proses pembelajaran siswa serta kegiatan-kegiatan kependidikan.

C. Tempat dan Subjek Praktek

1. Tempat

Penyusun melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan di SMK N 1 Kalasan dengan alamat, Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta.

a. Analisis Situasi

SMK merupakan sekolah kejuruan yang mempersiapkan sumber daya manusia yang siap kerja, walaupun tidak menutup kemungkinan untuk melanjutkan kejenjang yang lebih tinggi. Pada era globalisasi ini tamatan-tamatan SMK sangat dibutuhkan, untuk itu secara tidak langsung SMK Negeri 1 Kalasan harus dapat mempersiapkan lulusan yang berkualitas. SMK Negeri 1 Kalasan merupakan salah satu sekolah kejuruan yang senantiasa mengikuti perkembangan pendidikan, oleh karena itu pendidikan di SMK Negeri 1 Kalasan harus maju.

Bagian ini dibutuhkan karena untuk mendapatkan data tentang kondisi baik fisik maupun non fisik yang ada di SMK N 1 Kalasan sebelum melaksanakan kegiatan PPL memiliki tujuan, yaitu menggali potensi dan kendala yang ada secara objektif dan nyata sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan. Untuk itu, kami melakukan observasi sebelum pelaksanaan PPL. Adapun hasil yang kami peroleh dari kegiatan observasi kami adalah sebagai berikut :

1. Kondisi Umum SMK N 1 Kalasan

Sekolah ini merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Kalasan yang digunakan sebagai lokasi PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014 adalah SMK N 1 Kalasan. SMK Negeri 1 Kalasan yang beralamat di Randugunting, Tamanmartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta.

2. Kondisi Fisik Sekolah

SMK Negeri 1 Kalasan yang terletak di dusun Randugunting, Tamanmartani, kecamatan kalasan, kabupaten sleman, DIY. Dibangun di atas tanah kurang lebih 1,6 hektar, dengan batas-batas sebagai berikut :

1. Sebelah selatan : dusun Randugunting.
2. Sebelah timur : SMA Negeri 1 Kalasan.
3. Sebelah utara : Kantor Purbakala Bogem.
4. Sebelah barat : dusun Bugisan.

SMK Negeri 1 Kalasan memiliki sarana dan prasarana, diantaranya :

1. Ruang kepala sekolah
2. Ruang Majelis
3. Ruang sidang
4. Ruang tata usaha
5. Ruang kantor guru
6. Ruang staf guru
7. Ruang BP

Ruang teori sebanyak 33 ruangan.

1. Ruang daskri
2. Pendopo (ruang pameran)
3. Ruang koperasi
4. Ruang perpustakaan
5. Ruang UKS
6. Ruang OSIS
7. Ruang bengkel
8. Ruang serba guna (aula)
9. Mushola/Masjid
10. Kantin
11. Toilet
12. Tempat parkir
13. Pos satpam
14. Lapangan upacara
15. Ruang gudang
16. Ruang ISO

Jurusan yang dimiliki oleh SMK Negeri 1 Kalasan terdiri dari tujuh (7) jurusan, yaitu :

1. Jurusan kria kayu
2. Jurusan kria tekstil
3. Jurusan kria logam
4. Jurusan kria keramik
5. Jurusan kria kulit
6. Jurusan akomodasi perhotelan
7. Jurusan jasa boga.

Struktur organisasi SMK Negeri 1 Kalasan dibentuk untuk memudahkan jalannya kegiatan belajar mengajar. Struktur organisasi tersebut dibuat sesuai dengan kebutuhan sekolah. Jumlah guru dan karyawan yang bekerja di sekolah ini sebanyak 103 orang yaitu 81 guru tetap, 20 guru tidak tetap, 2 guru bantu, 20 karyawan tetap, serta 8 karyawan tidak tetap. Sedangkan jumlah murid yang di didik

adalah sebanyak 966 siswa, yaitu 341 siswa kelas 1, 313 siswa kelas 2, dan 212 siswa kelas 3. Adapun struktur organisasi SMK Negeri 1 Kalasan adalah sebagai berikut :

1. Kepala sekolah

Kepala sekolah bertanggung jawab sepenuhnya dalam kelancaran kegiatan belajar mengajar (PBM) dan kegiatan sekolah lainnya.

2. Wakil kepala sekolah

Wakil kepala sekolah bertugas membantu tugas-tugas kepala sekolah yang membidangi beberapa bidang yaitu :

- a. Wakil kepala sekolah bidang kurikulum
- b. Wakil kepala sekolah bidang kesiswaan
- c. Wakil kepala sekolah bidang saran prasarana
- d. Wakil kepala sekolah bidang humas
- e. Wakil kepala sekolah bidang ketenagakerjaan

3. Pengelola perpustakaan

Pengelola perpustakaan bertanggung jawab atas kelancaran administrasi perpustakaan.

4. Petugas bimbingan dan konseling

Petugas BP ini bertugas memberikan layanan kepada siswa yang membutuhkan pelayanan sikap dan perilaku.

5. Guru

Seorang guru harus bisa mengelola proses kegiatan belajar mengajar (PBM), sehingga pelaksanaan PBM dapat berjalan dengan lancar.

6. Kepala urusan tata usaha

Kepala urusan tata usaha ini bertugas melaksanakan urusan ke tata usahaan sekolah dan mengurus segala administrasi sekolah.

7. Kurikulum

Kurikulum adalah sejumlah pelajaran yang harus ditempuh dalam suatu jenjang pendidikan, sedangkan administrasi kurikulum adalah suatu proses kegiatan yang direncanakan dan diusahakan secara sengaja dalam membina suatu situasi belajar mengajar (*Broad Based Curriculum*) yang artinya kurikulum yang disajikan dengan memberi kemampuan-kemampuan dasar sehingga dapat memperkokoh dan menjadi basis kemampuan lanjutan.

8. Administrasi/ Kepegawaian.

Administrasi/ Kepegawaian adalah segenap penataan yang bersangkutan dengan masalah untuk memperoleh dan mempergunakan tenaga di sekolah dengan seefisien mungkin demi tercapainya visi dan misi pendidikan yang diinginkan.

3. Potensi Siswa, Guru dan Karyawan

Siswa di sekolah ini sebagian besar mempunyai minat pada bidang kerajinan dan pariwisata. Berhubungan dengan minat dan bakat siswa di atas, terbukti dari minat dan bakat tersebut siswa banyak menghasilkan prestasi, terutama prestasi dalam bidang Kerajinan.

Tenaga pendidik di SMK Negeri 1 Kalasan telah memiliki rasa profesionalisme sebagai seorang guru. Hal ini tampak pada kinerja para guru di sekolah tersebut. Sebagian besar guru telah menempuh strata 1 sarjana pendidikan. Dan para guru mengajar sesuai dengan bidang yang ditempuh pada saat memperoleh gelar sarjana. Guru yang mengajar di SMK Negeri 1 Kalasan berjumlah 103 orang guru. Kerjasama diantara guru, karyawan sebagai tim yang solid membuat sekolah SMK Negeri 1 Kalasan semakin berkualitas setiap tahunnya. Sementara itu, jumlah karyawan di SMK Negeri 1 Kalasan berjumlah 28 orang.

a. Kegiatan Kesiswaan

Kegiatan kesiswaan yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kalasan adalah OSIS, kepramukaan, band, paduan suara, karawitan, Pecinta alam, mading, sepak bola, karate, bola basket, Komputer. Semua kegiatan itu dimaksudkan agar siswa mampu meningkatkan potensi dan bakat intelektualitasnya.

b. Kondisi kedisiplinan

Hasil observasi diperoleh data kondisi kedisiplinan di SMK Negeri 1 Kalasan adalah masuk sekolah jam efektif dimulai pukul 07.00 WIB. Pengawasan guru terhadap kedisiplinan siswa sudah baik. Namun demikian rasa kesiapan dari siswa sendiri masih perlu ditingkatkan karena ada sebagian kecil siswa yang masih terlambat masuk sekolah dan tidak rapi dalam berpenampilan sebagai siswa yang tertib.

Sekolah mempunyai 3 seragam khusus bagi siswa.

- Senin,selasa : Putih-abu-abu
- Rabu, Kamis : Hitam Putih
- Jumat : Batik.
- Sabtu : Pramuka

Jika dilihat dari segi kedisiplinan dalam berseragam, 95% siswa disiplin dan rapi dalam berpakaian seragam.

2. Subjek Praktek

Pelaksana dalam Praktek Pengalaman Lapangan sebagai penyusun laporan ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan bimbingan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Nama : Anggun Desy Novitasari

D. Materi Praktek Yang Dilaksanakan

Bidang kegiatan PPL yang dilaksanakan mengacu pada kegiatan yang bermanfaat bagi iklim kehidupan sekolah. Secara garis besar bidang kegiatan yang 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 SMK N 1 Kalasan Sleman.

- **Bidang Non Fisik**

Bidang non fisik direncanakan untuk meningkatkan kreativitas, kemampuan, wawasan, dan pengetahuan warga SMK N 1 Kalasan Sleman dalam rangka peningkatan kualitas serta profesionalisme warga SMK N 1 Kalasan Sleman menuju persaingan global.

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

- 1) Layanan Dasar

- a. Bimbingan kelas

Bimbingan kelas 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 lain-lain. Dalam hal ini praktikan melaksanakan bimbingan orientasi pada saat bimbingan kelas.

- 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 papan bimbingan dan leaflet meskipun secara tidak langsung praktikan juga memberikan informasi secara lisan ketika bimbingan dalam kelas.

d. Pelayanan pengumpulan data

Layanan pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan data-data siswa untuk kepentingan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini praktikan menggunakan Angket Sosiometri, dan formulir Data Pribadi Siswa.

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. 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.

3) 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. Praktek 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 II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa melakukan observasi yang terlaksana pada tanggal 11-23 Februari 2014. 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.

Dalam pelaksanaan pengajaran mikro setiap kelompok terdiri dari dua belas mahasiswa dengan satu dosen pembimbing. Selain praktik mengajar, mahasiswa praktikan juga membuat satuan layanan bimbingan dan konseling yang meliputi praktikum bimbingan dan konseling pribadi dan sosial yang merupakan 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 SMK N 1 Kalasan, yang berlangsung dari tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Secara umum program PPL yang terdiri dari 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 SMK N 1 Kalasan.

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 :

a. Jaga piket Ruang Guru di Gedung Selatan maupun Gedung Utara.

Kegiatan ini rutin dilakukan di sekolah setiap hari senin, selasa dan sabtu full dari pagi sampai siang. Tugas saat jaga piket berupa memberikan surat ijin masuk maupun surat ijin keluar siswa.

b. Partisipasi kegiatan Jumat Pagi

Kegiatan jumat pagi rutin dilakukan seminggu sekali setiap hari Jumat jam pertama. Kegiatan Jumat pagi ini terdiri dari kerja bakti.

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 dengan materi yang telah disetujui oleh guru pembimbing lapangan. Dengan demikian, praktikan melaksanakan program kegiatan PPL yang telah dirancang untuk SMK N 1 Kalasan. 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 :

a. Layanan Dasar

1) Bimbingan Kelas

Bimbingan kelas dilaksanakan oleh praktikan yang mencakup kelas X Tekstil A, X Kayu A. Untuk kelas XI AP B dan XI Kayu A. Untuk kelas XII yaitu kelas XII Kulit dan XII Jasa Boga. Jadwal bimbingan ini yaitu pada hari Senin jam ke- 6 di kelas XI AP B. Jadwal bimbingan kelas XII Kulit itu jam ke- 5 hari rabu, dan jam ke- 7 di kelas XII JB. Jadwal untuk hari kamis kelas X Kayu A jam ke-7 dan untuk hari jumat kelas X TA jam ke-3 dan untuk jam yang ke-4 kelas XI Kayu A.

No	Hari/tanggal	Kelas	Materi
1	Kamis , 7 Agustus 2014 jam ke-7	X Kayu A	Mengisi Data Pribadi
2	Jumat, 8 Agustus 2014 jam ke-3	X TA	Mengisi Data Pribadi
3	Jumat , 8 Agustus 2014 jam ke-4	XI Kayu A	Perkenalan dan mengisi materi Etika pergaulan
4	Senin , 11 Agustus 2014 jam ke-6	XI AP B	Perkenalan dan mengisi materi Etika pergaulan
5	Rabu, 13 Agustus 2014(jam ke 5)	XII Kulit	Perkenalan dan mengisi materi Mind Mapping
6	Rabu, 13 Agustus 2014(jam ke 5)	XII JB	Perkenalan dan mengisi materi Mind Mapping
7	Kamis, 14 Agustus 2014 jam ke-7	X Kayu A	Perkenalan dan mengisi materi Konsep Diri
8	Jumat, 15 Agustus 2014 jam ke 3	X TA	Perkenalan dan mengisi materi Konsep Diri
9	Jumat, 15 Agustus 2014 jam ke 4	XI Kayu A	Mengajar materi Indahny Mengendalikan emosi
10	Senin, 18 Agustus 2014 jam ke 6	XI AP B	Mengajar materi Indahny Mengendalikan emosi
11	Rabu, 20 Agustus 2014 (jam ke 5)	XII Kulit	Mengajar materi GENG
12	Rabu, 20 Agustus 2014 (jam ke 7)	XII JB	Mengajar materi GENG
13	Kamis, 21 Agustus 2014 (jam ke 7)	X KAYU A	Mengajar materi Games “Kenali aku”

14	Jumat, 22 Agustus 2014 (jam ke 3)	X TA	Mengajar materi Games “Kenali aku”
15	Jumat, 22 Agustus 2014 (jam ke 4)	XI Kayu A	Mengajar materi Kenali gaya Belajar
16	Senin, 25 Agustus 2014 (jam ke 6)	XI AP B	Mengajar materi Kenali gaya Belajar
17	Rabu, 27 Agustus 2014 (jam ke 4)	XII Kulit	Mengajar materi Mengatasi kejenuhan Belajar
18	Rabu, 27 Agustus 2014 jam ke 7	XII JB	Mengajar materi Mengatasi kejenuhan Belajar
19	Kamis, 28 Agustus 2014 jam ke 7	X KAYU A	Mengisi Angket Sosiometri
20	Jumat, 29 Agustus 2014 jam ke 3	X TA	Mengisi Angket Sosiometri
21	Jumat, 29 Agustus 2014 jam ke 4	XI Kayu A	Menonton video motivasi hidup
22	Senin, 1 September 2014 jam ke 6	XI AP B	Menonton video motivasi hidup
23	Rabu, 3 September 2014 jam ke 5	XII Kulit	Mengajar Games Lempar koin
24	Rabu, 3 September 2014 jam ke 7	XII JB	Mengajar Games Lempar koin
25	Kamis 4 September 2014 jam ke 7	X Kayu A	Mengajar materi Pohon Impianku
26	Jumat, 5 September 2014 jam ke 3	X TA	Mengajar materi Pohon Impianku
27	Jumat 5 September 2014 jam ke 4	XI Kayu A	Mengejar Materi “Kita bisa jadi apapun”

28	Senin, 8 September 2014 jam ke 6	XI AP B	Perpisahan dan Menulis Kesan dan Pesan untuk saya
29	Kamis 11 September 2014 jam ke 7	X Kayu A	Perpisahan dan Menulis Kesan dan Pesan untuk saya
30	Jumat, 12 September 2014 jam ke 3	X TA	Perpisahan dan Menulis Kesan dan Pesan untuk saya
31	Jumat, 12 September 2014 4	XI Kayu A	Perpisahan dan Menulis Kesan dan Pesan untuk saya

Berikut ini adalah rincian dari bimbingan klasikal yang telah dilakukan :

- Hari/Tanggal : Jumat, 7 Agustus 2014
- Kelas : XI Kayu A
- Materi : *Etika Pergaulan*
- Tujuan : Siswa mampu mengetahui etika dalam pergaulan yang terjadi di lingkungan sekitar kita.

Siswa mampu memahami pentingnya tata krama (etika) dalam pergaulan.

Siswa mampu mengidentifikasi manfaat dari memahami tata krama (etika) dalam pergaulan.

Pelaksana Kegiatan : Team Teaching

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa tenang dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing mungkin karena masih baru perkenalan

- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami etika pergaulan.

➤ Hari/ tanggal : Senin, 11 Agustus 2014

Kelas : XI AP B

Materi : *Etika Pergaulan*

Tujuan : Siswa mampu mengetahui etika dalam pergaulan yang terjadi di lingkungan sekitar kita.

Siswa mampu memahami pentingnya tata krama (etika) dalam pergaulan.

Siswa mampu mengidentifikasi manfaat dari memahami tata krama (etika) dalam pergaulan.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung satu siswa yang gaduh dan tidak mengikuti materi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing mungkin karena masih baru perkenalan.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami etika pergaulan.

➤ Hari/ tanggal : Rabu, 13 Agustus 2014

Kelas : XII Kulit

Materi : *Mind Mapping*

Tujuan : Untuk memberikan pemahaman dan informasi kepada siswa mengenai penetapan karir yang terkonsep dan mandiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa tenang, antusias dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing mungkin karena masih baru perkenalan.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami bagaimana nanti karir mereka kedepannya.

➤ Hari/ tanggal : Rabu, 13 Agustus 2014

Kelas : XII JB

Materi : *Mind Mapping*

Tujuan : Untuk memberikan pemahaman dan informasi kepada siswa mengenai penetapan karir yang terkonsep dan mandiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa tenang, antusias dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing mungkin karena masih baru perkenalan.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami bagaimana nanti karir mereka kedepannya.

➤ Hari/ tanggal : Kamis, 14 Agustus 2014

Kelas : X Kayu A

Materi : Konsep Diri

Tujuan :1) peserta didik memiliki pemahaman yang baik tentang potensi, kelebihan, maupun kekurangannya

2) peserta didik mampu mengetahui dan paham *perlunya* pemahaman potensi diri serta sikap percaya pada diri sendiri.

3) peserta didik mampu mengaplikasikan sikap konsep diri yang baik dalam kehidupan sehari-hari terutama di sekolah.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa tenang dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami bagaimana konsep diri yang bagus dari sekarang.

➤ Hari/ tanggal : Jumat, 15 Agustus 2014

Kelas : X TA

Materi : Konsep Diri

Tujuan :1) peserta didik memiliki pemahaman yang baik tentang potensi, kelebihan, maupun kekurangannya

2) peserta didik mampu mengetahui dan paham *perlunya* pemahaman potensi diri serta sikap percaya pada diri sendiri.

3) peserta didik mampu mengaplikasikan sikap konsep diri yang baik dalam kehidupan sehari-hari terutama di sekolah.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa tenang, antusias dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami bagaimana konsep diri yang bagus dari sekarang.

➤ Hari/ tanggal : Jumat, 15 Agustus 2014

Kelas : XI Kayu A

Materi : *"Indahnya mengendalikan emosi"*

- Tujuan : -Siswa dapat memahami tentang cara Memanajemen Emosi yang sering terjadi ketika masa-masa remaja.
- Siswa dapat memahami pentingnya Manajemen Emosi.
 - Siswa dapat mengidentifikasi manfaat dari Manajemen Emosi.
 - Siswa akan tumbuh menjadi pribadi yang dapat Manajemen Emosi.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa tenang dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami bagaimana cara memanajemen emosi.

➤ Hari/ tanggal : Senin, 18 Agustus 2014

Kelas : XI AP B

Materi : *"Indahnya mengendalikan emosi"*

- Tujuan : -Siswa dapat memahami tentang cara Memanajemen Emosi yang sering terjadi ketika masa-masa remaja.
- Siswa dapat memahami pentingnya Manajemen Emosi.
 - Siswa dapat mengidentifikasi manfaat dari Manajemen Emosi.
 - Siswa akan tumbuh menjadi pribadi yang dapat Manajemen Emosi.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa tenang dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan

Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami bagaimana cara manajemen emosi.

- Hari/ tanggal : Rabu, 20 Agustus 2014
- Kelas : XII Kulit
- Materi : “Geng” Itu Positif Atau Negatif?”
- Tujuan : -Siswa tidak kesulitan dalam bergaul dengan orang lain
-Siswa mampu membedakan pergaulan yang positif dan negatif
-Siswa tidak terjerumus dalam pergaulan negatif di lingkungannya

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa antusias dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami bagaimana cara berteman yang baik dan bergaul.

- Hari/ tanggal : Rabu, 20 Agustus 2014
- Kelas : XII JB
- Materi : “Geng” Itu Positif Atau Negatif?”
- Tujuan : -Siswa tidak kesulitan dalam bergaul dengan orang lain
-Siswa mampu membedakan pergaulan yang positif dan negatif
-Siswa tidak terjerumus dalam pergaulan negatif di lingkungannya

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa antusias dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami bagaimana cara berteman yang baik dan bergaul

➤ Hari/ tanggal : Kamis, 21 Agustus 2014

Kelas : X Kayu A

Materi : Games “Kenali Aku”

Tujuan : Siswa mampu mengenali diri sendiri dan orang-orang yang ada di lingkungan sekitarnya

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Seluruh siswa antusias dalam mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Saat proses bimbingan seluruh siswa mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru pembimbing
- ❖ Para siswa sudah mulai ramai saat mengikuti proses bimbingan karena mereka merasa sudah kenal dengan guru pembimbing, namun mereka tetap mengikuti proses bimbingan tersebut
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Semua siswa mampu menuliskan ciri- ciri dari diri mereka secara jelas
- ❖ Semua siswa menuliskan dengan jujur tentang keadaan diri mereka
- ❖ Saat proses bimbingan kebanyakan dari para siswa sudah bisa mengenali teman- teman di kelasnya, hanya ada 1 orang anak yang tidak bisa menebak ciri- ciri teman sekelasnya
- ❖ Proses sosialisasi antar siswa yang terjadi di kelas X Kayu A sudah berjalan secara efektif karena mereka mampu mengenali teman- teman mereka.

➤ Hari/ tanggal : Jumat, 22 Agustus 2014

Kelas : X TA

Materi : Games “Kenali Aku”

Tujuan : Siswa mampu mengenali diri sendiri dan orang-orang yang ada di lingkungan sekitarnya

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Seluruh siswa antusias dalam mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Saat proses bimbingan seluruh siswa mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru pembimbing
- ❖ Para siswa sudah mulai ramai saat mengikuti proses bimbingan karena mereka merasa sudah kenal dengan guru pembimbing, namun mereka tetap mengikuti proses bimbingan tersebut
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Semua siswa mampu menuliskan ciri- ciri dari diri mereka secara jelas
 - ❖ Semua siswa menuliskan dengan jujur tentang keadaan diri mereka
 - ❖ Saat proses bimbingan kebanyakan dari para siswa sudah bisa mengenali teman- teman di kelasnya, hanya ada 1 orang anak yang tidak bisa menebak ciri- ciri teman sekelasnya
- Proses sosialisasi antar siswa yang terjadi di kelas X TA sudah berjalan secara efektif karena mereka mampu mengenali teman- teman mereka.

➤ Hari/ tanggal : Jumat, 22 Agustus 2014

Kelas : XI Kayu A

Materi : Kenali Gaya Belajar

Tujuan : Siswa mengetahui gaya belajarnya

Siswa mampu belajar dengan efektif sesuai dengan gaya belajarnya masing-masing

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa antusias dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan

- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami gaya-gaya belajar.

➤ Hari/ tanggal : Senin, 25 Agustus 2014

Kelas : XI AP B

Materi : Kenali Gaya Belajar

Tujuan : Siswa mengetahui gaya belajarnya

Siswa mampu belajar dengan efektif sesuai dengan gaya belajarnya masing-masing

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa antusias dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami gaya-gaya belajar.

➤ Hari/ tanggal : Rabu, 27 Agustus 2014

Kelas : XII Kulit

Materi : Mengatasi Kejenuhan Belajar

Tujuan : -Siswa mengetahui dan memahami gejala-gejala kejenuhan belajar

-Siswa memahami dan mengetahui cara mengatasi kejenuhan belajar dan dapat mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa antusias dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami kejenuhan belajar yang mereka alami dan dapat mengatasinya.

➤ Hari/ tanggal : Rabu, 27 Agustus 2014

Kelas : XII JB

Materi : Mengatasi Kejenuhan Belajar

Tujuan : -Siswa mengetahui dan memahami gejala-gejala kejenuhan belajar

-Siswa memahami dan mengetahui cara mengatasi kejenuhan belajar dan dapat mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa antusias dan mengikuti instruksi yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami kejenuhan belajar yang mereka alami dan dapat mengatasinya.

➤ Hari/ tanggal : Rabu, 3 September 2014

Kelas : XII Kulit

Materi : Games “Lempar Koin”

Tujuan : - Siswa memiliki pemahaman tentang cara mendapatkan pekerjaan impian

-Peserta didik memahami bagaimana harus bersikap setelah lulus dari SMK nanti

-Peserta didik memiliki unjuk kerja (action) untuk mengembangkan pemahamannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa antusias dan mengikuti instruksi games yang diberikan

- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami Strategi mendapatkan pekerjaan.

➤ Hari/ tanggal : Rabu, 3 September 2014

Kelas : XII JB

Materi : Games “Lempas Koin”

Tujuan : - Siswa memiliki pemahaman tentang cara mendapatkan pekerjaan impian

-Peserta didik memahami bagaimana harus bersikap setelah lulus dari SMK nanti

-Peserta didik memiliki unjuk kerja (action) untuk mengembangkan pemahamannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL

Penilaian Proses

- ❖ Saat bimbingan berlangsung semua siswa antusias dan mengikuti instruksi games yang diberikan
- ❖ Tidak ada siswa yang mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pembimbing.
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa memiliki pemikiran yang sama saat mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Siswa mengetahui inti dari materi yang diberikan sehingga mereka memahami Strategi mendapatkan pekerjaan.

➤ Hari/ tanggal : Kamis, 4 September 2014

Kelas : X Kayu A

Materi : Pohon Impianku

Tujuan : Siswa mampu mengetahui mimpi dan cita-citanya dan siswa mengetahui langkah yang harus dilakukan untuk meraih cita-citanya selain itu siswa memiliki keberanian untuk mengungkapkan cita-citanya sehingga memiliki rasa optimis

untuk meraih cita-citanya.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL BK

Penilaian Proses

- ❖ Seluruh siswa antusias dalam mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Banyak siswa yang bertanya saat proses bimbingan berlangsung, mereka bertanya mengenai cara pengisian pohon mimpi
- ❖ Ada beberapa siswa yang saling melihat dengan temannya saat melakukan pengisian pohon mimpi
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa mampu menuliskan pada kolom pohon mimpi sesuai dengan instruksi yang diberikan guru pembimbing
- ❖ Seluruh siswa sudah mampu menuliskan berbagai macam cita- cita yang mereka inginkan
- ❖ Sebagian besar dari para siswa sudah mengetahui usaha apa yang dapat mereka lakukan untuk meraih cita- cita mereka
- ❖ Seluruh siswa di kelas X Kayu A sudah memiliki cita- cita

➤ Hari/ tanggal : Jumat, 5 September 2014

Kelas : X TA

Materi : Pohon Impianku

Tujuan : Siswa mampu mengetahui mimpi dan cita-citanya dan siswa mengetahui langkah yang harus dilakukan untuk meraih cita-citanya selain itu siswa memiliki keberanian untuk mengungkapkan cita-citanya sehingga memiliki rasa optimis untuk meraih cita-citanya.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL BK

Penilaian Proses

- ❖ Seluruh siswa antusias dalam mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Banyak siswa yang bertanya saat proses bimbingan berlangsung, mereka bertanya mengenai cara pengisian pohon mimpi
- ❖ Ada beberapa siswa yang saling melihat dengan temannya saat melakukan pengisian pohon mimpi
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa mampu menuliskan pada kolom pohon mimpi sesuai dengan instruksi yang diberikan guru pembimbing
- ❖ Seluruh siswa sudah mampu menuliskan berbagai macam cita- cita yang mereka inginkan
- ❖ Sebagian besar dari para siswa sudah mengetahui usaha apa yang dapat mereka lakukan untuk meraih cita- cita mereka
- ❖ Seluruh siswa di kelas X TA sudah memiliki cita- cita

➤ Hari/ tanggal : Jumat, 5 September 2014

Kelas : XI Kayu A

Materi : “Kita Bisa Jadi Apapun”

Tujuan : - Memotivasi siswa untuk memiliki cita-cita yang tinggi apapun latarbelakang kehidupan mereka.

-Meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya merencanakan segala sesuatu dalam hidup.

Pelaksana Kegiatan : Mahasiswa PPL BK

Penilaian Proses

- ❖ Seluruh siswa antusias dalam mengikuti layanan yang diberikan
- ❖ Banyak siswa yang bertanya saat proses bimbingan berlangsung, mereka bertanya mengenai cara meneruskan ceritanya tersebut.
- ❖ Ada beberapa siswa yang dalam satu kelompok tidak ikut mengerjakan
- ❖ Seluruh materi tersampaikan

Penilaian Hasil

- ❖ Seluruh siswa mampu meneruskan cerita yang diberika oleh pembimbing.
- ❖ Seluruh siswa sudah mampu menuliskan berbagai macam cita- cita yang mereka inginkan
- ❖ 1 kelompok yang tidak bersemangat saat meneruskan ceritanya

2) Layanan informasi

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

a) Hari/tanggal : Kamis, 11 September 2014

Sasaran : Seluruh warga SMK N 1 Kalasan

Materi : 1. Membuat keputusan Efektif
2.Ayo Berwirausaha
3.Kiat memilih jurusan di Perguruan Tinggi
4.Menggapai Beasiswa

Tujuan : Memperluas informasi siswa dalam bidang Karir.

Media : Papan Bimbingan

Biaya : Rp15.000,00

b) Hari/tanggal : Kamis, 10 September 2014

Sasaran : Seluruh warga SMK N 1 Kalasan

Materi : 1. Tips Meningkatkan Daya Ingat
2.Menjadi jiwa Pemimpin
3.Berteman yang baik
4.Tips Tampil Percaya Diri
5.Manajemen Emosi

Tujuan : Memperluas informasi siswa dalam bidang bimbingan Pribadi.

Media : Papan Bimbingan

Biaya : Rp15.000,00

c) Hari/Tanggal: Senin,15 September 2014

Sasaran : Seluruh siswa SMK N 1 Kalasan

Materi : Ayo KONSELING

Tujuan : Memberi pemahaman kepada siswa banyak peserta didik yang tidak mau membicarakan masalah pribadi atau urusan pribadi mereka dalam diskusi kelas dengan guru. Beberapa dari mereka ragu untuk berbicara di depan kelompok-kelompok kecil. Oleh karena itu, konseling individu dalam sekolah.

Media : Leaflet

Biaya : Rp30.000,00

3) Layanan Pengumpulan Data

Dalam layanan pengumpulan data, praktikan menggunakan Angket Sosiometri:

Pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a) Angket Sosiometri

Pengumpulan data Sosiometri dilakukan di awal tahun ajaran di kelas X yang diampu Guru Pembimbing yaitu kelas X Kayu A dan X Tekstil A. Dari hasil Sosiometri dapat diketahui bahwa siswa yang paling bermasalah adalah sebagai berikut :

- Kelas X Kayu A: Anggoro Jati adalah siswa yang paling sedikit yang memilih karena anggoro jati adalah anak yang jarang masuk dan anggoro jati adalah siswa yang paling bermasalah karena sudah dihome visit akan tetapi masih berkelanjutan seperti itu, sering tidak masuk sekolah.
- Kelas X Tekstil A: Ruli Restiyani adalah siswa yang paling sedikit dipilih oleh temannya. Ruli Restyani jika dilihat dari biasanya dia adalah anak yang simple dan tidak banyak tingkah. Akan tetapi saat penyebaran Angket sosiometri dari 33 siswa tidak ada seorang pun yang memilihnya dan ini yang menjadi alasan saya melakukan konseling individual.

b. Pelayanan Responsif

1) 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. Praktikan melaksanakan konseling individu sebanyak 1 kali, konseling individual yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a) Hari/Tanggal : Sabtu, 6 September 2014
- Nama : Inisial R
- Kelas : X Tekstil A
- Tempat : di Ruang Konseling Individual
- Waktu : 08. 45 WIB
- Masalah : Konseli merasa Tertekan dengan Sikap salah satu temannya yaitu teman dari SMP konseli yang sekarang satu kelas dengan konseli dan menurut konseli, dan konseli merasa tidak tahan

dengan perlakuan sepupu konseli yang selalu menjelek-jelekan konseli dibelakang konseli.

Teknis Pelaksanaan : Konselor datang kepada konseli. Konselor mendapat data dari angket Sosiometri bahwa konseli tidak ada yang memilih dikelas untuk dijadikan teman untuk curhat. Pada saat itu konseli sedang dalam jam pelajaran sekolah yang diselenggarakan dibengkel Tekstil.

Pemecahan Masalah : Konselor melakukan proses konseling individual dengan konseli menggunakan pendekatan teori "*Person Centered*" dan menggiring konseli melalui pertanyaan- pertanyaan logis sehingga konseli mampu mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas putusan yang dia ambil. (penjelasan laporan konseling terlampir)

Hasil : Konseli mengambil keputusan yaitu dengan membiarkan teman konseli tersebut karena sekarang sudah tidak lagi berkata yang kurang sopan terhadap konseli(walaupun secara tidak langsung itu untuk konseli). Sedangkan dengan sepupu konseli, konseli tetap membiarkannya saja karena menurut konseli sepupu konseli hanya menjelek-jelekan konseli pada saat konseli tidak berangkat perkumpulan karang taruna.

2) Konseling Kelompok

Kegiatan konseling kelompok belum bisa terlaksana, dikarenakan keterbatasan waktu. Keterbatasan waktu dikarenakan libur lebaran yang cukup panjang, dan juga waktu untuk bertemu dengan siswa. Setelah kegiatan sekolah setiap harinya seluruh siswa mengikuti les atau pengembangan diri, sehingga mereka juga tidak memiliki waktu untuk berkumpul guna kegiatan konseling kelompok.

3). Home Visit

Home visit dilakukan pada siswa yang bernama Anggoro Jati yang dilakukan pada hari rabu 27 Agustus 2014, siswa ini tidak masuk sejak pertama masuk kelas, anggoro jati baru masuk 4x selama berjalannya PBM semester Gasal ini. Hasil dari Home visit yang dilakukan adalah anggoro jati selama ini memang tidak berangkat sekolah,dikarenakan anggoro jati menginginkan kendaraan yang baru akan tetapi belum dibelikan oleh kedua orang tuanya. Sewaktu home visit saya dan Guru pembimbing tidak bertemu

dengan kedua orang tua Anggoro jati namun bertemu dengan bibinya dikarenakan orang tua anggoro jati sedang bekerja dan tidak ada orang dirumahnya.

C. ANALISIS HASIL

1. Ketertarkaitan 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 sudah melaksanakan lebih dari 8 kali pertemuan tatap muka, bahkan sudah sampai 30 kali tatap muka. Kemudian proses pemberian layanan pun tidak hanya dilakukan dalam suasana tatap muka saja melainkan melalui media seperti papan bimbingan dan Leaflet. Kemudian praktikan dan team teching tidak hanya melaksanakan kegiatan yang sudah diprogramkan. Walaupun demikian kekurangan pun masih tetap dijumpai seperti pada saat penyampaian layanan karena keterbatasan waktu di sekolah.

D. HAMBATAN PELAKSANAAN PPL DAN CARA MENGATASINYA

1. Hambatan Pelaksanaan PPL

Dalam pelaksanaan PPL kali ini praktikan mengalami beberapa hambatan diantaranya :

- a. Siswa masih menganggap BK sebagai polisi sekolah sehingga siswa ada yang masih enggan untuk datang ke ruang BK melakukan konseling.
- b. Ada siswa yang tidak mau melakukan konseling di ruang BK karena mereka takut dinilai bermasalah jika masuk di ruang BK.

2. Solusi

- a. Saat memberikan materi bimbingan di kelas, praktikan memberikan materi yang menarik sehingga siswa tetap tertarik dan kooperatif dalam mengikuti bimbingan kelas dan tidak menganggap BK sebagai polisi sekolah.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 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 SMK N 1 Kalasan Sleman Yogyakarta. Hal inilah yang membuat semakin bertambahnya ilmu yang tidak didapat di kampus.

B. Saran

Terlaksananya seluruh kegiatan PPL di SMK N 1 Kalasan dengan baik ini, agar terus ditingkatkan supaya semakin baik. Penyusun mencoba memberi saran, semoga bermanfaat bagi diri sendiri maupun semua pihak.

1. Bagi pihak sekolah

Banyak siswa yang masih beranggapan bahwa BK adalah polisi sekolah, sehingga siswa enggan untuk berkunjung di ruang BK. Oleh karena itu, pihak sekolah senantiasa merubah image BK.

2. Bagi mahasiswa praktikan

- a. Agar lebih efektif dalam pemberian layanan, diharapkan mahasiswa memberikan materi layanan sesuai dengan kondisi di sekolah dan tentunya menarik untuk diikuti.
- 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, bukan polisi sekolah.

3. Bagi siswa SMK N 1 Kalasan

- a. Terus jaga, tingkatkan rasa sopan santun dan rasa hormat menghormati baik antarsiswa, guru, karyawan dan masyarakat di sekitar lingkungan sekolah.

- b. Taat terhadap tata tertib yang berlaku di sekolah.
 - c. Teruslah menjadi siswa yang aktif dan terus berkarya sehingga mampu menjadikan SMK N 1 Kalasan lebih baik lagi.
4. Bagi Pihak LPPMP
- a. Perlu adanya peningkatan sosialisasi peraturan tata tertib mengikuti PPL, sehingga mahasiswa lebih tertib dalam melaksanakan PPL.
 - b. Selain itu peningkatan sosialisasi PPL agar mahasiswa tidak kebingungan saat diterjunkan di lapangan.
 - c. Pihak LPPMP 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. *Pendomen Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Tidak diterbitkan.

UPPL. 2012. *Panduan KKN-PPL*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.

UPPL. 2012. *Materi Pembekalan KKN-PPL*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.

L

A

M

P

I

R

A

N

KALENDER PENDIDIKAN SMK NEGERI 1 KALASAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015

JULI 2014	AGUSTUS 2014	SEPTEMBER 2014	OCTOBER 2014	NOVEMBER 2014	DESEMBER 2014	JANUARI 2015	FEBRUARI 2015	MAREK 2015	APRIL 2015	MAY 2015	JUNI 2015
MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU	MINGGU SENIN SELASA RABU KAMIS JUM'AT SABTU
6 13 20 27 7 14 21 28 8 15 22 29 9 16 23 30 10 17 24 31 11 18 25 12 19 26	3 10 17 24 31 4 11 18 25 5 12 19 26 6 13 20 27 7 14 21 28 8 15 22 29 9 16 23 30	7 14 21 28 1 8 15 22 29 2 9 16 23 30 3 10 17 24 4 11 18 25 5 12 19 26 6 13 20 27	5 12 19 26 6 13 20 27 7 14 21 28 1 8 15 22 29 2 9 16 23 30 3 10 17 24 31 4 11 18 25	2 9 16 23 30 3 10 17 24 4 11 18 25 5 12 19 26 6 13 20 27 7 14 21 28 1 8 15 22 29	7 14 21 28 1 8 15 22 29 2 9 16 23 30 3 10 17 24 31 4 11 18 25 5 12 19 26 6 13 20 27	4 11 18 25 5 12 19 26 6 13 20 27 7 14 21 28 8 15 22 29 9 16 23 30 10 17 24 31	1 8 15 22 2 9 16 23 3 10 17 24 4 11 18 25 5 12 19 26 6 13 20 27 7 14 21 28	5 12 19 26 6 13 20 27 7 14 21 28 1 8 15 22 29 2 9 16 23 30 3 10 17 24 4 11 18 25 5 12 19 26 6 13 20 27	1 8 15 22 29 2 9 16 23 30 3 10 17 24 31 4 11 18 25 5 12 19 26 6 13 20 27 7 14 21 28	1 8 15 22 29 2 9 16 23 30 3 10 17 24 31 4 11 18 25 5 12 19 26 6 13 20 27 7 14 21 28	5 12 19 26 6 13 20 27 7 14 21 28 1 8 15 22 29 2 9 16 23 30 3 10 17 24 31 4 11 18 25

PPDB (1-7 Juli 2014)

Libur semester

(22 Des s.d 3 Jan 2015, 29 Juni s.d. 11 Juli 2015)

Hari pertama masuk sekolah (14-16 Juli 2014)

(MOS dan Pendidikan Karakter)

Libur awal/akhir Ramadhan dan Idul Fitri

(21 Juli sd 5 Agustus 2014)

Tahun Baru Hijriah (25 Okt 2014)

Hari Natal (25 Des 2014)

Tahun Baru Masehi (1 Jan 2015)

Hari Guru Nasional (25 Nopember)

Penerimaan Report (20 Des. 2014, 27 Juni 2015)

Ujian Nasional (13 - 16 April 2015)

Unas Susulan (20 - 23 April 2015)

Ujian Sekolah (30 Maret - 6 April 2015)

Ujian Praktik (23-28 Maret 2015)

Ulangan akhir semester (1-9 Des. 2014)

Ul. tengah semester (6-14 Okt 15, 2-10 Mrt 15)

Ulangan kenaikan kelas (8-16 Juni 2015)

Hardiknas (2 Mei 2015)

Ulang tahun SMK N 1 Kalasan (26 Okt. 2014)

Keterangan :

- | | | | |
|---------------------------------|--|---|----------------------------|
| 1. 1 - 7 Juli 2014 | : PPDB | 17. 16 - 28 Februari 2015 | : Uji Kompetensi Produktif |
| 2. 14 s.d. 16 Juli 2014 | : Hari pertama masuk sekolah / MOS | 18. 2 - 10 Maret 2015 | : Ulangan Tengah Semester |
| 3. 21 s.d. 26 Juli 2014 | : Hari libur akhir Ramadhan | 19. 23 - 28 Maret 2015 | : Usek Praktik |
| 4. 28, 29 Juli 2014 | : Hari Raya Idhul Fitri | 20. 30 Maret s.d. 6 April 2014 | : Usek Tulis |
| 5. 30 Juli s.d. 5 Agustus 2014 | : Hari Libur Idhul Fitri | 21. 13 - 16 April 2015 | : Unas Utama |
| 6. 17 Agustus 2014 | : HUT RI | 22. 20 - 23 April 2015 | : Unas Susulan |
| 7. 5 Oktober 2014 | : Hari Raya Idhul Adha | 23. 2 Mei 2015 | : Hardknas |
| 8. 7 Oktober 2014 | : Qurban | 24. 15 Mei 2015 | : Hari Jadi Kab. Sleman |
| 9. 25 Oktober 2014 | : Tahun Baru Hijriyah | 25. 8 - 16 Juni 2015 | : Ulangan Kenalkan Kelas |
| # 6 s.d. 14 Oktober 2014 | : Ulangan Tengah Semester | 27. 27 Juni 2015 | : Pembagian Raport |
| 11.26 Oktober 2014 | : Ulang Tahun Hari Jadi SMK Negeri 1 Kalasan | 28. 29 Juni s.d. 11 Juli 2015 | : Libur Kenaikan Kelas |
| 12.25 November 2014 | : Hari Guru Nasional | 29. Keterangan Libur Umum Pemkab Sleman: | |
| 13.1 s.d. 9 Desember 2014 | : Ulangan Akhir Semester | Hari Idul Fitri/Adha, HUT RI, Tahun Baru Hijriyah, Hari | |
| 14.20 Desember 2014 | : Pembagian Raport | Guru Nasional, Hari Natal, Tahun Baru Masehi, Hari | |
| 15.22 Des. 2014 s.d. 3 Jan 2015 | : Libur Akhir Semester | 30. Keterangan Libur yang mengikuti Kalender Nasional : | |
| 16.5 Januari 2015 | : Pembagian Tugas Guru | Maulud Nabi, Tahun Baru Imlek, Hari Raya Nyepli, | |
| | | Wafatnya Yesus K, Kenaikan Yesus K, Hari Waisak | |

JUMLAH MINGGU EFEKTIF :

Semester 1		Semester 2	
Juli	1	Januari	4
Agustus	3	Februari	4
September	4	Maret	3
Oktober	4	April	2
November	4	Mei	5
Desember	1	Juni	1
Minggu Efektif	17	Minggu Efektif	19

Kegiatan ekstrakurikuler pramuka dilaksanakan setiap hari Ju'mat
 Kegiatan ekstrakurikuler yang lain menyesuaikan
 Pertemuan Komite Sekolah menyesuaikan kondisi



X social ✓
 pribadi ✓
 belajar ✓
 karir ✓

XII social ✓
 pribadi ✓
 belajar ✓
 karir ✓

F:574Wks_KJJP/2

JADWAL TUGAS GURU
SEMESTER SATU TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

NO KODE GURU : 121

NAMA GURU : Mawardi, S.Pd

JUMLAH JAM : 6 / Minggu

JAM	JAM IN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU	
	KL	R	KL	MAPEL	KL	MAPEL	KL	MAPEL	KL	MAPEL	KL	MAPEL
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												

1) 07.00 - 07.45
 2) 07.45 - 08.00
 3) 8.00 - 08.45
 4) 08.45 - 09.30
 5) 9.30 - 10.15
 6) 10.15 - 11.00
 7) 11.00 - 11.45

8) 12.00 - 12.50
 9) 12.50 - 13.35
 13.35 - 14.20

07.00 - 07.20
 07.20 - 08.00
 08.00 - 08.40
 08.40 - 09.20
 09.20 - 10.00
 10.15 - 10.55
 10.55 - 11.35

Kelasan, 12 Juli 2014
 Kepala SMK Negeri 1 Kalasan
 Drs. MOHAMMAD EFENDI, MM
 NIP. 19620704 199003 1 006

Hub Rukyan orang tua terhadap.
 perencanaaan
 Karir Siswa.
 kelas XI
 SMK N 1 Kalasan

N O.	PROGRAM/ KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU											JUMLAH JAM	
		JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER				
		I	II	III	IV	V	VI	VI	VI	IX	X	XI		
1	Pengembalian Formulir Pendaftaran Peserta Didik Baru	28												28
2	Membantu OSIS dihari pertama MOS		7											7
	Memberi materi pendidikan karakter untuk siswa kelas XI dan XII		10											10
3	Penyusunan Satlan													
	a. Perencanaan	4	6			5								15
	b. Pelaksanaan	5	7			6								18
4	Mengisi data Pribadi siswa													
	a. Persiapan													
	1.) menyiapkan formulir data Pribadi siswa					1								1
	b. Pelaksanaan													
	1.) Membagikan formulir data pribadi siswa					2								2
	Mengajar Bimbingan Klasikal dikelas													
	a. Persiapan													
	1.) Konsultasi Satlan dengan guru pembimbing					1	6	6	6	6	6	6	6	31
	b. Pelaksanaan													
	1.) Melaksanakan Bimbingan klasikal					1	6	6	6	6	6	6	6	31
	2.) Konsultasi guru pembimbing						1	1	1					3
	Sosiometri													
	a. Persiapan													
	1.) Konsultasi Angket Sosiometri dengan guru pembimbing							1						1

LIBUR HARI RAYA

	b. Pelaksanaan											
	1.) Pembagian Angket Sosiometri						2					2
	2.) Entry Data Angket Sosiometri						4					4
	3.) Analisis Data Angket Sosiometri						5					5
	c. Evaluasi											
	1.) Konsultasi pada guru pembimbing tentang Hasil Angket Sosiometri						1					1
8	Menganalisis hasil-hasil Bimbingan siswa										6	6
9	Pembuatan Papan Bimbingan						6	5	5		6	16
10	Piket ruang guru selatan dan utara				18	18	12	6	6			78
11	Layanan Konseling Individual							1	2			3
12	Pembuatan Leaflet								5			5
13	Menyusun Laporan PPL						6	6	6			18
14	JUMLAH											<u>285</u>

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa: Anggun Dey Montasari NIM: 1104241015
 Lokasi PPL: SMK N 1 KALASAN

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
1)	Kamis 7 Agustus 2014	Bertemu Dengan Guru Pembimbing - masuk kelas X kayu A dan mengisi data pribadi siswa dengan Guru Pembimbing	
2)	Jumat 8 Agustus 2014	- Masuk kelas Tekstil A kelas X mengisi Data Pribadi dengan Guru Pembimbing. - Konsultasi Satlan dan materi yang akan disampaikan di dalam kelas XI kayu A. - Mengajar bimbingan klasikal di kelas XI kayu A dengan materi Etika pergaulan.	
3)	Senin, 11 Agustus 2014	- Mengajar bimbingan klasikal di kelas XI AP dengan materi Etika pergaulan.	
4)	Rabu 13 Agustus 2014	- Konsultasi SATLAN dan Pembimbing. - Perkenalan dan mengajar bimbingan klasikal tentang Materi Mind Mapping kelas XII kulit - Perkenalan dan mengajar bimbingan klasikal tentang Materi Mind Mapping. XII DB	

Yogyakarta,
 Guru Pembimbing Lapangan



(.....)

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa: Armaan Dary Pratomo NIM: 1102241015
 Lokasi PPL: SMP N 3 KALAWATI

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
5)	Kamis 14 Agustus 2014	Konsultasi materi sakti dan presentasi yg akan dipukul dengan Materi konsep diri Mengajar Bimbingan Klasikal tentang materi konsep diri kelas X kayu A	
6)	Jumat 15 Agustus 2014	Mengajar bimbingan klasikal tentang materi konsep diri kelas X TA - konsultasi dengan guru Pembimbing tentang materi UK kelas XI yaitu materi Indahnya Mengendalikan Emosi - Mengajar bimbingan klasikal tentang materi Indahnya Mengendalikan Emosi kelas XI Kayu A	
7)	Senin 18 Agustus 2014	Mengajar bimbingan Klasikal tentang materi Indahnya Mengendalikan emosi kelas XI APB.	
8)	Rabu 20 Agustus 2014	Konsultasi dengan guru Pembimbing tentang materi Geryg UK kelas XII Mengajar bimbingan Klasikal tentang materi Geryg kelas XII Huda	

Yogyakarta,
 Guru Pembimbing Lapangan

(Handwritten Signature)

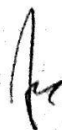
(.....)

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa Anggun Desy Mancahari NIM 1104241015
 Lokasi PPL SMK N 1 KALASAN

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
9)	Kamis 21 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar bimbingan klasikal tentang materi "Geng" kelas XII DB. - Konsultasi materi SATLAN untuk kelas X tentang materi Games "Kenali Aku" - Mengajar bimbingan klasikal tentang materi "Kenali Aku" kelas X kayu A. 	
10)	Jumat 22 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar bimbingan klasikal tentang materi "Kenali Aku" kelas X TA. - konsultasi SATLAN dengan guru Pembimbing tentang materi "Kenali Gaya Belajar" - Mengajar Bimbingan klasikal tentang materi "Kenali Gaya Belajar" kelas XI kayu A. 	
11)	Senin 25 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar bimbingan klasikal tentang materi "Kenali Gaya Belajar" kelas XI APB. 	

Yogyakarta,
 Guru Pembimbing Lapangan



(.....)

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa

Anggun Desy Navitawari

NIM

110424106

Lokasi PPL

SMK NIKALASAN

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
12)	Rabu 27 Agustus 2014	<p>Konsultasi LATIHAN Guru Pembimbing tentang materi "Mengatasi Kelemahan Belajar untuk kelas XII"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengajar Bimbingan klasikal tentang materi "Mengatasi Kelemahan belajar" kelas XII ditit. - Mengajar bimbingan klasikal tentang materi "Mengatasi Kelemahan belajar" kelas XII JB. - Melakukan absen utk Anggoro Jati dan bertanya ke kelas X Kayu A. - melakukan Home Visit utk Anggoro Jati yang bertempat tinggal di Prambanan. Hasil dari home visit yang dilakukan adalah anggoro jati selama ini memang tidak berangkat sekolah. Alasan yang didapatkan ialah Anggoro jati menginginkan sepeda motor akan tetapi orang tua Anggoro Jati belum bisa membelikan karena itu Anggoro Jati mogok tidak sekolah. 	
13)	Kamis, 28 Agustus 2014	<p>Konsultasi Isi Dari Angket yang akan disebar di kelas X untuk mencari konseli utk dijadikan konseling</p>	

Yogyakarta,

Guru Pembimbing Lapangan



FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa Amggun Desy Nantasari NIM 1104241015
 Lokasi PPL SMK M I KALAJAN

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
		- Menyebar Angket Sosiometri dikelas X Kayu A. - Input data Sosiometri ke Sosiometri off line. - Menganalisis Data Sosiometri Kelas X Kayu A. - hasil dari Angket Sosiometri kelas X Kayu A adalah Anggoro Dati yang diluar lingkaran yg jauh jadi bisa dikatakan bahwa Anggoro Dati tidak ada yg memilih sebagai teman yg enak diajak curhat oleh teman-temannya.	
14)	Jumat 29 Agustus 2014	- Menyebarkan Angket Sosiometri dikelas XTA. - Input Data Sosiometri ke Sosiometri off line - menganalisis Data Sosiometri kelas XTA - hasil dari Angket Sosiometri kelas XTA adalah Ruli Restiyana adalah siswa yg tidak dipilih oleh semua siswa TA yg berjumlah 33 orang. Dan ini adalah calon konseli saya.	

Yogyakarta,
 Guru Pembimbing Lapangan

(Handwritten Signature)

(.....)

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa

Anggun Desy Naryandari

NIM

1110241015

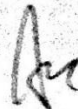
Lokasi PPL

SMK N L KALASAN

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
15	Senin 1 September 2014	<p>Mengajar kelas XI Kayu A dengan materi menonton video motivasi tentang seorang cowok Cina yang tidak memiliki pinggang sampai kaki dan dia tetap riang menjalani hidupnya dia tetap bersekolah seperti anak biasanya suka ketika dia melihat lomba olimpiade dan ia terinspirasi utk menjadi atlet renang dan ia berlatih dgn pelatih yg terkenal sebagai pelatih yang bertanggung diingin yg sudah terkenal</p> <p>mulai berlatih tanpa rasa putus asa utk menjadi atlet renang yang berprestasi.</p>	
16	Rabu 3 September 2014	<p>mengajar bimbingan klasikal tentang materi games lempar koin kelas XII kulit</p> <p>konsultasi Materi sebelum mengajar</p> <p>mengajar bimbingan klasikal tentang materi games lempar koin kelas XII JB</p>	

Yogyakarta,

Guru Pembimbing Lapangan



FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa Anggun Desy Novitasari NIM 11104241015
 Lokasi PPL SMKN 1 KALASAN

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
17	Kamis 4 September 2014.	- Konsultasi SATLAN materi utik kelas . X tentang pohon impian - Mengajar bimbingan klasikal tentang pohon Impian kelas X kayu	
18	Jumat 5 September 2014.	- Konsultasi SATLAN materi utik kelas XI tentang "Kita bisa jadi Apapun" - mengajar bimbingan klasikal tentang pohon impian kelas X TA - mengajar bimbingan klasikal tentang " Kita bisa jadi Apapun" kelas XI Kayu A.	
19	Senin 8 September 2014.	- Perpisahan dengan kelas XI APB dan menulis kesan dan pesan	
20	Kamis, 11 September 2014.	- Perpisahan dengan kelas X kayu A dan menulis Pesan dan kesan.	

Yogyakarta,
 Guru Pembimbing Lapangan



(.....)

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa: Anggun Desy Novitasari NIM: 1110424108
 Lokasi PPL: SMPN 1 KALASAN.

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
21	Jumat 12 September	- Perpisahan dengan kelas XTA dan menulis pesan dan kesan. - Perpisahan dengan kelas XI Kayu A dan menulis pesan dan kesan.	

Yogyakarta,
 Guru Pembimbing Lapangan



(.....)

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

A. Deskripsi Karakteristik Konseli

Nama	: R (Nama Inisial)
Jenis Kelamin	: Perempuan
Siswa Kelas	: X TA
Umur	: 16 Tahun
Agama	: Islam
Kepribadian	: pandai bergaul dengan teman-temannya
Pekerjaan Orang Tua	: Buruh Tani
Jumlah saudara kandung	: 1
Alamat	: Kalasan, Sleman Yogyakarta

B. Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

R merupakan siswa kelas X Tekstil A . Dia adalah 2 bersaudara dan dia merupakan anak ke-2. Saat di sekolah dia terlihat dapat berbaur dengan teman-temannya, ketika dikelas ia juga dapat bercanda dengan teman-temannya

R memiliki seorang teman, dan mereka sudah berteman sejak mereka duduk di bangku sekolah menengah pertama. R awalnya tidak tau menau kenapa temannya tersebut sering teriak-teriak setelah berbincang denagn dia. Awalnya R hanya menganggap itu untuk orang lain. Ternyata R pernah mendengar kalo kata-kata kasar tersebut ternyata untuknya. R merasa tidak pernah punya salah pada temannya tersebut.

C. Kerangka kerja teoretik (Pendekatan yang tepat digunakan)

Pada masalah kali ini R merasa tidak tahan dengan sikap temannya, namun di sisi lain R tidak mau mencari maslaah apa lagi sampai semua temannya satu kelas tau dan R bingung dengan apa yang harus dia lakukan. Dengan demikian pendekatan yang dilakukan adalah dengan pendekatan “*Person Centered*”. Menggunakan teori ini karena teori ini berlandaskan dalil bahwa konseli memiliki kesanggupan untuk memahami faktor- faktor

yang ada dalam hidupnya yang menjadi penyebab ketidakbahagiaan. Konseli sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri memiliki kesanggupan untuk mengarahkan diri dan melakukan perubahan pribadi yang konstruktif. sehingga dapat menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya. Dalam kasus ini, R merasa tertekan dengan sikap temannya yang selalu marah dan teriak-teriak dibelakang R sesudah berbicara dengan R. Hal itu membuat R sangat bingung dan merasa risih karena.

D. Diagnosis

Masalah yang R alami adalah kebingungan, perasaan tidak tahan dan R tidak tahu apa yang harus dilakukan kepada temannya

E. Prognosis

Permasalahan ini dapat teratasi dengan cara konseli mampu mengambil keputusan untuk berterus terang terhadap temannya tersebut agar tidak ada kesenjangan dengan temannya tersebut didalam kelas.

F. Tujuan Konseling

Membantu konseli untuk bisa mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas keputusan yang sudah dia ambil karena konseli adalah orang yang bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri.

G. Layanan Konseling

a) Pendekatan yang digunakan

Pendekatan yang digunakan adalah menggunakan teori “ Person Centered” dan juga menggiring konseli kepada pertanyaan- pertanyaan logis dan hal mana yang lebih bermanfaat serta membawa kebahagiaan bagi dirinya.

b) Langkah- langkah konseling

- Konseli mau melakukan arahan yang diberikan oleh konselor
- Setelah membuat perjanjian antar keduanya, konselor mempersilahkan konseli untuk menceritakan permasalahannya.
- Penggalan masalah menggunakan pertanyaan- pertanyaan logis.

c) Tahap- tahap konseling

- 1) Mengawali konseling. Dengan menggunakan keterampilan konseling yaitu berupa attending agar konseli merasa nyaman dengan konselor. Selain itu konselor menciptakan rapport, agar tercipta hubungan yang baik antara konselor dan konseli sehingga proses konseling akan berjalan dengan baik.
- 2) Inti Konseling. Konseli didorong untuk mengatakan perasaan-perasaannya saat menjalani konseling. Menggali pertanyaan kepada konseli agar konseli bisa mengeksplor semua yang menjadi keinginannya, kebutuhannya. Konseli juga diajak untuk mengevaluasi dari sikap yang telah dia lakukan dan konselor pada akhirnya mengajak konseli untuk membuat planning atau rencana yang akan dia lakukan untuk mengatasi permasalahannya.
- 3) Mengakhiri Konseling. Konseli memperoleh pemahaman tentang dirinya dan bisa mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas keputusan yang sudah dia ambil.
- 4) Pelaksanaan konseling (wawancara dengan konseli)

Melakukan konseling menggunakan teori Person Centered, dimana konseli adalah orang yang paling memahami atas dirinya sendiri. Konseli sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri memiliki kesanggupan untuk mengarahkan diri dan melakukan perubahan pribadi yang konstruktif.

H. Evaluasi

1) Hasil layanan yang ingin dicapai

Konseli mengetahui keputusan apa yang harus dia ambil untuk menyelesaikan permasalahan yang dia alami. Konseli mampu bersikap tegas dan bertanggung jawab atas keputusannya.

2) Hasil layanan yang tercapai

Konseli mengambil keputusan yaitu dengan mencoba mengobrol dengan temannya tersebut dan menanyakan apa salah dari konseli dan keputusan ini sudah menjadi tekad konseli yang hadir dari inisiatif konseli sendiri.

I. Rencana tindak lanjut

Apabila konseli kembali mengalami kesulitan dapat dilakukan konseling ulang. Namun jika permasalahan yang konseli hadapi tetap tidak dapat terselesaikan maka bisa dilakukan tindakan referal

Mengetahui,

Yogyakarta, 16 September 2014

Guru pembimbing

MahasiswaPraktikan

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

A. Deskripsi Karakteristik Konseli

Nama	: R (Nama Inisial)
Jenis Kelamin	: Perempuan
Siswa Kelas	: X TB
Umur	: 16 Tahun
Agama	: Islam
Kepribadian	: aktif di kelas, saat pelajaran sering bertanya
Alamat	: , Sleman Yogyakarta

B. Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

R merupakan siswa kelas X Tekstil B. Di kelas R termasuk anak yang aktif, ceria, sering bertanya jika ada hal yang tidak dipahami. R datang kepada konselor dan mengatakan bahwa ingin menceritakan sesuatu yang mengganggu pikirannya terutama dalam hal pribadi kepada konselor.

R mengeluhkan bahwa dikelas dia dijauhi oleh teman-temannya ia tidak pernah paham kenapa teman-temannya menjauhi dirinya secara tiba-tiba. Sudah 2 hari menurut R ia dijauhi oleh teman-temannya yang dekat dengan dia pun sekarang menjauh. R memiliki 5 teman dekat dikelas yang paling dekat dengan dia adalah K namun sudah 2 hari K Tidak mengobrol dengan R.

C. Kerangka kerja teoretik (Pendekatan yang tepat digunakan)

Pada masalah kali ini R rishi ketika teman-temannya ke lima-limanya mengacuhkan ia. R merasa kesal dan tidak suka dengan perilaku yang seperti itu. Dalam permasalahan ini, konselor menggiring konseli kepada pertanyaan- pertanyaan logis dan mencari tau sebab mengapa R dijauhi oleh teman-temannya.

D. Diagnosis

Masalah yang R alami adalah didiamkan oleh teman-temannya yang dekat dengan dia.

E. Prognosis

Permasalahan ini dapat teratasi dengan cara konseli mampu memahami apa yang membuat teman-temannya menjauh secara tiba-tiba.

F. Tujuan Konseling

Membantu konseli untuk bisa menerima penyebab dari semua teman dekat konseli menjauh dari konseli, serta memahami bahwa masih ada teman yang lain yang bisa dijadikan teman selain kelima temannya tersebut agar tidak ada alasan untuk menghindari masalah dengan teman-teman konseli

G. Layanan Konseling

a) Pendekatan yang digunakan

Menggiring konseli kepada pertanyaan- pertanyaan logis dan hal mana yang lebih bermanfaat serta membawa kebahagiaan bagi dirinya.

b) Langkah- langkah konseling

- Konseli mau melakukan arahan yang diberikan oleh konselor
- Setelah membuat perjanjian antar keduanya, konselor mempersilahkan konseli untuk menceritakan permasalahannya.
- Penggalan masalah menggunakan pertanyaan- pertanyaan logis.

c) Tahap- tahap konseling

- 5) Mengawali konseling. Dengan menggunakan keterampilan konseling yaitu berupa attending agar konseli merasa nyaman dengan konselor. Selain itu konselor menciptakan rapport, agar tercipta hubungan yang baik antara konselor dan konseli sehingga proses konseling akan berjalan dengan baik.
- 6) Inti Konseling. Konseli didorong untuk mengatakan perasaan-perasaannya saat menjalani konseling. Menggali pertanyaan kepada konseli agar konseli bisa mengeksplor semua yang menjadi keinginannya, kebutuhannya. Konseli juga diajak untuk mengevaluasi dari sikap yang telah dia lakukan dan konselor pada akhirnya mengajak konseli untuk membuat planning atau rencana yang akan dia lakukan untuk mengatasi permasalahannya.
- 7) Mengakhiri Konseling. Konseli memperoleh pemahaman tentang dirinya dan bisa mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas keputusan yang sudah dia ambil.
- 8) Pelaksanaan konseling (wawancara dengan konseli)

Melakukan konseling dengan menggiring konseli menggunakan pertanyaan-pertanyaan logis agar diperoleh jawaban yang dapat diterima sehingga bisa dijadikan pertimbangan konseli dalam mengambil keputusan.

H. Evaluasi

1) Hasil layanan yang ingin dicapai

Konseli mengetahui keputusan apa yang harus dia ambil untuk menyelesaikan permasalahan yang dia alami. Konseli mampu bertanggung jawab atas keputusannya.

2) Hasil layanan yang tercapai

Konseli mengambil keputusan yaitu dengan merubah cara pandang konseli untuk tidak jadi pindah sekolah karena sudah didiamkan oleh kelima temannya tersebut.

R masih bisa berteman dengan yang lain jadi tidak ada alasan untuk pindah sekolah.

I. Rencana tindak lanjut

Apabila konseli kembali mengalami kesulitan dapat dilakukan konseling ulang. Namun jika permasalahan yang konseli hadapi tetap tidak dapat terselesaikan maka bisa dilakukan tindakan referral

Mengetahui,

Guru pembimbing

Yogyakarta, 16 September 2014

Mahasiswa Praktikan

No	Tokoh	Dialog	Teknik	Keterangan
1	Praktikan	Bagaimana kabarnya hari ini mbak R,	Attending	
2	R	Baik bu		
3	Praktikan	Bagaimana dengan sekolahnya enak mbak dengan situasi yang baru?	Attending	
4	R	Enak kok mbak		
5	Praktikan	Gimana mbak R dikelas?	Bertanya	
6	R	Hmm ya gt mbak,		
7	Praktikan	Begitu yang bagaimaana mbak R?Bisa dijelaskan mbak R begitunya yang bagaimana?	Refleksi bertanya	
8	R	Ya gitu mbak		
9	Praktikan	Tapi baik-baik saja kan dengan teman sekelas?	Bertanya	
10	R	Baik kok mbak.		Dengan muka se
11	Praktikan	Tadi kata mbak R begitu? Sekarang Baik-baik saja yang bener yang mana mbak?	Konfrontasi	
12	R	Jadi begini mbak saya tu kadang bingung mbak sama teman saya.		
12	Praktikan	Bingung? Bingung yang bagaimana mbak R?	Refleksi Bertanya	
13	R	Ya bingung mbak saya, bingung kenapa setiap teman saya tu sesudah berbicara dengan saya dia selalu berkata kotor dibelakang saya? Saya punya salah apa kok digtkan?		Dengan muka m
14	Praktikan	Ya ya, mbak bisa mengerti dan memahami apa yang mbak R rasakan.	Empati	
15	R	Iya mbak		
16	Praktikan	Kalau boleh mbak tau apa yang membuat mbak R merasa kalo itu untuk mbak R?	Parafrase Bertanya	
17	R	Ya saya kan merasa mbak kenapa setiap setelah selesai mengobrol dengan saya dia selalu berteriak-teriak berkata-kata yang kotor mbak		Sambil menangi
18	Praktikan	Berkata kotor? Berkata kotor yang seperti apa yang mbak R maksudkan?	Restatment bertanya	
19	R	Ya pokoknya gak baik mbak?		
20	Praktikan	Contohnya apa mbak R? gak pa-pa mbak R		
21	R	Iya seperti asu mbak terus bajigurlah mabak gt mbak		Sambil menagis

22	Praktikan	Saya memahami apa yang mbak rasakan	Empati	
23	R	IYA MBAK		Sambil menangi
24	Praktikan	Mbak R pernah tidak bertanya pada teman mbak R?	Bertanya	
25	R	Tidak mbak		Sambil menangi
26	Praktikan	Apa yang membuat mbak R tidak bertanya?	Bertanya	
27	R	Ya malas mbak wong aku kadang aja nnya' aja dia udh bentak-bentak kok mbak? Sebenarnya teman saya itu adalah teman saya SMP dulu mbak sebenarnya sudah lama mbak saya dibegitukan mbak		Dengan muka se
28	Praktikan	Saya memahami perasaan mbak R,	Empati	
29	R	Iya e mbak aku tu salah apa coba mbak kok dibegitukan		Sambil nangis
30	Praktikan	Tetapi mbak R sudah mencoba apa belum untuk bertanya pada teman mbak R kalo mbak R tu salah apa to kok dibegitukan?	Evaluasi bertanya	
31	R	Ya belum mbak udh malas duluan mbak malas ribut aku tu mbak		Wajah menunjuk
32	Praktikan	Ya, mbak bisa mengerti kemalasan yang mbak R rasakan, Apa mbak R tidak ingin mencoba untuk menanyakannya langsung mbak kepada teman mbak tersebut	Simpati Bertanya	
33	R	Ya ingin mbak penasaran mbak sebenarnya		
34	Praktikan	Nah itu mbak penasaran dengan hal tersebut kan mbak	Apresiasi	
35	R	Iya mbak,		
36	Praktikan	kalau mbak boleh tau sejak kapan temanmu itu bersikap seperti itu mbak R ?	Bertanya	
37	R	Sebenarnya sudah dari SMP dulu mbak tapi awal-awal dulu di kelas dia tu lebih parah mbak		
38	Praktikan	Lalu, apakah sekarang masih seperti itu mbak R?	Bertanya	
39	R	Sekarang untungnya sudah jarang mbak		
40	Praktikan	Mbak R gak ingin mencoba bertanya dengan temannya?	Bertanya	
41	R	Ya sebenarnya pengen mbak		Dengan muka ke
42	Praktikan	Iya ya, mbak mengerti, menurut mbak ,memang untuk melakukan hal itu sulit ngomong itu enak tapi kan harus dicoba mbak R.	Genuine	

43	R	Iya e mbak susah mbak		
44	Praktikan	Tapi kan tadi mbak R berkata pengen tapi sekarang bilang susah yang bener yang mana mbak R?	Bertanya Konfrontasi	
45	R	Ya pengen mbak sebenarnya biar udah gak ada kayak gitu lg mbak		Konseli meny penting untuk m
46	Praktikan	Jadi mbak R ingin mencoba apa tidak?	penguatan	
47	R	Ingin mbak saya pengen mbak		
48	Praktikan	Jadi Mbak R ingin mencobanya?	Bertanya	
49	R	IyAa mbak		
50	Praktikan	Jadi, tadi mbak R mengatakan bahwa mbak R sedang bingung karena sikap teman mbak R, dan ingin bertanya pada teman mbak R untuk menanyakan hal tersebut benar begitu mbak R?	Summerasing	
51	R	Iya mbak,,		
52	Praktikan	Lalu sekarang apa yang mbak R akan lakukan?	Bertanya	
53	R	Ya mungkin saya akan berbicara dengan teman saya itu mbak, saya akan menanyakan apa yang menjadikannya seperti itu pada saya.	Problem Solving	
54	Praktikan	Mbak R yakin dengan keputusan mbak R?	Bertanya	
55	R	Insyallah yakin mbak,		
56	Praktikan	Apa yang membuat MBAK R yakin?	Bertanya	
57	R	Ya saya pikir- pikir saya harus menyelesaikan masalah yang telah berkelanjutan dari SMP ini mbak		
58	Praktikan	Iya mbak R, ibu bangga sekali dengan mbak R. Ya memang semua keputusan yang kita ambil itu selalu ada resikonya, tapi selama tujuan kita baik Insyallah selalu ada kemudahan	Apresiasi	
59	R	Iya mbak, terimakasih banyak ya,		
60	Praktikan	Iya mbak R,sama- sama. Gimana perasaan mbak R sekarang?	Closing	
61	R	Ya, saya merasa lebih lega, karena bisa menceritakan semua kepada ibu	Sudah menunjukkan wajah lebih tenang dan lega	Sudah menunj tenang dan lega
59	Praktikan	Ya syukurlah kalau begitu, nanti kalau mungkin masih ada yang ingin mbak R ceritakan, mbak R bisa datang ke ruang BK untuk menemui saya,	Closing	

Waktu : Sabtu, 6 September 2014

Tempat : Ruang konseling Individual di BK



SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Layanan : Pohon Impianku
- B. Bidang Layanan : Karir
- C. Jenis Layanan : Layanan Orientasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa mampu mengetahui mimpi dan cita-citanya
2. Siswa mengetahui langkah yang harus dilakukan untuk meraih cita-citanya
3. Siswa memiliki keberanian untuk mengungkapkan cita-citanya
4. Siswa memiliki rasa optimis untuk meraih cita-citanya
- F. Metode Layanan : Ekspresive Writing
- G. Sasaran : Siswa kelas X
- H. Alokasi Waktu : 45 menit
- I. Tempat : Ruang kelas SMK N 1 KALASAN
- J. Waktu : 21 Agustus 2014
- K. Alat/ Bahan : Kertas, bolpoin, spidol
- L. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Estimasi Waktu
Pra bimbingan	Mempersiapkan ruang kelas, instrument yang akan digunakan, dan layanan yang akan disampaikan	5 menit
Pembukaan	Apersepsi	5 menit
Penyampaian Layanan	Memberikan penjelasan mengenai layanan yang akan disampaikan, diskusi, dan tanya jawab	25 menit
Penutup	Merefleksi, memberikan kesimpulan mengenai hasil diskusi, serta menutup layanan dengan ucapan	5 menit

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

- M. Rencana Penilaian : 1. Penilaian Proses
- ✚ Antusias siswa dalam mengikuti layanan.
 - ✚ Antusias siswa dalam menjawab pertanyaan dan bertanya.
 - ✚ Tersampainya seluruh materi.
2. Penilaian Hasil
- ✚ Siswa mampu mengetahui mimpi dan cita-citanya
 - ✚ Siswa mengetahui langkah yang harus dilakukan untuk meraih cita-citanya
 - ✚ Siswa memiliki keberanian untuk mengungkapkan cita-citanya
 - ✚ Siswa memiliki rasa optimis untuk meraih cita-citanya
- N. Rencana Tindak Lanjut : Diskusi Kelompok, Konseling
- O. Referensi : <http://amazonise.wordpress.com/2012/02/08/tips-7-cara-agar-tetap-optimis-menghadapi-mesa-masa-sulit/>
- P. Catatan Khusus : -

Menyetujui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa Praktikan

Mawardi, S.Pd

Anggun Desy Novitasari
NIM: 11104241015

MATERI LAYANAN

Membangun Optimisme Lewat Pohon Mimpiku

Optimis merupakan perasaan yakin terhadap sesuatu yang baik akan terjadi yang memberi harapan positif serta menjadi pendorong untuk berusaha ke arah kemajuan atau kejayaan.

Simulasi :

1. Konselor membagikan kertas “POHON MIMPIKU”

2. Konselor memberikan apersepsi terkait POHON MIMPIKU
3. Siswa mengisi POHON MIMPIKU
4. Waktu yang diperlukan 15-25 menit

Inti dari kegiatan yang dilakukan :

1. Siswa sharing dan berdiskusi terkait POHON MIMPIKU kepada siswa lain
2. Siswa mengetahui langkah yang akan dilakukan untuk mencapai mimpinya

Keterangan :

1. Akar : Alasan yang mendasari mimpi
2. Batang : Usaha yang dilakukan
3. Daun di pohon : Mimpi yang diharapkan tercapai
4. Buah : Mimpi yang telah tercapai
5. Daun yang jatuh : Hambatan dalam mencapai mimpi

BERIKUT INI ADALAH HAL PENTING UNTUK TETAP OPTIMIS :

1. Selalu bersyukur, apapun masalahmu

Ini adalah hal terpenting, aku ulangi, TERPENTING untuk dilakukan dalam setiap situasi yang kamu alami. Biasanya, jauh lebih mudah untuk menemukan 1000 alasan untuk mengeluh, untuk merasa depresi, atau yang lebih buruk, untuk bunuh diri dibandingkan satu alasan untuk merasa bersyukur di masa yang sulit (oke, mungkin, itu agak sedikit hiperbolik, tetapi dasarnya benar). Jika masih sulit untuk dilakukan, cukup lihatlah sekitarmu, tontonlah TV, atau carilah di internet. Temukan 10 orang yang memiliki kondisi jauh lebih buruk daripada kamu. Aku berani bertaruh kamu dapat menemukannya dengan mudah. Lalu apa poinnya? Poinnya adalah KAMU tidak sendiri.

2. Ingatlah semua memori positif di masa lalu, jangan buang waktumu dengan mengeluh di saat sekarang, dan fokuslah terhadap masa depanmu

Judul di atas sudah berkata segalanya. Masa sekarang akan menjadi masa lampau satu detik dari sekarang, dan masa depan akan menjadi masa lampau satu detik sesudahnya.

Apakah kamu ingin membuat memori positif yang lain dengan melakukan hal yang positif atau hari-hari yang suram dengan terus mengeluh? Terserah anda, teman

3. Selalu mengingat bahwa manusia cenderung lebih kreatif saat berada di bawah tekanan

Itu tergantung masing-masing orang. Jika seseorang dapat mengatasi rasa putus asa, biasanya mereka akan mencoba banyak cara yang kreatif untuk menjadikan hidup lebih baik. Itu bisa berarti cara yang positif atau negatif. Cara yang positif adalah cara untuk mencapai kebahagiaan jangka panjang, sedangkan cara negatif adalah cara untuk mencapai kebahagiaan jangka pendek. Hindari cara-cara yang negatif, karena itu sama dengan menggali kuburmu sendiri. Kesimpulannya adalah, semakin optimis dirimu, semakin kreatif juga dirimu nantinya. Dengan kata lain, kamu dapat menemukan ide-ide bagus saat kamu berada dalam masalah. Optimislah!

4. Baca cerita-cerita tentang orang-orang yang melalui masa sulit dan menjadi orang sukses

Baca cerita mereka dan pelajarilah apa yang mereka lakukan untuk mengatasi masalah. Kamu akan mendapatkan banyak wawasan dari situ. Tetapi, jangan cuma bersemangat sebentar setelah kamu membaca. Latihlah itu di hidupmu dan kamu akan memiliki hidup yang jauh lebih baik.

5. Tetap tenang, jangan panik

Seorang yang panik cenderung membuat segalanya semakin buruk. Rebahkan badanmu, tutup matamu dan ambil napas dalam-dalam. Dengan melakukan ini, tubuhmu akan menurunkan kadar hormon stress, kortisol dan adrenalin. Kamu akan merasa tenang.

6. Lakukan hal-hal yang kamu suka

Tentu saja kamu memiliki hobi atau sesuatu yang kamu senang lakukan. Aku menyarankan kamu melakukannya! Itu akan sangat menolongmu untuk membuat pikiranmu rileks. Jangan biarkan masalahmu menindasmu.

7. Tetap berdoa

Manusia memiliki batas. Jika kamu merasa kamu tidak bisa melakukan apa-apa lagi. Hal terbaik yang perlu dilakukan adalah berdoa. Berharaplah Tuhan akan membukakan jalan karena kamu sudah berusaha sekuat tenaga.

Diunduh dari <http://amazonise.wordpress.com/2012/02/08/tips-7-cara-agar-tetap-optimis-menghadapi-mesa-masa-sulit/>

SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- | | |
|-----------------------------|---|
| A. Judul/fokus Layanan | : Membangun Konsep Diri |
| B. Bidang Bimbingan | : Bimbingan Pribadi |
| C. Fungsi Layanan | : Pemahaman dan Pengembangan |
| D. Komponen Program | : Layanan Dasar/Bimbingan Klasikal |
| E. Tujuan Layanan | : 1) peserta didik memiliki pemahaman yang baik tentang potensi, kelebihan, maupun kekurangannya.
2) peserta didik mampu mengetahui dan paham <i>perlunya</i> pemahaman potensi diri serta sikap percaya pada diri sendiri.
3) peserta didik mampu mengaplikasikan sikap konsep diri yang baik dalam kehidupan sehari-hari terutama di sekolah. |
| F. Metode Layanan | : Ceramah (media power point) |
| G. Sasaran Layanan | : Siswa Kelas X SMK N 1 Kalasan |
| H. Hari/Tanggal Pelaksanaan | : Kamis, 14 Agustus 2014 |
| I. Tempat Pelaksanaan | : Ruang Kelas |

- J. Alokasi Waktu : 1x45 menit
 K. Alat dan Bahan : Laptop, LCD, power point slide.
 L. Deskripsi Proses :

No.	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1	Pendahuluan	a. Pembimbing menyiapkan media yang dibutuhkan (Laptop, LCD, power point slide tentang prosedur games, materi layanan) 1) Pembukaan Pembimbing membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka menanyakan kabar dan kondisi peserta didik. 2) Presensi b. Apersepsi 1) Pembimbing menanyakan apakah peserta didik sudah tahu dan paham tentang apa yang dimaksud dengan konsep diri. 2) Pembimbing mengaitkan jawaban peserta didik dengan materi layanan yang akan diberikan.	3-5 menit 3 menit 3 menit
2.	Inti	a. Eksplorasi 1) Pembimbing menanyakan sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta didik terhadap potensi dan kekurangan diri serta bagaimana cara mereka menyikapinya. b. Elaborasi 1) Sambil menggunakan tayangan slide, pembimbing menjelaskan konsep-konsep diri 2) Sambil menggunakan tayangan slide, pembimbing menjelaskan manfaat konsep diri c. Konfirmasi 1) Pembimbing menanyakan apakah	6 menit 15 menit 10 menit

		peserta didik dapat mengambil nilai-nilai tentang konsep diri, memahami materi yang disampaikan (<i>brainstorming</i> antarteman di kelas).	
3.	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Pembimbing dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan manfaat dari tayangan slide b. Pembimbing menutup kegiatan layanan dengan salam penutup. 	5 menit

M. Evaluasi :

<p>1. Evaluasi Hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Respon peserta didik dalam kegiatan layanan. Mengamati respon peserta didik dalam mengikuti arahan pembimbing dalam memberikan materi. b. Pemahaman peserta didik mengenai materi. c. Menilai kemampuan peserta didik dalam menentukan sikap atau keputusan terkait konsep dirinya. Mengaplikasikan pemahamannya dalam interaksinya sehari-hari terutama di sekolah. 	<p>2. Evaluasi Proses</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kesesuaian program dengan jadwal. b. Respon peserta didik antusias atau tidak ketika mengikuti proses layanan. c. Kehadiran peserta didik dan keaktifan peserta didik ketika proses pemberian layanan. d. Ketersediaan sarana prasarana yang mendukung kegiatan layanan .
--	---

N. Tindak Lanjut : peserta didik yang belum mampu memahami dan mengaplikasikan konsep-konsep dirinya—dalam interaksinya di sekolah, akan dibantu dengan layanan bimbingan atau konseling individual.

O. Catatan Khusus : Bisa bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk mengetahui bagaimana sikap siswa ketika di kelas.

P. Referensi : Yulia Gusti Rahmi. 2012.
<http://yuliagustirahmi.blogspot.com> Diakses pada 13/03/2014 1:25 WIB. Tersedia

Memeriksa dan Menyetujui,
 Guru Pembimbing

Praktikan BK

LAMPIRAN

1. Materi tentang Percaya Diri

(diunduh di <http://yuliagustirahmi.blogspot.com> pada 13/03/2014 1:25 WIB)

a. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri dapat didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Definisi yang lebih rinci lagi adalah sebagai berikut: Konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut (ciri-ciri sifat) yang dimiliki (Brehm dan Kassin, 1993). Atau juga diartikan sebagai pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki individu tentang Karakteristik dan ciri-ciri pribadinya (Worchel, 2000).

Definisi lain menyebutkan bahwa Konsep diri merupakan semua perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri. Hal ini meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, tujuan hidup, kebutuhan dan penampilan diri. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan individu tentang dirinya sendiri yang dapat bersifat psikologis, sosial dan fisik (Brooks).

Menurut para ahli :

- 1) Seifert dan Hoffnung (1994), misalnya, mendefinisikan konsep diri sebagai “suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang konsep diri.”
- 2) Santrock (1996) menggunakan istilah konsep diri mengacu pada evaluasi bidang tertentu dari konsep diri.
- 3) Atwater (1987) menyebutkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya.
- 4) Menurut Burns (1982), konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Sedangkan Pamily (dalam Atwater, 1984), mendefinisikan konsep diri sebagai sistem yang dinamis dan kompleks diri

keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut.

- 5) Cawagas (1983) menjelaskan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihanannya atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya.
- 6) Stuart dan Sudeen (1998), konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah cara seseorang untuk melihat dirinya secara utuh dengan semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu dalam berhubungan dengan orang lain.

b. Jenis- Jenis Konsep Diri

Menurut William D. Brooks bahwa dalam menilai dirinya seseorang ada yang menilai positif dan ada yang menilai negatif. Maksudnya individu tersebut ada yang mempunyai konsep diri yang positif dan ada yang mempunyai konsep diri yang negative.

1) Tanda-tanda individu yang memiliki konsep diri yang positif adalah :

- a) Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah. Orang ini mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
- b) Merasa setara dengan orang lain. Ia selalu merendahkan diri, tidak sombong, mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain.
- c) Menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menerima pujian tanpa rasa malu tanpa menghilangkan rasa merendahkan diri, jadi meskipun ia menerima pujian ia tidak membanggakan dirinya apalagi meremehkan orang lain.
- d) Mampu memperbaiki karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian tidak disenangi dan berusaha mengubahnya. Ia mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri sebelum menginstrospeksi orang lain, dan mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya.

c. Tanda-Tanda individu yang memiliki konsep diri negatif adalah :

- 1) Peka terhadap kritik. Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya dan mudah marah atau naik pitam, hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.
- 2) Cenderung bersikap hiperkritis. Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun.
- 3) Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain.
- 4) Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

d. Konsep Diri dan Prestasi Sekolah

Konsep diri merupakan seperangkat instrument pengendali mental dan karenanya mempengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Gunawan (2005) menyebutkan bahwa seseorang yang mempunyai konsep diri positif akan menjadi individu yang mampu memandang dirinya secara positif, berani mencoba dan mengambil resiko, selalu optimis, percaya diri, dan antusias menetapkan arah dan tujuan hidup. Terkait dengan pencapaian akademik, hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh Shupe dan Yager (2005) dan Yeung dan Marsh dalam O'Mara dkk (2006) menunjukkan bahwa konsep diri dan pencapaian akademik siswa adalah dua hal yang saling mempengaruhi. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dalam berbagai tingkatan mulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi, seseorang dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih baik.

Bagaimakah sebenarnya konsep diri dapat mempengaruhi pencapaian akademik seseorang? Atau sebaliknya, bagaimanakah pencapaian akademik mempengaruhi konsep diri seseorang? Tripp Jr (2003), Shupe dan Yager (2005) mengemukakan bahwa seseorang dengan konsep diri positif akan mempunyai kemampuan interpersonal dan intrapersonal yang baik pula, yang memungkinkan untuk melakukan evaluasi secara obyektif terhadap dirinya sendiri.

e. Langkah-Langkah Mempertahankan Konsep Diri

- 1) Bersikap obyektif dalam mengenali diri sendiri
Jangan abaikan pengalaman positif atau pun keberhasilan sekecil apapun yang

pernah dicapai. Lihatlah talenta, bakat dan potensi diri dan carilah cara dan kesempatan untuk mengembangkannya. Janganlah terlalu berharap bahwa Anda dapat membahagiakan semua orang atau melakukan segala sesuatu sekaligus. *“You can’t be all things to all people, you can’t do all things at once, you just do the best you could in every way....”*

2) Hargailah diri sendiri

Tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri kita selain diri sendiri. Jikalau kita tidak bisa menghargai diri sendiri, tidak dapat melihat kebaikan yang ada pada diri sendiri, tidak mampu memandang hal baik dan positif terhadap diri, bagaimana kita bisa menghargai orang lain dan melihat hal baik yang ada dalam diri orang lain secara positif. Jikalau kita tidak bisa menghargai orang lain, bagaimana orang lain bisa menghargai diri kita ??

3) Jangan memusuhi diri sendiri

Peperangan terbesar dan paling melelahkan adalah peperangan yang terjadi dalam diri sendiri. Sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan peperangan antara harapan ideal dengan kenyataan diri sejati (*real self*). Akibatnya, akan timbul kelelahan mental dan rasa frustrasi yang dalam serta makin lemah dan negatif konsep dirinya.

4) Berpikir positif dan rasional

“We are what we think. All that we are arises with our thoughts. With our thoughts, we make the world” (The Buddha).

Jadi, semua itu banyak tergantung pada cara kita memandang segala sesuatu, baik itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, kendalikan pikiran kita jika pikiran itu mulai menyesatkan jiwa dan raga.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa langkah membangun konsep diri adalah

- 1) Belajar menyukai diri sendiri atau cinta diri sendiri
- 2) Kembangkan pikiran positive thinking
- 3) Hubungan interpersonal harus dibina dengan baik
- 4) Pro-aktif atau sikap yang aktif menuju yang positive
- 5) Menjaga keseimbangan hidup

f. Manfaat Ideal Diri Dan Citra Diri

1) Rasa Percaya Diri

Bila anda mengetahui potensi diri anda, maka anda akan lebih percaya diri, dan inilah

kunci utama keberhasilan seseorang.

2) Semangat dan Gairah Hidup

Kalau anda mengetahui potensi diri anda, anda akan hidup lebih bersemangat dan penuh gairah.

3) Keberanian

Ketika rasa percaya diri itu tumbuh, anda akan berani merealisasikan apa yang telah menjadi tujuan dan sasaran hidup anda. Anda akan berani mengambil resiko.

4) Kebebasan

Ketika anda telah menemukan potensi diri serta merasa percaya diri, anda akan merasa hidup lebih bebas, bebas dari ketakutan dan keraguan.

5) Harga Diri (*Self-Esteem*)

Bila anda menerima keberadaan diri anda, menerima kelebihan maupun kekurangan diri anda, anda akan mencintai diri anda. Rasa cinta pada diri sendiri inilah yang menjadi landasan untuk menjadi diri sendiri. Dan ketika anda mampu menjadi diri sendiri, maka self-esteem anda akan meningkat.

6) Kedamaian dan Kebahagiaan

Dengan menemukan siapa diri anda – menemukan citra-citra yang memadai, realistik dan positif – pintu kebebasan terbuka untuk anda, dimana anda akan bisa merasakan kedamaian dan kebahagiaan. Anda bisa bahagia dengan keberadaan diri anda sendiri.

7) Keberhasilan dalam hidup

Kunci keberhasilan dalam hidup adalah percaya pada diri sendiri, untuk mempercayai diri sendiri, kita perlu menggali dari dalam diri untuk menemukan potensi diri yang tersembunyi.

Dengan membangun citra diri yang memadai, realistik dan positif, sesungguhnya anda membangun jalan keberhasilan diri anda sendiri.

g. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

Burns (1993) menyebutkan bahwa secara garis besar ada lima faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri, yaitu :

- 1) citra fisik, merupakan evaluasi terhadap diri secara fisik.
- 2) bahasa, yaitu kemampuan melakukan konseptualisasi dan verbalisasi.
- 3) umpan balik dari lingkungan.
- 4) identifikasi dengan model dan peran jenis yang tepat.
- 5) pola asuh orang tua.

Hurlock (1973) yang mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri di antaranya adalah ;

- 1) Fisik.
- 2) Pakaian dan nama panggilan.
- 3) Intelegensi.
- 4) tingkat aspirasi.
- 5) Emosi.
- 6) budaya.
- 7) sekolah dan perguruan tinggi.
- 8) status sosial ekonomi, dan keluarga.

SMK NEGERI 1 KALASAN



Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta

SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- | | |
|-------------------|--|
| A. Judul Layanan | : Kenali Aku |
| B. Bidang Layanan | : Bimbingan Sosial |
| C. Jenis Layanan | : Layanan Dasar |
| D. Fungsi Layanan | : Pemahaman |
| E. Tujuan Layanan | : Setelah mengikuti kegiatan ini siswa di harapkan dapat : |
| | a. Siswa mampu melatih kepekaan diri |

- b. Siswa mampu mengenali orang-orang yang ada di lingkungan sekitarnya
- c. Siswa memiliki kepercayaan diri terhadap apa yang mereka miliki

- F. Metode Layanan : Permainan
- G. Sasaran : Siswa kelas X
- H. Alokasi Waktu : 45 menit
- I. Tempat : Ruang kelas
- J. Waktu : Kamis 21 Agustus 2014
- K. Alat/ Bahan : Spidol, kertas, bolpoin
- L. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Estimasi Waktu
Pra bimbingan	Mempersiapkan ruang kelas, instrument yang akan digunakan, dan layanan yang akan disampaikan	10 menit
Pembukaan	Apersepsi	5 menit
Penyampaian Layanan	Konselor memberikan instruksi tentang game yang akan dilakukan	25 menit
Penutup	Merefleksi, kesimpulan, serta menutup layanan dengan ucapan salam	5 menit

- M. Rencana Penilaian : 1.Penilaian Proses
- ✚ Antusias siswa dalam mengikuti layanan.
 - ✚ Antusias siswa dalam menjawab pertanyaan dan bertanya.
 - ✚ Tersampainya seluruh materi.
- 2.Penilaian Hasil :
- ✚ Siswa mampu mengenali diri sendiri
 - ✚ Siswa mampu mengenali orang lain
 - ✚ Siswa memiliki kepercayaan diri atas apa yang mereka miliki

- N. Rencana Tindak Lanjut : Bimbingan Kelompok dan Konseling
- O. Referensi : 55 permainan (Games)
- P. Catatan Khusus : -

Mengetahui

Perencana Layanan

Mawardi, S.Pd

Anggun Desy Novitasari
NIM.11104241015

Kenali Aku

Langkah permainan

1. Konselor membagikan kertas kepada setiap peserta
2. Minta masing-masing siswa untuk menuliskan 3 hal tentang dirinya, sebisa mungkin yang jarang atau tidak banyak diketahui orang lain
3. Kumpulkan dan acak kertas dalam mangkuk, kemudian ambil satu kertas dan bacakan tulisan didalamnya.
4. Jika ada peserta yang bisa menebak siapa pemilik tulisan tersebut maka anak tersebut memiliki pemahaman terhadap teman yang lainnya.

SMK NEGERI 1 KALASAN



Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

- A Judul Layanan : Indahya mengendalikan Emosi (Manajemen Emosi)
- B Bidang Bimbingan : Bimbingan pribadi
- C Jenis Layanan : Layanan Dasar

- D Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pemeliharaan
- E Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat memahami tentang cara Memanajemen Emosi yang sering terjadi ketika masa-masa remaja.
2. Siswa dapat memahami pentingnya Manajemen Emosi.
3. Siswa dapat mengidentifikasi manfaat dari Manajemen Emosi.
4. Siswa akan tumbuh menjadi pribadi yang dapat Manajemen Emosi.
- F. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI
- G Metode : Ceramah, media power point, tips-tips.
- H Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas XI
- I. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- J. Hari / Tanggal Pelaksanaan : Kamis, 13 Maret 2014
- K. Alat dan Bahan : Laptop, LCD
- L. Penyelenggara : Guru BK SMK N 1 KALASAN
- M.Deskripsi Proses

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	1. Pembimbing menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Laptop dsb. - Pembimbing membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka dan menanyakan kabar dan kondisi peserta didik.	5 menit 5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing menjelaskan Kunci sukses <p>2. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing memberikan tips-tips cara-cara Manajemen Emosi - Pembimbing memimpin siswa untuk mensimulasikan games yang akan dilakukan. <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing menanyakan apakah mereka paham games yang telah disimulasikan. - Pembimbing menanyakan apakah mereka paham tips tips cara-cara Manajemen Emosi 	10 menit
3.	Penutup	<p>1. Pembimbing dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan dari manfaat kegiatan yang telah berlangsung.</p> <p>2. Pembimbing menutup kegiatan layanan dengan salam penutup</p>	2 menit

N. Evaluasi

: 1. Evaluasi Hasil

- Pemahaman siswa mengenai materi, menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai Manajemen Emosi

- Sikap siswa setelah pemberian layanan Manajemen Emosi

2. Evaluasi Proses

- Kesesuaian program dengan jadwal

- Respon siswa antusias atau tidak ketika berlangsungnya proses layanan

- Sikap siswa dalam menerima materi layanan Manajemen Emosi

- Kehadiran siswa dan keaktifan siswa.

- Ketersediaan sarana dan prasarana.

O. Tindak Lanjut : Siswa yang belum mampu memahami dan menerapkan Manajemen Emosi akan dibantu dengan layanan bimbingan pribadi.

P. Referensi : <http://akudothenrika.blogspot.com/2012/05/satlan-materi-mengelola-emosi.html>

Q. Catatan Kusus :

Mengetahui

Perencana Layanan

Indahnya mengendalikan Emosi

1. Pengertian Emosi

Wikipedia mencari arti Emosi yaitu adaptasi evolusi, karena meningkatkan kemampuan organisme untuk mengalami dan mengevaluasi lingkungannya dan kemudian menambah kemungkinan hidup dan bereproduksi, dengan mempersiapkan rencana sederhana untuk berbagai tingkah yang diperlukan, seperti mendekati atau menjauhi obyek yang (tidak) bisa dicerna, bersaing bersama organisme lain atau lari jika organisme itu terlalu kuat (kemarahan vs. ketakutan), dan membentuk atau kehilangan ikatan kooperatif berdasarkan pada altruisme berbalasan (kebanggaan vs. kesedihan) dengan organisme lain. Kata "emosi" diturunkan dari kata bahasa Perancis, *émotion*, dari *émouvoir*, 'kegembiraan' dari bahasa Latin *emovere*, dari *e-* (varian eks-) 'luar' dan *movere* 'bergerak'. "Motivasi" juga diturunkan dari *movere*

Menurut Daniel Goleman (1995) yang diambil dari Oxford English Dictionary, emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pemikiran, perasaan, nafsu, atau setiap keadaan mental (psikologis) yang hebat atau meluap-luap. Emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Menurut Chaplin (1989) dalam Dictionary of psychology, emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Chaplin (1989) membedakan emosi dengan perasaan, perasaan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Menurut Crow & Crow (1958), "an emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental and physiological stirredup states in the individual, and that shows it self in his evert behaviour". Jadi, **emosi** adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik.

Bentuk emosi ini bermacam-macam, sulit untuk didefinisikan karena terkadang emosi itu bercampur aduk menjadi satu. Berbagai macam emosi tersebut bisa dikategorikan menjadi sedih, stres, putus asa, kecewa, marah, senang, bahagia, frustrasi, gembira, gelisah, depresi, terluka, iri/dengki, kesepian, rasa bosan, takut, terkejut, jengkel, malu, khawatir, cemas, rasa bersalah, tersinggung, dendam, sakit hati, rasa tidak mampu, benci, perasaan tidak nyaman,

bahagia, tersanjung, cinta, dll, dalam berinteraksi kita harus bisa menemukan lawan yang tepat dari emosi lawan bicara kita untuk mendapat komunikasi yang baik.

2. Kunci Sukses adalah Pengendalian Emosi

Seorang sahabat pernah bertanya, "Apa yang membedakan orang yang bijak dengan orang biasa?" Sekilas saya mencoba merenung, mungkin jawaban adalah pengetahuan, tetapi sahabat itu mengatakan itu benar tapi bukan faktor utama. Lalu saya menjawab lagi, kemampuan untuk memecahkan dan melihat masalah. Dan sahabat saya menerangkan kembali, hampir mendekati faktor kunci utama. Lalu saya menyerah dan meminta sahabat itu menjelaskan apa perbedaan orang bijak dan orang biasa, dan satu jawaban yang tidak terduga dan ternyata sangat mudah, jawabannya adalah Emosi.

"Kenapa Emosi," tanya saya lanjut kepada sahabat tersebut. "Kenapa emosi, iya orang yang bijaksana adalah orang yang bisa mengontrol emosi dengan tepat, tidak selalu orang bijaksana memiliki pengetahuan yang lebih, tetapi dengan kemampuan emosi untuk mendengarkan dengan seksama, dia bisa mendapat jawaban dari pertanyaan yang ditanyakan kepadanya" demikian jawabannya. Dan sahabat saya pun menambahkan *kunci dari kesuksesan atau pun kegagalan adalah emosi.*

Lalu setelah perbincangan di atas, dapat suatu kesimpulan bahwa seluruh aspek dalam hidup ini berhubungan dengan emosi, baik ketika kita lagi senang, sedih, gembira, atau pun marah, di semua sisi emosi manusia sangat menunjang. Sudah otomatis perilaku manusia dihasilkan oleh kekuatan emosional. Seringkali pertentangan antar pribadi dihasilkan karena penonjolan emosi. Pertemuan antar pribadi seringkali disebabkan emosi seperti belaskasih, sayang, perasaan tertarik.

Cara seseorang mengatasi masalah secara emosional akan dapat memperkaya wawasan kehidupannya, namun dapat juga menyusahkan hidupnya sendiri. Orang yang berhasil atau sukses dapat merespon emosi dengan tepat, dan akan membuahkan sesuatu reaksi yang memang diinginkannya.

Jadi disaat ingin sukses, kita pasti tidak akan luput dalam berinteraksi dengan sesama orang untuk mencapai tujuan kita. Nah dalam berinteraksi ini kita harus bisa mengontrol atau menempatkan emosi yang tepat yang dalam berinteraksi, misal ketika kita berbicara dengan orang yang tersenyum, kita harus ikut tersenyum sebagai reaksi yang tepat, dan kita akan mendapat hasil yang baik, kita akan mendapat hasil yang berlawanan ketika seseorang tersenyum dan kita memberi reaksi marah, yang terjadi komunikasi kita dengan orang tersebut akan terjadi salah arah, atau tidak akan terjadi komunikasi yang baik.

Dalam agama Islam, orang muslim diminta untuk bersabar, "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya". (Al-Baqarah: 45-46), dalam hal ini Allah mengajarkan untuk bisa mengontrol emosi, serta dalam tehnik psikologi banyak tehnik

yang ditawarkan untuk bisa mengontrol emosi ada NLP, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), atau EFT (Emotional Freedom Technique) yang dalam mempelajarinya memerlukan biaya yang sangat mahal.

3. Cara Mengelola Emosi

Bisa dibayangkan, alangkah kacanya dunia ini jika emosi-emosi tidak teredam. Semua bertindak sesuka hati, dengan perasaan dan luapan emosional masing-masing. Ingat, dikuasai atau menguasai emosi adalah sebuah pilihan. Berikut ini beberapa cara untuk melatih emosi, antara lain :

1. Belajar mengenali emosi dan menghindari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respons emosional. Untuk dapat menafsirkan yang obyektif, coba minta beberapa pendapat dari orang-orang tentang sesuatu atau situasi tertentu. Misalnya kita merasa teman dekat menyakiti hati kita, kita bisa menanyakan kepada teman lain apakah benar omongan teman dekat kita itu menyakitkan atau mungkin itu hanya perasaan kita yang lagi kacau.

Penting belajar memberikan respons terhadap situasi tersebut dengan pikiran maupun emosi yang tidak berlebihan, proporsional sesuai dengan situasinya, serta dengan cara yang dapat diterima lingkungan sosial.

2. Belajar mengenal, menerima, dan mengekspresikan emosi positif (senang, bahagia, sayang) dan negatif (khawatir, sebal, sedih, marah).
3. Belajar menunda pemuasan kebutuhan.
4. Berfikiran positif.
5. Belajarlah untuk mendengarkan. Pernahkah kita meluangkan waktu untuk mendengarkan orang lain? Bukan sekadar mendengar, tapi menyimak dengan saksama. Mendengarkan yang tidak terdengar. Itu adalah cara yang efektif. Karena sewaktu kita mendengarkan orang lain, kita juga sedang belajar untuk menguasai dan menetralkan emosi. Beberapa orang mungkin tidak cukup sabar untuk mendengarkan orang lain. Mereka lebih senang didengarkan daripada mendengarkan. Padahal dalam proses mendengarkan itulah, kita dapat melatih penguasaan diri. Demikian pula secara simultan seseorang yang emosional akan mengalami kelegaan luar biasa ketika isi hatinya didengarkan.
6. Kekuatan dalam penguasaan diri. Ada foto menarik yang sering digunakan sebagai ilustrasi sikap penguasaan diri. Seekor kucing tampak dengan santai menghirup genangan air di tengah pelataran. Sementara di sekelilingnya berbaris puluhan anjing herder polisi. Demikian pula orang yang tidak memiliki ketenangan akan kerap mendapati dirinya melakukan kecerobohan dan kesalahan yang tidak perlu. Sebaliknya, dalam keadaan tenang kita dapat menganalisis

situasi dengan akal sehat yang jernih. Dengan penguasaan diri kita dapat mengambil keputusan dan tindakan yang tepat.

7. Sikap lapang hati yang melegakan. Kelapangan hati dapat muncul ketika kesesakan melanda hidup kita. Menyimpan kerikil-kerikil tajam atau melepaskan semua beban berat yang menggajal di hati adalah suatu pilihan. Dan pilihan kita akan menentukan apakah kita dapat berdamai dengan emosi atau tidak. Mengembangkan kekuatan penguasaan diri melalui sikap empati dan lapang hati akan memberikan kelegaan yang besar untuk berdamai dengan emosi.

Dapat juga dengan :

1. Cari tempat yang aman dan nyaman menurut Anda.
2. Boleh dengan duduk atau posisi tiduran.
3. Berdoa kepada Allah, supaya Yang Memberi Petunjuk memberikan kita kedamaian dengan Kelembutan dan Kasih Sayang Nya.
4. Bisa dengan memejamkan mata atau sambil menutup mata Anda.
5. Fokuskan diri Anda, pada nafas masuk dan keluar (Hanya menyadari saja, bukan membuat-buat / kontrol)
6. Fokuskan kepada rasa yang sedang timbul (Marah).
7. Kenali ia, lihat apa yang terlihat, dengar apa yang terdengar.
8. Biarkan saja, apapun yang terlintas. Tidak ada intervensi dari kita melainkan mengikuti dan menikmati saja (Let it go).
9. Bila sudah merasa nyaman, ingat kembali dengan Niat dan tujuan melakukan proses ini. (Yaitu mencari apa maksud dari Emosi Marah ini?)
10. Setelah mendapatkan maksud dan tujuan yang diinginkan, maka segera bersyukur dan berterima kasih kepada Nya.
11. Sebelum membuka mata, SADARI kembali kepada nafas yang masuk dan keluar.
12. Buka mata perlahan-lahan, dan nikmati solusi yang didapatkan.

4. Manfaat Mengelola Emosi

1. Tidak pernah panik dalam menghadapi situasi apapun
2. Bisa menjaga kualitas kerjanya dengan baik
3. Dapat meningkatkan rasa percaya diri
4. Menghemat energi, tidak mudah lelah dan selalu siap dengan aktivitas sehari-hari
5. Lebih sehat baik fisik maupun mental
6. 50% kesuksesan hidup sudah diraih
7. Hidup akan nyaman dan indah

8. Tujuan akan mudah tercapai

5. Akibat Dari Tidak Dapat Mengelola Emosi

1. Menyebabkan energi terkuras habis
2. Dicap tidak kuat mental dan tidak dewasa
3. Membuka peluang besar untuk melakukan kesalahan fatal dalam bekerja
4. Menimbulkan penyakit mental ([stres](#) dan [depresi](#))
5. Menimbulkan penyakit fisik yang cukup berat (hipertensi, alergi, maag, migrain)
6. Mudah gelap mata
7. Berfikir irasional, karena secara langsung emosi bisa mempengaruhi logika

SMK NEGERI 1 KALASAN



Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

O Judul Layanan : Pentingnya Etika Pergaulan
P. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
Q Jenis Layanan : Layanan Informasi

- R Fungsi Layanan : Pemahaman
- S. Tujuan Layanan : 5. Siswa mampu mengetahui etika dalam pergaulan yang terjadi di lingkungan sekitar kita.
6. Siswa mampu memahami pentingnya tata krama (etika) dalam pergaulan.
7. Siswa mampu mengidentifikasi manfaat dari memahami tata krama (etika) dalam pergaulan.
- T Sasaran Layanan : Siswa kelas XI
- U Metode : Ceramah, media power point, dan video (tentang pergaulan).
- V Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas XI
- W Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- X. Hari / Tanggal Pelaksanaan : Jumat, 8 Agustus 2014
- Y. Alat dan Bahan : Laptop, LCD
- Z. Penyelenggara : Guru BK SMK N 1 KALASAN

AA. Deskripsi Proses

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	3. Pembimbing menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Laptop dsb.	5 menit
		- Pembimbing membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka	5 menit

		<p>dan menanyakan kabar dan kondisi peserta didik.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing mengecek kehadiran peserta didik. <p>4. Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing menanyakan apakah peserta didik sudah mengetahui Etika dalam Pergaulan. - Pembimbing mengaitkan jawaban-jawaban peserta didik dengan layanan materi yang akan disimulasikan. 	3 menit
2.	Inti	<p>4. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - (sambil menggunakan tayangan slide) - Pembimbing menanyakan pada siswa tentang apakah mereka mengetahui Etika Pergaulan dengan teman. - Pembimbing menjelaskan apa saja yang biasanya menjadi akibat-akibat dalam Etika Pergaulan. - Pembimbing mengajak siswa untuk melihat tayangan video 	5 menit

		<p>tentang Etika Pergaulan dengan teman.</p> <p>5. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing memberikan tips-tips cara-cara bergaul dengan teman yang tidak meninggalkan efektifitas dari Etika Pergaulan dengan teman diselingi dengan video motivasi tentang Etika Pergaulan. - Pembimbing menceritakan sebuah kisah tentang pertemanan yang tidak meninggalkan Etika Pergaulan itu sendiri. <p>6. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing menanyakan apakah mereka paham tips tips cara-cara bergaul dengan teman yang tidak meninggalkan efektifitas dari Etika Pergaulan dengan teman yang sudah disampaikan tadi. 	<p>15 menit</p> <p>10 menit</p>
3.	Penutup	<p>3. Pembimbing dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan dari manfaat kegiatan yang telah berlangsung.</p>	3 menit

		4. Pembimbing menutup kegiatan layanan dengan salam penutup	
--	--	---	--

BB. Evaluasi : 1. Evaluasi Hasil

- Pemahaman siswa mengenai materi, menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai Etika Pergaulan dengan teman.

- Sikap siswa dalam menerima materi layanan Etika Pergaulan dengan teman

- Sikap siswa setelah pemberian layanan Etika Pergaulan dengan teman.

2. Evaluasi Proses

- Kesesuaian program dengan jadwal

- Respon siswa antusias atau tidak ketika berlangsungnya proses layanan

- Kehadiran siswa dan keaktifan siswa.

- Ketersediaan sarana dan prasarana.

O. Tindak Lanjut : Siswa yang belum mampu memahami dan menerapkan Etika Pergaulan dengan teman akan dibantu dengan layanan bimbingan kelompok.

P. Referensi :-<http://belajarpsikologi.com/memelihara-etika-pergaulan/>

- <http://puspareni.blogspot.com/2011/05/etika-pergaulan.html>

- <http://fentifs.wordpress.com/2013/09/03/pergaulan-remaja-sehari-hari>

Q. Catatan Kusus :

Mengetahui

Perencana Layanan

Mawardi, S.Pd

Anggun Desy Novitasari
NIM.11104241015

A. Apakah Etika Pergaulan itu ?

Etika pergaulan yaitu sopan santun / tata krama dalam pergaulan yang sesuai dengan situasi dan keadaan serta tidak melanggar norma-norma yang berlaku baik norma agama, kesopanan, adat, hukum dan lain-lain.

B. Mengapa Etika Pergaulan harus diperhatikan ?

1. Manusia dituntut untuk saling berhubungan, mengenal dan membantu.
2. Agar tingkah laku kita diterima dan disenangi oleh siapa saja yang bergaul dengan kita.
3. Tata krama dan tingkah laku sehari-hari merupakan cermin pribadi kita sendiri

C. Apa yang harus diperhatikan dalam etika pergaulan ?

1. Pandai menempatkan diri
2. Dapat membedakan bagaimana sikap kita terhadap orang yang lebih tua, sebaya, dan yang lebih muda. Misalnya :
Orang yang lebih tua / yang dituakan harus kita hormati.
Orang yang sebaya harus dihargai
Orang yang lebih muda harus disayangi.
Di Rumah :

D. Dimana dan kapan saja kita harus ber Etika?

Dalam berinteraksi/berhubungan timbal balik dengan seluruh anggota keluarga.

1. Di Sekolah :

Dalam berinteraksi/hubungan timbal balik dengan seluruh personal (Kepala Sekolah, Guru, Tenaga Administrasi/TU, Pesuruh Sekolah, Teman dan lain sebagainya.

2. Di Masyarakat :

Dalam berinteraksi/hubungan timbal balik dengan anggota masyarakat. Misal di Toko dengan pelayan Toko, di Kantor Pos dengan karyawannya, dan sebagainya.

E. Beberapa contoh sopan santun dalam pergaulan :

1. Dalam berbicara
2. Dalam berkenalan
3. Dalam menelpon

4. Dalam menegur / memberi hormat
5. Dalam bertamu
6. Dalam berpakaian
7. Dalam surat-menyurat.

Prinsip-prinsip etika pergaulan remaja

1. Hak dan kewajiban
Hak kita memang layak untuk kita tuntut, tapi juga jangan sampai meninggalkan kewajiban kita sebagai makhluk sosial.
2. Tertib dan disiplin
Selalu tertib dan disiplin dalam melakukan setiap aktivitas. Disiplin waktu biar nggak keteteran.
3. Kesopanan
Senantiasa menjaga sopan santun, baik dengan teman sebaya atau orang tua dan juga guru dimanapun dan kapanpun.
4. Kesederhanaan
Bersikaplah sederhana .
5. Kejujuran
Jujur akan membawa kita ke dalam kebenaran. Bersikap jujur walau itu pahit.
6. Keadilan
Senantiasa bersikap adil dalam bergaul. Tidak membeda-bedakan teman.
7. Cinta Kasih
Saling mencintai dan menyayangi teman kita agar terhindar dari permusuhan.
8. Suasana & tempat pergaulan kita

Dampak positif dari pergaulan adalah Mampu membentuk kepribadian yang baik yang bisa diterima di berbagai lapisan sehingga bisa tumbuh dan berkembang menjadi sosok individu yang pantas diteladani.

Dampak negatif dari pergaulan adalah tumbuh menjadi sosok individu dengan kepribadian yang menyimpang.

SMK NEGERI 1 KALASAN



Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta

SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Kenali Gaya Belajar
- B. Bidang Bimbingan : Belajar
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi

- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan : Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan :
- d. Siswa mengetahui gaya belajarnya
 - e. Siswa mampu belajar dengan efektif sesuai dengan gaya belajarnya masing-masing
- F. Metode : Ceramah, Diskusi
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI
- H. Alokasi waktu : 45 menit
- I. Tempat : Ruang kelas XI
- J. Waktu : 15 Agustus 2014
- K. Alat dan bahan : Bolpoint, kertas, laptop, lcd proyektor
- L. Deskripsi proses :

Tahap	Kegiatan	Estimasi waktu
Membuka	1) Konselor menyiapkan materi dan bahan yang akan disampaikan 2) Konselor membuka kegiatan	5 menit
Layanan bimbingan	1) Konselor mempersiapkan peserta 2) Konselor menyampaikan materi yang akan disampaikan 3) Konselor meminta peserta untuk menyebutkan gaya belajarnya masing-masing	30 menit
Penutup	1) Mereview dan memberi kesimpulan pada layanan yang telah diberikan 2) Menutup kegiatan	10 menit

- M. Rencana Penilaian : 1.Penilaian Proses
- ✚ Antusias siswa dalam mengikuti layanan.
 - ✚ Antusias siswa dalam menjawab pertanyaan dan bertanya.
 - ✚ Tersampainya seluruh materi.
- 2.Penilaian Hasil :

- ✚ Siswa mampu mengetahui gaya belajarnya masing-masing
- ✚ Siswa mampu belajar sesuai dengan gaya belajarnya masing-masing

N. Rencana Tindak Lanjut : Bimbingan Kelompok dan Konseling
 Referensi : <http://edukasi.kompasiana.com/2013/01/13/8-cara-sukses-belajar-524823.html>, <http://bksahabat.blogspot.com/2012/11/cara-meningkatkan-konsentrasi-belajar.html>

O. Catatan Khusus : -

Menyetujui

Guru Pembimbing

Praktikan

Mawardi, S.Pd

Anggun Desy Novitasari

NIM. 11104241015

MATERI LAYANAN

A. GAYA BELAJAR

Menurut DePorter dan Hernacki (2002), gaya belajar adalah kombinasi dari menyerap, mengatur, dan mengolah informasi. Terdapat tiga jenis gaya belajar berdasarkan modalitas yang digunakan individu dalam memproses informasi (perceptual modality).

Macam-macam Gaya Belajar :

1. VISUAL (Visual Learners)

Gaya Belajar Visual (Visual Learners) menitikberatkan pada ketajaman penglihatan. Artinya, bukti-bukti konkret harus diperlihatkan terlebih dahulu agar mereka paham Gaya

belajar seperti ini mengandalkan penglihatan atau melihat dulu buktinya untuk kemudian bisa mempercayainya. Ada beberapa karakteristik yang khas bagi orang-orang yang menyukai gaya belajar visual ini. Pertama adalah kebutuhan melihat sesuatu (informasi/pelajaran) secara visual untuk mengetahuinya atau memahaminya, kedua memiliki kepekaan yang kuat terhadap warna, ketiga memiliki pemahaman yang cukup terhadap masalah artistik, keempat memiliki kesulitan dalam berdialog secara langsung, kelima terlalu reaktif terhadap suara, keenam sulit mengikuti anjuran secara lisan, ketujuh seringkali salah menginterpretasikan kata atau ucapan.

Ciri-ciri gaya belajar visual ini yaitu :

1. Cenderung melihat sikap, gerakan, dan bibir guru yang sedang mengajar
2. Bukan pendengar yang baik saat berkomunikasi
3. Saat mendapat petunjuk untuk melakukan sesuatu, biasanya akan melihat teman-teman lainnya baru kemudian dia sendiri yang bertindak
4. Tak suka bicara didepan kelompok dan tak suka pula mendengarkan orang lain. Terlihat pasif dalam kegiatan diskusi.
5. Kurang mampu mengingat informasi yang diberikan secara lisan
6. Lebih suka peragaan daripada penjelasan lisan
7. Dapat duduk tenang ditengah situasi yang rebut dan ramai tanpa terganggu

2. AUDITORI (Auditory Learner)

Gaya belajar Auditori (Auditory Learners) mengandalkan pada pendengaran untuk bisa memahami dan mengingatnya. Karakteristik model belajar seperti ini benar-benar menempatkan pendengaran sebagai alat utama menyerap informasi atau pengetahuan. Artinya, kita harus mendengar, baru kemudian kita bisa mengingat dan memahami informasi itu. Karakter pertama orang yang memiliki gaya belajar ini adalah semua informasi hanya bisa diserap melalui pendengaran, kedua memiliki kesulitan untuk menyerap informasi dalam bentuk tulisan secara langsung, ketiga memiliki kesulitan menulis ataupun membaca.

Ciri-ciri gaya belajar Auditori yaitu :

1. Mampu mengingat dengan baik penjelasan guru di depan kelas, atau materi yang didiskusikan dalam kelompok/ kelas
2. Pendengar ulung: anak mudah menguasai materi iklan/ lagu di televisi/ radio
3. Cenderung banyak omong
4. Tak suka membaca dan umumnya memang bukan pembaca yang baik karena kurang dapat mengingat dengan baik apa yang baru saja dibacanya
5. Kurang cakap dalam mengerjakan tugas mengarang/ menulis
6. Senang berdiskusi dan berkomunikasi dengan orang lain
7. Kurang tertarik memperhatikan hal-hal baru dilingkungan sekitarnya, seperti hadirnya anak baru, adanya papan pengumuman di pojok kelas, dll

3. KINESTETIK (Kinesthetic Learners)

Gaya belajar Kinestetik (Kinesthetic Learners) mengharuskan individu yang bersangkutan menyentuh sesuatu yang memberikan informasi tertentu agar ia bisa mengingatnya. Tentu saja ada beberapa karakteristik model belajar seperti ini yang tak semua orang bisa melakukannya. Karakter pertama adalah menempatkan tangan sebagai alat penerima informasi utama agar bisa terus mengingatnya. Hanya dengan memegangnya saja, seseorang yang memiliki gaya ini bisa menyerap informasi tanpa harus membaca penjelasannya.

Ciri-ciri gaya belajar Kinestetik yaitu :

1. Menyentuh segala sesuatu yang dijumpainya, termasuk saat belajar
2. Sulit berdiam diri atau duduk manis, selalu ingin bergerak
3. Mengerjakan segala sesuatu yang memungkinkan tangannya aktif. Contoh: saat guru menerangkan pelajaran, dia mendengarkan sambil tangannya asyik menggambar
4. Suka menggunakan objek nyata sebagai alat bantu belajar
5. Sulit menguasai hal-hal abstrak seperti peta, symbol dan lambang
6. Menyukai praktek/ percobaan
7. Menyukai permainan dan aktivitas fisik

Hal-hal yang menyebabkan hilangnya fokus berikut. Faktor yang mempengaruhi fokus dan konsentrasi antara lain adalah:

1. Suara-suara mengganggu di sekitar Anda.
2. Kesehatan Anda

3. Kondisi tubuh dan pikiran Anda, seperti kekhawatiran dan kecemasan
4. Bosan dan lelah
5. Stress
6. Pengaruh obat
7. Faktor-faktor lingkungan

B. LINGKUNGAN DAN SUASANA BELAJAR YANG BAIK

Agar anak dapat belajar lebih baik Slameto (1995) mempertegas bahwa (1) ruangan belajar harus bersih, tak ada bau-bauan yang mengganggu konsentrasi pikiran, (2) ruangan cukup terang, tidak gelap yang dapat mengganggu mata, (3) cukup sarana yang diperlukan untuk belajar, misalnya alat pelajaran, buku-buku, dan sebagainya.

1. Ruang belajar harus mendapat cahaya baik cahaya matahari maupun cahaya dari lampu listrik. Cahaya sangat penting bagi kegiatan belajar, dengan cahaya kita dapat membaca dan menulis dengan jelas. De Porter (2001) menyatakan, ruangan anda harus mendapatkan cukup cahaya supaya mata anda tidak cepat lelah.
2. Ventilasi atau pertukaran udara merupakan hal penting dalam ruang belajar. Ventilasi dapat menjadikan udara di ruangan menjadi bersih dan segar. Ruangan belajar dengan udara yang bersih dan segar akan menjadi pendukung kegiatan belajar yang nyaman. Sebagaimana Rachman (1998/1999) mengatakan “suhu, ventilasi dan penerangan adalah aset penting untuk terciptanya belajar yang nyaman”.
3. Tempat belajar sebaiknya tenang tidak banyak gangguan suara bising dan gaduh. Suara bising dan gaduh dapat mengganggu konsentrasi belajar. Slameto (1995) “Rumah yang bising dengan suara radio, tape recorder atau TV pada waktu belajar, juga mengganggu belajar anak, terutama untuk konsentrasi.
4. Perabotan yang disediakan dan ditata dengan baik sangat mendukung terhadap hasil belajar. Mengenai jumlah dan jenis perabotan belajar beberapa ahli mengemukakan berbeda-beda, namun pada intinya sama yaitu peralatan yang menunjang belajar

C. CARA BELAJAR EFEKTIF

1. Hilangkan beban tugas-tugas

Jika ada tugas untuk dikerjakan dirumah lebih baik kita selesaikan terlebih dahulu, agar tidak kepikiran terus-menerus pada saat kegiatan belajar berlangsung. Pilih mana tugas yang harus diselesaikan lebih dulu.

2. Pikirkan manfaat belajar di masa depan

Berani bermimpi dan harus memiliki mimpi, jika kita memiliki mimpi ingin menjadi dokter anak, ingin jadi menteri yang jujur, ingin jadi anggota dewan yang luhur, atau ingin menjadi guru yang memiliki banyak anak didik, maka kita akan semakin lebih terpacu untuk meraih masa depan yang kita cita-citakan.

3. jangan terlalau capek

Usahakan tidak membuat jadwal dengan aktivitas fisik berlebih seperti olahraga, main seharian, jalan-jalan ke mall, dan lainnya. Kalau sudah terlanjur capek maka belajar sebentarpub sudah bisa membuat ngantuk. Bila pulang sekolah sebaiknya langsung istirahat, setelah itu langsung belajar serius

4. Posisi belajar yang pas

Belajar jangan dengan posisi duduk sambil lihat TV, sambil bermain-main, sambil ngobrol, jongkok, dan sebagainya. Belajarlah dengan posisi duduk di meja belajar jika ada atau di meja dan kursi yang membuat kita nyaman di meja kursi sekolah.

5. Tempat yang tenang dan nyaman

Buatlah tempat belajarmu nyaman sesuai dengan tipe belajarmu, jangan putar musik rock n roll atau TV dengan suara keras jika kamu ingin lebih konsentrasi dalam belajar. Belajarlah ditempat yang sejuk dan usahakan seminimal mungkin tidak ada gangguan dari suara orang yang ada dirumah kita, misalnya suara adik, atau kakak yang teriak2.

6. Cari tahu cara atau metode yang tepat

Cari tahu apa tipe atau gaya belajar kita, jika kamu kesulitan tanyalah kepada guru atau guru BK disekolah. Tipe atau gaya belajar sangatlah penting untuk mengetahui dengan cara yang bagaimana kita bisa belajar dengan lebih optimal. Misalnya, belajar sambil mendengarkan musik, sambil menyanyi, sambil keliling-keliling, sambil coret-core.

7. Strategi menghapal materi pelajaran

Jika punya kesulitan menghafal / memahami pelajaran maka sebaiknya membuat rangkuman pelajaran yang mudah dimengerti dan dapat dilihat / dibaca-baca kembali jika ada yang lupa. Bisa juga membuat gambar-gambar yang mewakili point-point pelajaran, atau bisa juga dengan merekam suara kita.

8. Istirahat / break jika lelah

Jangan dipaksakan tubuh yang lelah untuk terus belajar karena tidak ada gunanya. Percuma bila dipaksakan pun bisa-bisa menjadi sakit seperti, pusing, vertigo, deam, badan lemas, masuk angin, dan lain-lain. Pelajaran yang sudah dihafal pun mungkin saja hilang, oleh karena itu jika kita merasa lelah lebih baik kita istirahat terlebih dahulu agar badan juga bisa fress untuk belajar.

SMK NEGERI 1 KALASAN



Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “Kita Bisa Menjadi Apapun”
- B. Bidang Bimbingan : Karir
- C. Fungsi Layanan : Preventif

- D. Komponen Program : Layanan Dasar, Bimbingan Klasikal
- E. Tujuan Layanan : 1. Memotivasi siswa untuk memiliki cita-cita yang tinggi apapun latarbelakang kehidupan mereka.
2. Meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya merencanakan segala sesuatu dalam hidup.
- F. Metode Layanan : Game “Arsitek Kehidupan”
- G. Sasaran : Siswa SMK Kelas XI SMK N 1 KALASAN
- H. Hari, tanggal : Jumat, 5 September 2014
- I. Tempat : Ruang Kelas XI
- J. Alokasi Waktu : 45 menit
- K. Alat dan Bahan : Kertas HVS, spidol
- L. Deskripsi Proses :

No.	Tahap	Kegiatan	Estimasi Waktu
1.	Pembukaan	Salam pembuka & presensi siswa Melakukan apersepsi kepada siswa tentang peran seorang arsitek secara umum untuk menganalogikan sekaligus mengantar ke permainan “Arsitek Kehidupan”	10 menit
2.	Penyampaian materi layanan bimbingan	Bermain game “Arsitek Kehidupan” Diskusi untuk merefleksikan nilai yang didapat dari game “Arsitek Kehidupan” Memotivasi siswa untuk tidak mudah putus asa dan berani menentukan cita-cita yang tinggi untuk masa depannya, apapun latarbelakang mereka	30 menit
3.	Penutup	Menyampaikan kesimpulan materi Salam Penutup	5 menit

- M. Rencana Evaluasi : Wawancara dengan siswa (misalnya secara kelompok atau individu) terkait daya motivasi dan keberanian dalam upaya meraih cita-cita.
- N. Rencana Tindak Lanjut : Bagi yang mengalami permasalahan dan kendala terkait motivasi dalam menentukan cita-cita dan karir, dapat diberikan layanan bimbingan individual/kelompok.
- O. Referensi : <http://rimuu.wordpress.com/2012/05/menjadi-arsitek-kehidupan>

Yogyakarta, 5 September 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Praktikan Pembimbing

Arsitek Kehidupan

Siapa yang tidak kenal dengan yang namanya arsitek? Sebuah profesi yang unik dan sangat diperlukan untuk kehidupan yang lebih baik. Oleh seorang arsitek kita dapat melihat kemegahan Taj Mahal, di tangan arsitek juga menjulang dengan indah menara Eiffel di Paris. Mereka merancang sesuatu yang indah, yang besar dan yang istimewa untuk menjadi sebuah kenyataan.

Hal itu tentu tak bisa lepas dari pemikiran brilian mereka untuk merancang segala sesuatunya dengan baik dari awal. Semuanya menjadi mungkin di benak mereka. Bagaimana dengan arsitek kehidupan? Dalam hal ini tentunya bukan untuk membangun sebuah menara maupun monumen. Akan tetapi untuk merancang sebuah kehidupan, termasuk segala sesuatu yang menjadi tujuan dan cita-cita kita. Merancang sesuatu yang indah, yang besar, dan yang istimewa untuk menjadi sebuah kenyataan dalam hidup kita. Kita rancang kehidupan dengan berbagai latar belakang dan proses perjalanan serta “pembangunan”nya.

Prosedur Permainan :

1. Setelah memberikan apersepsi dan memberikan contoh visual tentang game yang akan dilakukan, konselor membagi siswa menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 5-10 siswa.
2. Setiap kelompok diberi selembar kertas HVS sebagai lembar rancangan kehidupan.
3. Masing-masing kelompok diberikan sebuah skenario awal sebagai stimulus permainan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Konselor menyajikan beberapa cerita tentang individu dengan berbagai latar belakang namun dapat menjadi sukses di kemudian hari. Misal : A yang seorang anak yatim dan ibunya hanya seorang pembantu rumah tangga mampu menjadi seorang pengusaha properti, B yang ayahnya dituduh korupsi dan membuat keluarganya hancur mampu menjadi seorang pengacara, C yang suka tawuran ternyata bisa menjadi seorang duta besar Indonesia di masa depannya, dsb.
4. Setelah dibagikan latarbelakang kehidupan dan pencapaian seseorang, setiap kelompok bertugas untuk membuat alur perjalanan hidup dari individu tersebut. Bagaimana ia mampu melewati segala rintangan untuk menjadi orang yang lebih baik. Waktu yang diberikan adalah 15 menit.
5. Setelah rancangan selesai, masing-masing kelompok menceritakan dan mempresentasikan di depan kelas terkait hasil kerja dan alur kehidupan yang telah dibuat.
6. Diskusi bersama terkait nilai apa yang didapatkan dari game “Arsitek Kehidupan”
7. Konselor menyampaikan nilai game dan kesimpulan materi.

Nilai permainan :

Apapun latar belakang individu, kita berhak atas hidup yang lebih baik. Keadaan tidak akan berubah jika kita tidak berusaha merubahnya. Siapapun diri kita, di mana pun kita berada, selalu ada jalan bagi mereka yang tidak henti berharap, berdoa, dan berusaha dalam mencapai mimpi dan cita-cita. Untuk mencapainya, kita pun harus belajar untuk merencanakannya secara matang.

SMK NEGERI 1 KALASAN



Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta

- A. Judul Layanan : Strategi Mendapatkan Pekerjaan
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pengembangan

- D. Komponen Program : Layanan Dasar
- E. Tujuan Layanan : 1. Peserta didik memiliki pemahaman tentang cara mendapatkan pekerjaan impian
2. Peserta didik memahami bagaimana harus bersikap setelah lulus dari SMK nanti
3. Peserta didik memiliki unjuk kerja (action) untuk mengembangkan pemahamannya dalam kehidupan sehari-hari
- F. Metode Layanan : Games “Lempas Koin”
- G. Sasaran Layanan : Siswa SMK kelas XII
- H. Hari/Tgl Pelaksanaan : Rabu/3 September 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- J. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- K. Alat dan Bahan : Kardus, Uang Koin
- L. Deskripsi Proses

Tahap	Kegiatan	Estimasi waktu
Pra bimbingan	1) Persiapan alat dan bahan yang akan digunakan	2 menit
Membuka	1) Membuka kegiatan 2) Memberikan apersepsi	5 menit
Layanan bimbingan	1) Pembimbing memberikan instruksi terkait 2) Pelaksanaan kegiatan layanan 3) Berdiskusi dengan siswa mengenai pelajaran dan nilai apa yang dapat diambil dari games yang telah dilakukan	30 menit

Penutup	1) Mereview dan memberi kesimpulan terhadap layanan yang telah dilakukan 2) Salam	5 menit
---------	--	---------

M. Rencana Penilaian : 1. Penilaian hasil

- a. Pemahaman siswa terhadap materi dan kegiatan layanan yang telah dilakukan
 - b. Pemahaman siswa terhadap makna dari kegiatan layanan yang telah dilakukan
2. Penilaian proses

- a. Kesesuaian program dengan jadwal
- b. Respon peserta didik antusias atau tidak ketika mengikuti proses layanan
- c. Kehadiran peserta didik dan keaktifan peserta didik dalam proses layanan
- d. Ketersediaan sarana prasarana

N. Rencana Tindak Lanjut : Bimbingan kelompok dan konseling individual

O. Referensi : <http://indojobhunter.com/tips-mendapatkan-pekerjaan-setelah-lulus-smasmk-dan-kuliah.html>

Mengetahui

Perencana Layanan

Mawardi, S.Pd

Anggun Desy Novitasari
NIM.11104241015

MATERI

Banyak saat ini diantaranya teman-teman kita yang baru lulus SMA/SMK yang terpaksa harus menganggur beberapa saat untuk menunggu suatu panggilan pekerjaan. Penyebab utama yang sering menjadi alasan pihak HRD tidak merekrut mereka sebagai karyawan adalah kurangnya pengetahuan serta kemampuan para kandidat dalam teknis wawancara. Biasanya, hal tersebut dapat terlihat ketika proses wawancara berlangsung, para kandidat terlihat nervous serta tegang. Hal tersebut dapat menyebabkan para kandidat yang tengah melakukan wawancara tidak akan fokus dan efektif dalam menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh pihak HRD. Lebih-lebih keadaan nervous dapat menyebabkan para kandidat tidak dapat menjual dirinya secara optimal. Cara yang tepat agar kita tidak merasakan nervous saat melakukan wawancara kerja, yaitu dengan bersikap tenang. Sikap tenang dapat ditunjukkan dalam kemampuan kita saat berkomunikasi dengan pihak HRD, dan sikap tenang tersebut pun bisat kita dapatkan ketika kita para kandidat memiliki pengetahuan teknik wawancara yang baik dan benar.

Agar kita dapat mencapai semua ini dengan baik dan sesuai dengan apa yang kita harapkan, ada beberapa tips yang mungkin bisa kita gunakan, adalah sebagai berikut:

1. Anda harus memiliki bagaimana teknik wawancara pekerjaan yang baik dan benar, agar dapat berlangsung lancar. Mengenai hal ini, anda bisa mempelajarinya dari beberapa buku ataupun artikel yang banyak beredar di toko buku ataupun pada internet. Dan soal harga, anda jangan khawatir, karna pada jaman modern ini telah banyak teknik menghadapi wawancara dengan tidak mengeluarkan biaya, yaitu bisa anda dapatkan pada internet.
2. Ketika anda tengah melamar suatu pekerjaan yang anda minati, jika pihak perusahaan yang nantinya akan memberi anda kerja mensyaratkan agar anda mengirim berkas-berkas lamaran via pos, sebaiknya anda melampirkan surat lamaran serta CV dan informasi-informasi lainnya yang anda anggap dapat mendukung kesuksesan anda dalam pekerjaan yang nantinya akan anda jalankan.
3. Dalam segi jabatan atau pekerjaan, tidak harus memiliki latar belakang pendidikan yang khusus misalnya S1 ataupun dokter/akuntan. Maka meskipun pihak perusahaan telah mencantumkan syarat pendidikan yang mungkin tidak sesuai dengan latar pendidikan anda, anda jangan pernah takut untuk tetap melamar pada perusahaan tersebut.
4. Kenapa, karena pihak perusahaan ketika mensyaratkan latar belakang suatu pendidikan itu biasanya hanya merupakan suatu keutamaan saja. Walaupun nantinya ada sebagian

para kandidat yang memiliki latar belakang pendidikan yang tidak sesuai dengan persyaratan yang telah ditentukan, tetapi memiliki kompetensi dan pengalaman yang sesuai dengan pekerjaannya, itu tidak akan menjadi suatu masalah.

5. Selain itu, usahakan ketika anda sekolah, anda memiliki pengalaman bekerja, mestipun hanya berupa peraktek kerja, atau bekerja paruh waktu. Dan anda disarankan untuk mencantumkan pengalaman kerja tersebut pada CV yang anda buat.
6. Aktivitas anda berorganisasi saat sekolah ataupun diluar sekolah perlu anda cantumkan juga pada CV anda yang anda buat, dikarenakan biasanya aktivitas organisasi yang anda lakukan banyak membari kematangan dalam berinteraksi dan berkomunikasi yang tentunya di butuhkan juga dalam dunia kerja .

Langkah games “Lempar Koin” :

1. Konselor menyiapkan sebuah kardus dan 5 buah uang koin
2. Konselor menjelaskan mekanisme permainan. Yakni setiap siswa yang mencoba melemparkan uang koin kedalam kardus dengan jarak siswa dengan kardus yang telah ditentukan harus mampu memasukkan 5 buah uang koin kedalam kardus dengan tepat
3. Konselor menawarkan kepada siswa siapa saja yang ingin mencoba melemparkan 5 buah uang koin kedalam kardus
4. Setiap koin yang terlempar tidak boleh jatuh dan jika tidak masuk tepat kedalam kardus maka dianggap gagal

Refleksi Games :

Games “lempar koin” ini memiliki makna bahwa jika ingin mendapatkan pekerjaan impian maka dibutuhkan usaha yang baik dan ketekunan. Jika dianalogikan koin adalah keinginan dan harapan kita maka kardus adalah tempat dimana kita ingin mewujudkan keinginan tersebut. Maka jika dengan konsentrasi dan ketekunan serta keyakinan maka koin akan terlempar dan masuk tepat kedalam kardus yang menggambarkan bahwa kita dapat mendapatkan goal/impian tersebut.

Faktor internal yang berpengaruh dalam mendapatkan pekerjaan adalah konsentrasi, fokus, dan semangat.

Sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh dalam mendapatkan pekerjaan adalah Media yang mendukung, seperti : televisi, internet, handphone, surat kabar, majalah, dsb, dukungan orang tua, dukungan teman-teman dan lingkungan serta informasi.

SMK NEGERI 1 KALASAN



Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Judul Layanan : Menentukan Karir

- B. Bidang Bimbingan : Karir
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Layanan informasi
- D. Jenis Layanan : Layanan Dasar
- E. Tujuan Layanan : 1. Untuk memberikan pemahaman dan informasi kepada siswa mengenai penetapan karir yang terkonsep dan mandiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa
- F. Metode Layanan : Mind mapping dan diskusi
- G. Sasaran Layanan : Siswa SMK kelas XII
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : Rabu /13 Agustus 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- J. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- K. Alat dan Bahan : Spidol
- L. Deskripsi Proses

Tahap	Kegiatan	Estimasi waktu
Pra bimbingan	2) Persiapan alat dan bahan yang akan digunakan	2 menit
Membuka	3) Membuka kegiatan 4) Memberikan apersepsi	5 menit
Layanan bimbingan	1) Pembimbing memberikan instruksi terkait 2) Pelaksanaan kegiatan layanan 3) Berdiskusi dengan siswa mengenai pelajaran dan nilai apa yang dapat diambil dari games yang telah dilakukan	30 menit
Penutup	3) Mereview dan memberi kesimpulan terhadap layanan yang telah dilakukan 4) Salam	5 menit

- M. Rencana Penilaian : 1. Penilaian hasil
- a. Pemahaman siswa terhadap materi dan kegiatan layanan yang telah dilakukan
 - b. Pemahaman siswa terhadap makna dari kegiatan layanan yang telah dilakukan
2. Penilaian proses

- a. Kesesuaian program dengan jadwal
- b. Respon peserta didik antusias atau tidak ketika mengikuti proses layanan
- c. Kehadiran peserta didik dan keaktifan peserta didik dalam proses layanan
- d. Ketersediaan sarana prasarana

N. Rencana Tindak Lanjut : Bimbingan kelompok dan konseling individual

O. Referensi : <http://idolakonseling.weebly.com/cara-memilih-karir-yang-tepat.html> Persiapkan Karir Anda Sejak Dini diakses pada 18 Maret 2014 pukul 16.26 WIB

<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2013/09/09/mind-map-peta-pikiran/> diakses pada 24 Maret 2014 pukul 16.58 WIB

Mengetahui

Perencana Layanan

Mawardi, S.Pd

Anggun Desy Novitasari
NIM.11104241015

MATERI

A. Definisi tentang Karir

Menurut Irianto (2001:94) Pengertian karir adalah meliputi elemen-elemen obyektif dan subyektif. Elemen obyektif berkenaan dengan kebijakan kebijakan pekerjaan atau posisi jabatan yang ditentukan organisasi, sedangkan elemen subyektif menunjuk pada kemampuan seseorang dalam mengelola karir dengan mengubah lingkungan obyektif (misalnya dengan mengubah pekerjaan/jabatan) atau memodifikasi persepsi subyektif tentang suatu situasi (misalnya dengan mengubah harapan).

B. Cara Memilih Karir Yang Tepat

Ketika Anda mengajukan pertanyaan "karier apa yang tepat untuk saya?" Ada beberapa hal yang harus Anda pertimbangkan:

a. Personality (Kepribadian)

Apakah ada kecocokan antara kepribadian Anda dan karir pilihan? Hal ini memiliki dampak signifikan pada apakah Anda menemukan pekerjaan yang dapat membuat Anda merasa terpuaskan. Ada dua aspek utama yang harus dipertimbangkan:

1. Meskipun karir tersebut cocok dengan kepribadian Anda, namun seberapa banyak Anda bekerja sesuai dengan preferensi atau keinginan Anda.
2. Untuk memperbesar kemungkinan menemukan karir yang cocok tersebut Anda akan memerlukan fleksibilitas perubahan di luar karir pilihan Anda.

b. Motivation (Motivasi)

Ini adalah salah satu faktor yang paling penting bagi kepuasan karir jangka panjang. Temukan pekerjaan yang memotivasi Anda, maka Anda telah menemukan karir yang tepat.

Motivasi yang lebih luas mencakup berbagai topik, seperti:

1. Minat
2. "sense of achievement", sesuatu yang memberi Anda sebuah prestasi.
3. Faktor motivasi tak sadar.

c. Skills (Keterampilan)

Memiliki keterampilan yang tepat adalah kunci untuk membuka pintu ke banyak karir. Keterampilan yang Anda peroleh adalah hasil dari kemampuan atau bakat bawaan yang dikembangkan oleh setiap Pelatihan yang Anda terima.

d. Values (Nilai-nilai)

Hal ini mungkin termasuk Gaya hidup yang Anda inginkan, keyakinan Anda, agama atau panduan etika yang Anda ikuti. Jenis organisasi atau orang yang ingin Anda bekerja untuknya dan Produk atau jasa yang Anda ingin berkontribusi di dalamnya.

e. Constraints (Kendala)

Kendala termasuk Komitmen keuangan atau keterbatasan, Lokasi geografis di mana Anda dapat bekerja, Tanggung jawab keluarga, Cacat fisik atau pembatasan serta Kualifikasi atau pendidikan Anda.

f. Ambitions (Ambisi)

Apa tujuan jangka panjang Anda? Ini mungkin termasuk pertanyaan seperti:

1. Bagaimana dan kapan Anda ingin memulai menikah, berkeluarga dan menetap?
2. Apakah Anda menginginkan satu pekerjaan tunggal seumur hidup Anda atau memiliki pilihan untuk mengubah karir?
3. Apakah Anda akhirnya ingin mendirikan bisnis Anda sendiri atau menaiki tangga jabatan di dalam perusahaan besar?
4. Kapan Anda ingin pensiun?

g. Opportunities (Kesempatan)

Memutuskan apa yang ingin Anda lakukan adalah tidak ada gunanya kecuali ada kesempatan bagi Anda untuk mengejar. Anda dapat menemukan peluang melalui tindakan-tindakan seperti:

1. Mencari melalui iklan untuk pekerjaan atau pelatihan kejuruan atau sponsor.
2. Pendekatan kepada perusahaan untuk melihat apakah ada kekosongan jabatan.
3. Networking melalui orang yang Anda kenal untuk mendapatkan referensi.
4. Menciptakan bisnis sendiri.

C. Langkah mind mapping :

1. Konselor menggambar sebuah lingkaran dan menuliskan KARIR ditengahnya lalu memberikan garis-garis cabang yang memutarinya lingkaran tersebut. Maksud dari gambar tersebut adalah karir dan garis-garis cabang adalah jenis-jenis karir yang nantinya akan ditulis sendiri oleh siswa sesuai dengan keinginan masing-masing siswa terhadap jenis karir yang diminatinya.
2. Konselor memanggil siswa secara acak dan bergiliran untuk masing-masing menuliskan jenis karir yang diinginkannya beserta alasan mengapa memilih karir tersebut, tujuan memilih jenis karir tersebut, dan usaha apa yang telah siswa lakukan dalam mewujudkan karir impiannya tersebut.

D. Evaluasi dan Refleksi

1. Apakah terdapat siswa yang ditemui kesulitan menuliskan jenis karir impiannya?
2. Apakah siswa mengalami kebingungan saat menuliskan alasan, tujuan maupun usaha untuk karir impiannya?

E. Poin Belajar

Mind mapping dapat menjadi alternatif untuk membantu siswa dalam menentukan pilihan karir di masa mendatang. Melalui mind mapping siswa dituntut agar mampu menentukan dan memilih secara mandiri karir yang diinginkannya beserta alasan mengapa memilih karir tersebut, tujuan memilih karir tersebut dan usaha apa yang telah dilakukan siswa untuk mewujudkan karir impiannya. Mind mapping juga sebagai sarana

informasi dan pertimbangan siswa yang belum memahami sama sekali terhadap jenis-jenis karir.

F. Langkah membuat Mind Mapping

1. Mulai dari tengah untuk menentukan Topik Sentral (menentukan “pohon”), dibuat dalam kertas kosong bentuk *landscape*, disertai gambar
2. Tentukan Topik Utama (menentukan “cabang”) sebagai bagian penting dari Topik sentral
3. Tentukan Sub Topik sebagai “ranting” yang diambil dari Topik Utama
4. Secara kreatif gunakan gambar, simbol, kode, dan dimensi seluruh peta pikiran Anda.
5. Sedapat mungkin gunakan kata kunci tunggal (maksimal 2 kata), dengan huruf kapital atau huruf kecil.
6. Gunakan garis lengkung untuk menghubungkan antara Topik Sentral dengan Topik Utama dan Sub Topik. Untuk stimulasi visual, gunakan warna dan ketebalan yang berbeda untuk masing-masing alur hubungan.
7. Kembangkan Mind Map sesuai gaya Anda sendiri.
8. Untuk memahami suatu teks, Anda terlebih dahulu harus membaca teks tersebut untuk memperoleh gambaran mental (*mental image*) yang menyeluruh dan bermakna.

SMK NEGERI 1 KALASAN



Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta

SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- Q. Judul Layanan : “Geng” Itu Positif Atau Negatif?
- R. Bidang Layanan : Bimbingan Sosial
- S. Jenis Layanan : Layanan Dasar
- T. Fungsi Layanan : Pemahaman
- U. Tujuan Layanan : Setelah mengikuti layanan ini siswa di harapkan dapat :
- f. Siswa tidak kesulitan dalam bergaul dengan orang lain
 - g. Siswa mampu membedakan pergaulan yang positif dan negatif
 - h. Siswa tidak terjerumus dalam pergaulan negatif di lingkungannya
- V. Metode Layanan : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab
- W. Sasaran : Siswa kelas XII
- X. Alokasi Waktu : 45 menit
- Y. Tempat : Ruang kelas SMK N 1 KALASAN
- Z. Tanggal Layanan : 20 Agustus 2014
- AA. Pihak yang diikutsertakan : -
- BB. Alat/ Bahan : Laptop, LCD
- CC. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Estimasi Waktu
Pra bimbingan	Mempersiapkan ruang kelas, instrument yang akan digunakan, dan layanan yang akan disampaikan	5 menit
Pembukaan	Apersepsi	5 menit
Penyampaian Layanan	Ceramah dan Diskusi mengenai layanan yang akan disampaikan	25 menit
Penutup	Merefleksi, kesimpulan, serta menutup layanan dengan ucapan salam	6 Menit

- DD. Rencana Penilaian : 1.Penilaian Proses
- ✚ Antusias siswa dalam mengikuti layanan.
 - ✚ Antusias siswa dalam menjawab pertanyaan dan bertanya.
 - ✚ Tersampainya seluruh materi.

2. Penilaian Hasil :

- ✚ Siswa dapat membedakan pergaulan positif dan negatif
- ✚ Siswa tidak terjerumus dalam pergaulan yang negatif

EE. Rencana Tindak Lanjut : Bimbingan Kelompok dan Konseling Individu.

FF. Referensi : <http://girls.kidnesia.com/Girls/Cerdas/Tips/Tips-Bergaul-yang-Positif>, http://freedomofme.multiply.com/journal/item/161/Positif-Negatifnya-Nge-Gank?&show_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem

GG. Catatan Khusus :

Menyetujui,
Guru Pembimbing

Mawardi, S.Pd

Yogyakarta, 19 Juli 2013

Mahasiswa Praktikan

Anggun Desy Novitasari

NIM. 11104241015

MATERI LAYANAN BK SOSIAL

Punya banyak teman memang bagus! Tetapi, kita harus menjaga pergaulan agar tak terjerumus ke hal-hal negatif. Bagaimana caranya menjaga diri agar jauh dari pergaulan yang negatif, ya?

Remaja memang masih banyak yang mudah terpengaruh. Maka dari itu kita butuh antisipasi terlebih dahulu. Pilihlah teman dekat, cari yang bisa mendorongmu untuk maju. Misalnya, dekatilah teman-teman yang rajin belajar, selalu ranking di kelas, dan aktif dalam kegiatan-kegiatan yang positif.

Walaupun ada kelompok teman yang kelihatannya menyenangkan, kalau mereka terkenal malas, senang membolos, dan suka menyontek, ya jangan jadikan mereka teman dekat. Tetapi kita juga tak boleh memusuhi mereka, cukup sekadar kenal saja.

Membentuk geng juga boleh-boleh saja, karena ada keuntungannya. Pertama, kita bisa berbagi kesenangan bersama. Kedua, kita bisa mengembangkan hobi bersama. Ketiga, bila ada masalah, biasanya teman se-geng akan membantu mengatasinya. **Group, teman dekat, dan sahabat memang sangat penting karena manusia pada dasarnya adalah zoon politicon. Tetapi, bukan berarti hal-hal tersebut membuat kita tidak punya pendirian, kehilangan diri dan selalu bergantung pada teman.** Usia remaja memang masa-masa perkembangan yang menuntut kita untuk berpikir kritis, memperluas pergaulan, dan cenderung dekat dengan teman sebaya yang mengerti emosional kita. Kecenderungan itu dikarenakan teman-teman bisa menghargai dan menerima kita apa adanya sehingga kita nyaman bersamanya. Kerap kali kita menghabiskan waktu, menikmati, dan melakukan berbagai aktivitas bersama teman-teman se-geng. Makanya, di mana pun kita berada, seperti di sekolah, di rumah, di tempat les, sering ditemui kelompok-kelompok pertemanan atau geng. Terdiri atas beberapa orang yang kelihatannya selalu bersama-sama dalam beraktivitas. Nge-geng adalah sebuah fenomena yang tidak bisa dihindari. Keakraban yang terjalin dengan teman-teman menimbulkan masalah serius yang kadang tak disadari. Teman-teman satu geng seringkali mengatur tingkah laku sesama. Mulai dari cara berpakaian, hobby, sikap, dan lainnya meskipun tidak ada peraturan tertulis untuk mengaturnya. Tekanan kadang datang ketika kita butuh pengakuan kelompok dan reputasi. Tekanan-tekanan itu kadang muncul dari kesadaran kita. Ada yang menuruti bujukan teman se-gengnya karena ingin mencoba sesuatu yang baru, ada yang ingin disukai dan takut diejek, dan merasa aman jika mendapat persetujuan teman se-geng. Ada geng yang sasaran utamanya adalah cari gebetan atau tampil keren. Ada juga geng yang justru memfokuskan kepada pelajaran agar prestasinya bagus di sekolah. Tetapi, ada geng yang hobby melanggar peraturan. Sebenarnya apa sih dampaknya nge-geng? Ada beberapa manfaat kalau kita nge-geng. Misalnya, memperluas wawasan di luar keluarga, punya tempat curhat, mempunyai kesempatan untuk lebih mandiri, dan yang paling klise adalah mencari identitas. Identitas ibarat trade mark sebuah produk yang nantinya akan mempengaruhi kita. Membentuk rasa percaya diri karena adanya status dan reputasi yang bagus saat tergabung di suatu geng. Memang, masa remaja adalah saatnya mencari identitas. Sedikit banyak, geng akan berperan besar ketika kita menanyakan 'siapa saya?', 'saya suka apa?', dll. Geng akan membantu kita untuk menjawab pertanyaan tersebut dan menilai diri sendiri. Kita belajar dari teman-teman dan mereka pun belajar dari kita. Kenapa sih kita berusaha mencocokkan diri dengan

kelompok? Jawabannya, kita butuh rasa keterikatan dengan orang lain agar kita bisa survive di lingkungan. Tapi, apakah kita mampu menolak hal yang tidak sesuai? Atau kita akan ikut-ikutan dengan hal-hal yang berbau negatif yang dilakukan teman-se-geng? Nah, untuk itu kita harus mampu membedakan hal positif dan negatifnya. Hal positif contohnya, ketika nilai anjlok, maka teman-teman se-geng mengadakan belajar bareng. Tapi, jika mereka meminta merokok atau nge-drugs supaya dianggap anak gaul? Jangan segan-segan untuk menolaknya. Sebagian besar geng menuntut kesamaan antar anggotanya. Tetapi, ada saatnya kita harus menunjukkan siapa diri kita, kita perlu untuk menunjukkan bahwa kita adalah individu yang berbeda dengan orang lain. Biasanya, remaja yang mempunyai harga diri yang tinggi mengetahui dengan jelas batasan-batasannya untuk mengikuti geng-nya. Keunikan dan tampil beda akan menambah kepercayaan diri kita. Tapi, mohon ingat bahwa keunikan yang kita miliki jangan berbentuk sesuatu yang negatif dan melanggar norma-norma yang berlaku di masyarakat.

Setelah memiliki geng, kita jangan menutup diri dari teman-teman di luar geng. Akan lebih bagus lagi, bila geng kita bisa menjadi contoh positif bagi teman-teman lain. Misalnya, belajar bersama, ikut les renang bareng, buka puasa bersama di panti asuhan, dan sebagainya.

Jadi, selamat berteman dengan seru ya! Selalu jaga dirimu dari hal yang negatif !

SMK NEGERI 1 KALASAN



Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : "Mengatasi Kejenuhan Belajar"
- B. Bidang Bimbingan : Belajar

- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan Dasar, Bimbingan Klasikal
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa mengetahui dan memahami gejala-gejala kejenuhan belajar
2. Siswa memahami dan mengetahui cara mengatasi kejenuhan belajar dan dapat mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.
- F. Metode Layanan : Ceramah & diskusi
- G. Sasaran : Siswa SMK Kelas XII
- H. Hari, tanggal : Rabu, 3 September 2014
- I. Tempat : Ruang kelas XII
- J. Alokasi Waktu : 45 menit
- K. Alat dan Bahan : Slide presentasi power point, LCD + proyektor
- L. Deskripsi Proses :

No.	Tahap	Kegiatan	Estimasi Waktu
1.	Pembukaan	Salam pembuka & presensi siswa Melakukan apersepsi kepada siswa dengan menyampaikan sebuah ilustrasi tentang seorang siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar.	10 menit
2.	Penyampaian materi layanan bimbingan	Menyampaikan materi tentang kejenuhan belajar, apa saja gejalanya dan bagaimana cara mengatasinya. Diskusi dan tanya-jawab seputar kejenuhan belajar. Mengajak siswa untuk merencanakan perubahan agar tidak jenuh belajar di kelas, misal dengan mengubah posisi tempat duduk atau menata ulang letak meja.	30 menit
3.	Penutup	Menyampaikan kesimpulan materi Salam Penutup	5 menit

- M. Rencana Evaluasi : Dengan menyebar angket tentang kejenuhan belajar. Apakah siswa mengalami kejenuhan belajar dan bagaimana cara yang mereka gunakan untuk menghadapi/mengatasinya.
- N. Rencana Tindak Lanjut : Bagi siswa yang mengalami permasalahan terkait kejenuhan belajar yang akut, diberikan layanan konseling individual/kelompok.
- O. Referensi : http://lpmjateng.co.id/web/index.php?option=com_contens&view=artikel&krd=200.atasi-kejenuhan-belajar&catid=63:artikel&itemid=116.html/

Yogyakarta, 29 Agustus 2012

Mengetahui,
GURU PEMBIMBING

PELAKSANA

MAWARDI

ANGGUN DESY NOVITASARI

11104241015

Kejenuhan Belajar

Kita sering merasa jenuh dengan aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang cukup lama. Kejenuhan tersebut biasanya punya pengaruh negatif terhadap kualitas aktivitas yang kita lakukan sehingga hasilnya pun biasanya tidak maksimal.

Tanpa kita sadari hal serupa mungkin juga dirasakan oleh peserta didik di sekolah dengan aktivitas belajar yang dilakukan di sekolah selama bertahun-tahun. Mereka bertemu dengan teman yang sama, menghadapi pelajaran yang tidak pernah berubah, guru-guru yang itu-itu saja, dan metode pembelajaran yang nyaris tanpa inovasi dan daya kejut. Para psikolog menyebut apa yang dirasakan oleh para siswa dengan istilah *burnout* atau kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi yang dialami individu dalam belajarnya yang jenuh dan ditandai dengan adanya kelelahan fisik, emosional, dan mental, serta perasaan rendah diri.

Nurwangid, dkk (2010) menjelaskan aspek-aspek *burnout* meliputi sindrom yang berisikan gejala-gejala sebagai berikut :

1. Kelelahan fisik. Penderita *burnout* merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik yang kronis disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, dan kehilangan selera makan.
2. Kelelahan emosional. Aspek emosional ditandai dengan perasaan yang mudah tersinggung, mudah marah, bermusuhan, emosi tidak stabil dan terlalu peka.
3. Kelelahan mental. Gejala-gejala mental yang tampak yaitu ketidakberdayaan, merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas sekolah, perasaan rendah diri, tidak mampu bersosialisasi dengan teman.
4. Rendahnya penghargaan terhadap diri. Ditandai dengan individu tidak pernah merasa puas dengan hasil kerja sendiri dan tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun oranglain.

Haydar (2009) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi adanya *burnout* belajar, antara lain :

1. Metode Belajar tidak bervariasi
Sering kali kita tidak menyadari bahwa cara belajar yang digunakan dari SD hingga Perguruan Tinggi tidak berubah. Misalnya dengan menghafal, baik itu teks, rumus, maupun contoh soal. Cara yang digunakan terkesan monoton dan tidak mengalami perkembangan meski sudah beranjak ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi.
2. Belajar hanya ditempat tertentu

Belajar hanya ditempat tertentu dengan kondisi ruang yang monoton cenderung membuat jenuh. Misalnya anak belajar di ruang kelas yang desain interior yang tetap. Atau kamar yang tidak pernah dirubah posisi peralatannya. Semua orang, termasuk peserta didik membutuhkan setting tempat belajar yang bervariasi.

3. Suasana Belajar yang Tidak Pernah Berubah

Semua orang memang memiliki cara belajarnya masing-masing. Mungkin suasana belajar yang dirasakan siswa tidak sesuai dengan cara belajar mereka dan keadaan itu berlangsung secara terus-menerus

4. Kurangnya Aktivitas Hiburan/Rekreasi

Belajar pun bisa menyebabkan kelelahan fisik maupun mental, karena itu kita membutuhkan waktu untuk mengistirahatkan pikiran dan tubuh melalui kegiatan rekreasi atau pun hiburan. Sering kali siswa tidak merasa tidak memiliki kesempatan untuk bermain, mengistirahatkan diri setelah sekian lama belajar.

Pada umumnya, kejenuhan belajar tak berlangsung selamanya namun hanya terjadi dalam rentang waktu tertentu, misalnya sehari, dua hari, atau sepekan. Bila mengetahui siswanya mengalami kejenuhan, guru seharusnya memberikan saran. Diantara saran tersebut misalnya, memotivasi siswa dan menganjurkan untuk istirahat dari kegiatan yang melelahkan, mengonsumsi makanan dan minuman bergizi, mengubah jam belajar, & menata kembali lingkungan belajar.

Ada beberapa cara untuk menanggulangi kejenuhan belajar antara lain :

1. Istirahat dan mengonsumsi makanan yang bergizi
2. Menjadwal dengan baik proses belajarnya.
3. Menata kembali lingkungan belajarnya meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
4. Memberi stimulasi baru dan motivasi agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya.
5. Membuat kegiatan yang menimbulkan keaktifan siswa dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

Namun fenomena kejenuhan belajar tidak bisa dilepaskan dari sistem pembelajarn yang digunakan. Untuk memutus femomena burnout belajar pada siswa, guru dituntut untuk meninggalkan model dan stretegi pembelajaran konvensional seperti dijelaskan di atas dan menggantinya dengan model dan strategi pembelajaran yang progresif, revolusioner, dan tentu saja menyenangkan. Peter Kline berkata, *“Learning is most effective when it’s fun.”*



KARTU BIMBINGAN PPL
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
 LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
 TAHUN 2014

F04
 UNTUK MAHASISWA

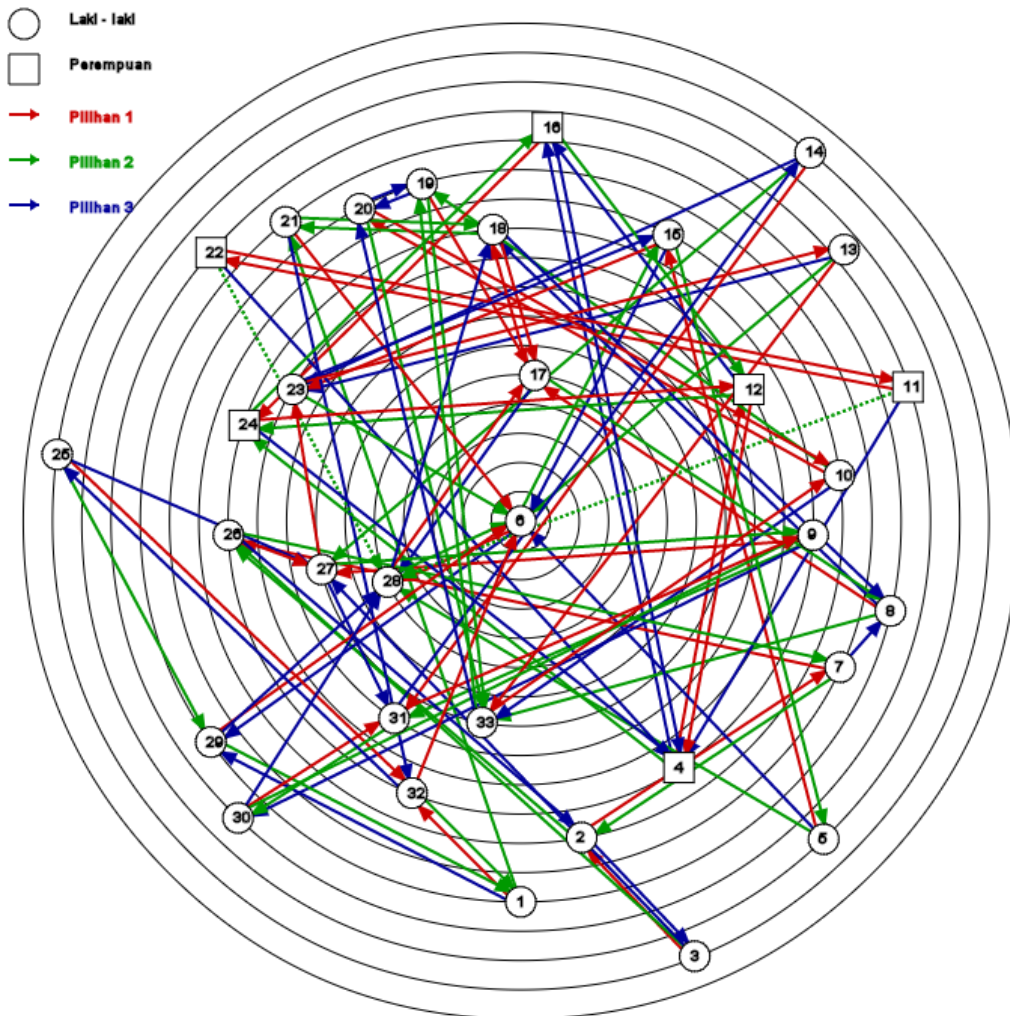
Nama Sekolah / Lembaga : SMKN 1 KALASAN
 Alamat Sekolah : RANDU GUNTING, TAMAN MAFTANI, KALASAN, Jk. Fax./ Telp. Sekolah : 0274 - 496 436
 Nama DPL PPL : Dr. Budi Achril, M.Si
 Prodi / Fakultas DPL PPL : Bimbingan Konseling / FIP
 Jumlah Mahasiswa PPL : 2 (dua)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	9 Agustus 2014	2	Need assesment		
2.	16 Agustus 2014	2	Pencana Program layanan Bk		
3.	18 Agustus 2014	2	Konseling individual		
4.	21 Agustus 2014	2	pelaksanaan Proker		
5.	26 Agustus 2014	2	ketabuhan siswa SMK		
6.	30 Agustus 2014	2	layanan Bkk.		
7.	6 September 2014	2	case conference & konsultasi laporan		
8.					

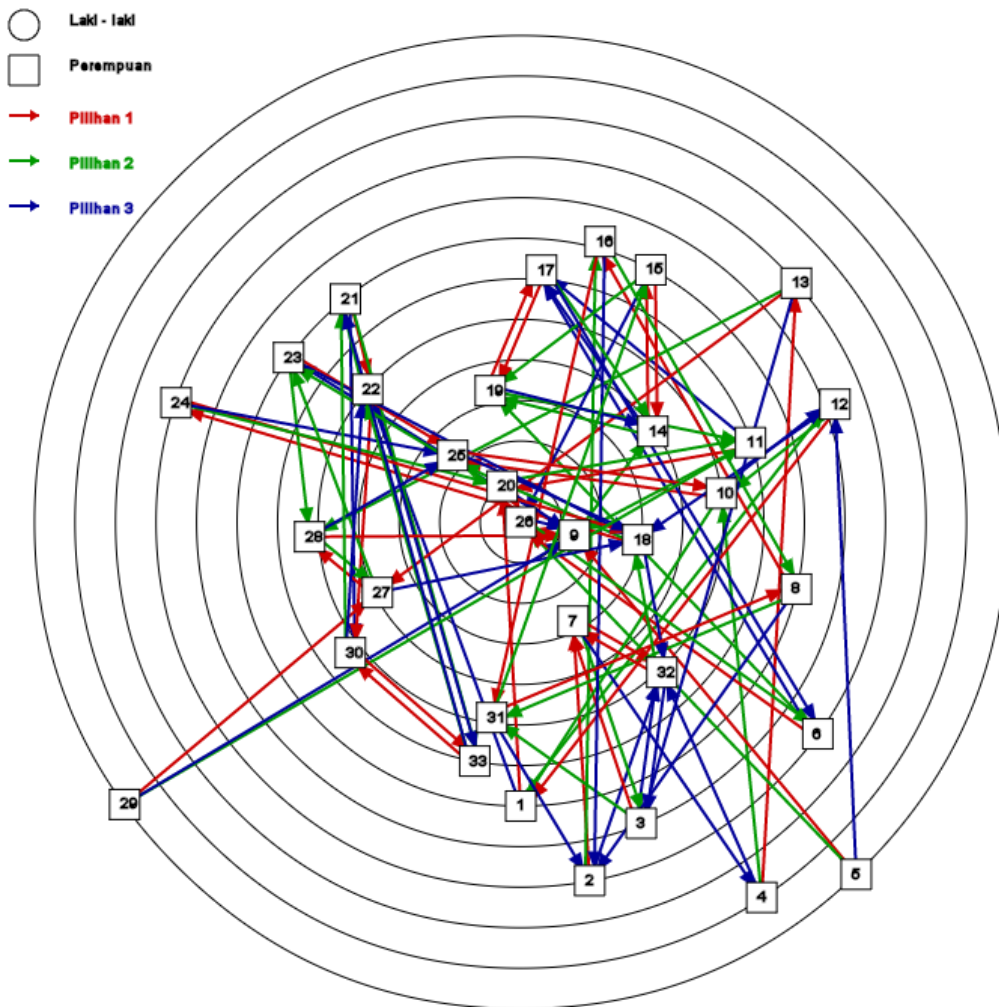
PERHATIAN :
 - Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL (1 kartu untuk 1 prodi).
 - Kartu bimbingan PPL ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL setiap kali bimbingan di lokasi.
 - Kartu bimbingan PPL ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga

 Mhs PPL Prodi BK



Gambar 1. Hasil sosiogram kelas X KAYU A



Gambar 2. HASIL SOSIOGRAM KELAS X TA

Gambar 13. Proses Konseling Individual





Gambar 16. Praktik Mengajar BIMBINGAN KLASIKAL







Gambar 17. Pemasangan Papan Bimbingan

