

**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
DI SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**

**Disusun sebagai syarat ujian
Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling**

Dosen Pembimbing Lapangan : A. Ariyadi Warsito, M.Si



**Disusun oleh :
Ika Ayuningtyas
11104241027**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Nama : Ika Ayuningtyas
No. Mahasiswa : 11104241027
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan kegiatan KKN-PPL di **SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta** Dari tanggal 6 Juli 2014 - 19 September 2014, dengan hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 19 September 2014

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing,

A.Aryadi Warsito, M.Pd.

NIP. 19550523 198003 1 003

Drs.Iskandar

NBM. 727823

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta ,

Koordinator KKN PPL Sekolah,

Drs. H. Sukisno Suryo, M.Pd

NBM. 548444

Yuni Raharjanti, S.Pd

NIP. 19690624 199802 2 006

MOTTO

Jalani semua dengan hati yang lapang dan ikhlas, insya Allah semua akan terasa ringan dan mudah ^_^

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta dapat diselesaikan tepat pada waktunya dan laporan pelaksanaannya dapat terselesaikan dengan baik.

Pada dasarnya penyusunan laporan ini merupakan gambaran dari kegiatan PPL yang dilakukan penyusun serta untuk memenuhi syarat pelaksanaan ujian PPL Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa UNY pada program S1. Kegiatan PPL telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan mulai tanggal 2 Juli 2014 sampai 14 September 2014. Dalam kurun waktu tersebut penyusun telah melaksanakan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Sebagai ungkapan syukur, tidak lupa penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak atas dukungan dan kerja sama baik secara material, tenaga, maupun moral. Dalam kesempatan ini penyusun ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.A selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. LPPMP dan UPPL Universitas Negeri Yogyakarta selaku penanggung jawab kegiatan PPL yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, serta bekal pengetahuan dan keterampilan.
3. A. Ariyadi Warsito, M.Si selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL BK yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan selama proses pelaksanaan dan penyusunan laporan PPL.
4. Dra. H. Sukisno Suryo, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan menyediakan fasilitas kepada praktikan untuk melakukan kegiatan PPL BK di SMA PIRI 1 Yogyakarta.
5. Drs. Iskandar selaku guru pembimbing lapangan praktikan yang dengan

kesabaran membimbing penyusun untuk melaksanakan tugas layanan bimbingan dan konseling dengan penuh tanggung jawab di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Terima kasih atas semua dorongan dan arahnya, serta kesabarannya yang diberikan pada praktikan selama ini.

6. Bapak/Ibu guru serta seluruh karyawan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang banyak membantu pelaksanaan PPL BK.
7. Wandari Arifia Lathifa sebagai partner sekaligus sahabat yang saling mendukung, membantu, dan menyemangati.
8. Seluruh siswa siswi SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah berbaik hati menerima penyusun sebagai praktikan Bimbingan dan Konseling.
9. Bapak dan ibu yang selalu setia memberikan semangat dan dukungan serta doa yang selalu membuat penyusun bahagia.
10. Teman-teman kelompok PPL yang telah bersama-sama berjuang, saling memberikan motivasi, bahu-membahu selama kegiatan PPL walau harus dilalui dengan suka duka.
11. Serta pihak-pihak yang telah banyak membantu yang tak bisa penyusun sebutkan satu per satu.

Penyusun menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program PPL serta dalam penyusunan laporan ini. Untuk itu penyusun mengharap kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Yogyakarta, September 2014

Praktikan,

Ika Ayuningtyas

NIM. 11104241027

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
DI SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**

Oleh: Ika Ayuningtyas

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.

Pelaksanaan program PPL dimulai dari tanggal 2 Juli sampai dengan 19 September 2014. Lokasi praktik pengalaman lapangan yaitu SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta atau dapat dikenal SMK MUGA. Sekolah ini berlokasi di Jalan Pramuka No. 62 Giwangan, Yogyakarta., Daerah Istimewa Yogyakarta. Tujuan dari praktik pengalaman lapangan ini sebagai bekal mahasiswa calon pendidik dalam memperoleh pengalaman baik berupa pengalaman mempraktikkan teori-teori seperti konseling individu, konseling kelompok, bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, cara bersikap sesama rekan kerja, mengendalikan kelas, menyikapi siswa, berkolaborasi dengan guru, karyawan, dan siswa. Kegiatan PPL ini dilakukan secara bertahap selama bulan Maret-September yaitu mulai dari observasi, pelaksanaan sampai laporan praktik pengalaman lapangan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

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. Kegiatan PPL ini dilaksanakan pada saat istirahat atau setelah KBM selesai dikarenakan tidak ada jam masuk kelas khusus BK. 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 seting sekolah sehingga menghasilkan *input* dan *output* yang andal.

Kata Kunci: Praktik Pengalaman Lapangan, Bimbingan dan Konseling

Daftar Lampiran

1. Matrik program kerja
2. Laporan harian kegiatan PPL
3. Laporan konseling individual
4. Laporan Konseling kelompok
5. Satuan Layanan
6. Laporan Dana
7. Lain-lain
8. Dokumentasi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Alasan Praktik.....	1
B. Tujuan Praktik.....	2
C. Tempat dan Subjek Praktik.....	2
D. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL BK	11
E. Materi Praktik yang Akan Dilaksanakan	12
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL.....	19
A. Persiapan.....	19
B. Pelaksanaan.....	19
C. Analisis Hasil.....	32
D. Hambatan Pelaksanaan PPL dan Cara Mengatasinya	33
BAB III PENUTUP	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	37
DOKUMENTASI	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Alasan Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa supaya dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

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

Maksud dan tujuan dari kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan adalah supaya mahasiswa dapat mempraktikkan teori yang telah diperoleh selama kuliah sehingga memperoleh ketrampilan khusus sesuai dengan keahlian dalam profesi bimbingan dan konseling.

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 Praktik Pengalaman Lapangan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan Pramuka No. 62 Giwangan, Yogyakarta.

a. Analsis Situasi

Analisis situasi yang dilakukan adalah upaya untuk memperoleh informasi tentang situasi di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hal ini penting dilakukan karena dapat digunakan sebagai acuan untuk merumuskan konsep awal dalam melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL). Melalui observasi diperoleh berbagai informasi tentang SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta beralamatkan di Jalan Pramuka No. 62 Giwangan, Yogyakarta. SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki posisi yang strategis karena terletak di samping jalan raya sehingga mudah diakses dengan menggunakan transportasi umum. Perjalanan dari kampus Universitas Negeri Yogyakarta membutuhkan waktu sekitar 20 menit untuk sampai di sekolah tersebut.

Adapun batas geografis dari SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah sebagai berikut :

Sebelah utara : Warnet Muga dan bengkel motor

Sebelah selatan : Radio Swasta Kotaperak dan kampus AMA

Sebelah timur : Jalan Pramuka

Sebelah barat : Perumahan warga dan persawahan

Secara umum, SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki 2 komplek gedung yang dipisahkan oleh jalan kecil di perkampungan, komplek gedung tersebut adalah komplek gedung barat dan komplek gedung timur.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra PPL diperoleh data sebagai berikut:

1) Profil Sekolah

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
Propinsi	: Daerah Istimewa Yogyakarta
Otonomi Daerah	: Kota Yogyakarta
Kecamatan	: Umbulharjo
Desa/ Kelurahan	: Giwangan
Jalan dan Nomor	: Jalan Pramuka no 62 Giwangan
Luas	: 4703 m ²

Nomor telepon atau fax : 0274-372778
 Email : info@smkmuh3-yog.sch.id
 Kode Pos : 55163
 Daerah : Perkotaan
 Status Sekolah : Swasta
 Kelompok Sekolah : Terbuka
 Akreditasi : A (ISO 9001-2000)
 Surat Keputusan/ SK : No. C 159/ Set/ IIIa/ lppt/ LA/ 1969
 tanggal 25 Januari 1969
 Tahun Berdiri : Tahun 1 Januari 1969
 Kegiatan Belajar Mengajar : Pagi
 Bangunan Sekolah : Milik Sendiri
 Kepala Sekolah : Drs. Sukisno Suryo, M.Pd
 Wakil Kepala Sekolah
 WKS.Urusan Kurikulum : Kustejo, S.Pd.I
 WKS. Urusan SARPRAS : Rosidul Anwar, M.Pd.I
 WKS. Urusan Humas : Irwan Hermawan, ST
 WKS. Urusan Kesiswaa : Muh. Harpan. N, S.Pd.I, MA
 WKS. Urusan ISMUBA : Makhrus, S.HI
 Ketua Bidang Bendahara Sekolah
 Kepala Tata Usaha : A. Fathoni, BA

2) Kondisi Sekolah

Pada tahun ajaran 2014/2015, SMK Muhammadiyah
 3 Yogyakarta memiliki ruang kelas dan ruang lain dengan
 rincian sebagai berikut :

Nama Ruang	Jumlah
Ruang Kelas Teori	46 ruang
Ruang Kepala Sekolah	1 ruang
Ruang Wakil Kepala Sekolah	1 ruang
Ruang Guru	2 ruang
Ruang Tata Usaha	1 ruang
Ruang Bimbingan Konseling	1 ruang

Ruang Perpustakaan	1 ruang
Ruang UKS	1 ruang
Ruang IPM	1 ruang
Laboratorium Fisika	1 ruang
Laboratorium Biologi dan Kimia	1 ruang
Laboratorium Komputer	4 ruang
Laboratorium Bahasa	1 ruang
Ruang Koperasi	1 ruang
Gudang	6 ruang
Aula	1 ruang
Masjid	1 ruang
Kantin	1 ruang
Kamar Mandi Guru	3 buah
Kamar Mandi Siswa	8 buah
Tempat Parkir Guru	3 ruang
Tempat Parkir Siswa	4 ruang
Pos Satpam	2 ruang
Lapangan Basket	1 lapangan
Pos Piket	1 ruang
Lapangan Tennis	2 lapangan
Taman	4 taman
Lapangan futsal 1	1 lapangan

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki visi dan misi sebagai berikut :

VISI

Mewujudkan tamatan yang islami, berintelektualitas tinggi, berorientasi internasional dan berwawasan lingkungan.

MISI

- a. **Memperkokoh akhlak aqidah.**
- b. **Mengembangkan semangat nasionalisme kebangsaan.**
- c. **Mengembangkan kecakapan hidup.**
- d. **Mengembangkan kemampuan berinteraksi secara internasional.**
- e. **Mengembangkan peran serta dalam pelestarian lingkungan.**

3) Bidang Akademis

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki 7 kompetensi keahlian, yaitu :

- a. Kompetensi Keahlian Teknik Komputer dan Jaringan
- b. Kompetensi Keahlian Teknik Pemesinan
- c. Kompetensi Keahlian Teknik Kendaraan Ringan
- d. Kompetensi Keahlian Teknik Sepeda Motor
- e. Kompetensi Keahlian Teknik Instalasi Tenaga Listrik
- f. Kompetensi Keahlian Teknik Gambar Bangunan
- g. Kompetensi Keahlian Teknik Audio Video

Proses belajar mengajar di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta menggunakan sistem blok, yaitu blok teori dan praktik. Kelas yang mendapat jadwal blok praktik akan mendapatkan mata pelajaran khusus sesuai dengan kompetensi keahlian, sedangkan kelas yang mendapat jadwal blok teori akan mendapat pelajaran umum, seperti matematika, IPA, bahasa Indonesia, bahasa Inggris, dan lain sebagainya.

Mekanisme pergantian blok antara blok teori dan blok praktik maupun sebaliknya, dilakukan dalam waktu kurang lebih satu bulan. Pada saat pergantian blok, diadakan ujian mid semester. Jam pelajaran untuk blok teori dan blok praktek adalah sama, yaitu mulai pukul 06.45 s.d. pukul 14.30 WIB untuk hari Senin. Selas sampai dengan kamis 07.00 s.d. 14.30. Jum'at dari jam 07.00 s.d. 14.00 dan hari Sabtu dari jam 07.00 s.d. 13.45.

4) Kondisi Media dan Sarana Pembelajaran

Media dan sarana pembelajaran yang digunakan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta cukup memadai dan

mendukung proses belajar mengajar. Saran yang ada di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta meliputi :

- a. Media Pembelajaran, meliputi : Whiteboard, blackboard, OHP, LCP Projector, model, komputer, dan alat peraga lainnya.
- b. Ruang teori sebanyak 35 ruangan
- c. Ruang praktek jurusan TGB sebanyak 4 ruang gambar
- d. Ruang bengkel bangunan sebanyak 4 ruangan
- e. Ruang teori khusus jurusan TKJ sebanyak 4 ruangan
- f. Ruang server sebanyak satu ruangan
- g. Ruang KKPI/Laboratorium Komputer sebanyak dua ruangan dengan salah satunya merangkap sebagai ruang media
- h. Ruang teori khusus jurusan TKR sebanyak 7 ruangan
- i. Bengkel otomotif (TKR) sebanyak 3 ruangan
- j. Ruang alat bengkel otomotif (TKR) sebanyak dua ruangan
- k. Ruang bengkel mesin 4 ruangan dan dua ruang tutorial
- l. Ruang bengkel elektro sejumlah 4 ruangan
- m. Ruang guru sebanyak 4 ruangan terdiri dari ruang guru gedung timur sebanyak satu ruangan, ruang guru jurusan TKR sebanyak satu ruangan, ruang guru permesinan sebanyak satu ruangan, dan ruang guru jurusan TKJ sebanyak satu ruangan
- n. Laboratorium bahasa sebanyak satu ruangan
- o. Laboratorium kimia sebanyak satu ruangan
- p. Laboratorium fisika sebanyak satu ruangan
- q. Laboratorium CNC sebanyak satu ruangan
- r. Laboratorium CAD/INV sebanyak satu ruangan
- s. Ruang BK sebanyak satu ruangan
- t. Perpustakaan sebanyak satu ruangan

- u. Masjid 2 lantai terletak di atas ruang perpustakaan yang dapat menampung 1000 jamaah.
- v. Ruang pertemuan sebanyak satu ruangan
- w. Media pembelajaran telah mulai menggunakan komputer dan LCD Proyektor
- x. Media pembelajaran wall cart
- y. Lapangan olah raga yang meliputi lapangan basket, tenis, dll.

5) Kegiatan Kesiswaan

Dalam pengembangan potensi siswa selain akademik dikembangkan pula potensi siswa dari segi Non-akademik. Beberapa kegiatan Ekstrakurikuler dibentuk untuk menampung bermacam-macam potensi siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Terdapat 2 jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan.

Ektrakurikuler wajib adalah kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh siswa kelas SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Beberapa diantaranya adalah:

- a) Iqro` : dilaksanakan berdasarkan kelompok. Dan tiap kelompok disesuaikan dengan tingkatan kemampuan siswa dalam membaca al-quran.
- b) Pandu Hisbul Wathon: kegiatan ini lebih mendekati kegiatan pramuka dan kepanduan pada umumnya. Kegiatan ini memiliki kepengurusan sendiri yang bersifat otonom. Khusus untuk siswa kelas satu pelaksanaannya wajib setiap hari sabtu.

Untuk Ektrakurikuler pilihan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki beberapa wadah untuk menampung bakat serta aspirasi siswa-siswanya, dengan menyediakan berbagai bentuk organisasi sekolah. Baik dari segi akademis maupun non akademis. Organisasi

siswa tertinggi di sekolah ini adalah IPM (Ikatan Pelajar Muhammadiyah) atau yang kerap disapa OSIS. IPM membawahi beberapa organisasi lain seperti Tonti (Pleton inti), HW, dan berbagai ekstrakurikuler lain seperti basket, futsal dan voly. Sebenarnya, terdapat banyak pilihan ekstrakurikuler lain seperti mading, PMR, KIR, tetapi semuanya seakan padam.

IPM menyelenggarakan berbagai proker tiap tahunnya. Baik itu event besar maupun hanya tingkat sekolah saja. Proker yang sudah terlaksana tahun lalu antara lain adalah konferensi pelajar tentang global warming, bimbingan leadership, class meeting, dll.

Fasilitas yang ada di organisasi SMK Muhammadiyah 3 sudah cukup mendukung. Namun, ada beberapa hal yang sering dikeluhkan oleh anggota IPM. Diantaranya adalah sering hilangnya fasilitas internal IPM, seperti komputer dan hardware pelengkapannya. Selain itu, anggota IPM juga mengeluhkan kekurangan fasilitas printer. Karena sering sekali ada kebutuhan cetak mendadak.

Selain kedua ekstrakurikuler tersebut Program yang ditawarkan sekolah untuk pengembangan potensi siswa antara lain:

- a) Pelatihan TONTI (Pleton Inti) untuk Paskibraka (pelatihan siswanya saat Fortasi)
- b) Pertandingan persahabatan antar sekolah.

Semua kegiatan ini dimaksudkan agar siswa mampu mengembangkan karakter dan bakat serta potensi dirinya.

6) Guru dan Karyawan

Tenaga pendidik atau guru yang mengajar di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdiri dari laki-laki dan perempuan. Guru di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta berjumlah 95 orang. Dari jumlah tersebut Status guru di

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdiri dari Guru Tetap Golongan III/D = 2 orang, Guru Tetap Golongan IV/A = 12 orang, GTT = 29 orang, Guru Tetap Yayasan = 52 orang. Dengan tingkat pendidikan guru yaitu Diploma = 4 orang, S1/D4 = 82 orang, dan S2 = 9 orang.

Jumlah tenaga administrasi/karyawan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebanyak 37 orang, Total guru laki – laki 60 orang dan perempuan 35 orang.

7) **Siswa**

Seperti sekolah SMK kelompok teknologi industri yang lain, mayoritas siswa di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah laki-laki. Siswa di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta berasal dari berbagai macam daerah, dengan mayoritas dari kota Yogyakarta, kemudian disusul dari daerah lain seperti Bantul, Kulonprogo, Sleman, Gunungkidul, bahkan ada yang berasal dari luar kota. Perbedaan asal siswa membuat suasana di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta beragam.

Seluruh siswa di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memeluk agama Islam, sehingga banyak kegiatan dengan nuansa Islami yang diadakan di sekolah, seperti sholat dhuhur berjama'ah, sholat jum'at di sekolah, pesantren ramadhan, tadarus sebelum proses belajar mengajar dimulai, serta beberapa kegiatan lain yang bernuansi Islami.

Pada tahun ajaran 2014/2015 jumlah siswa di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah jumlah siswa 1404. Jumlah kelas di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada tahun ajaran 2013/2014 adalah 46 kelas.

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 : Ika Ayuningtyas

NIM : 11104241027

D. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL Bimbingan dan Konseling

Pemilihan, perencanaan dan pelaksanaan program kerja sesuai sasaran pasca observasi dan penerjunan sangatlah penting dan menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan PPL BK yang akan dilakukan agar pada saat pelaksanaan program dapat dilaksanakan secara terarah dan tepat. Berdasarkan diskusi bersama dengan pihak sekolah, maka program PPL BK UNY 2014 yang ditempatkan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1	Pembekalan KKN PPL BK	Februari 2014	Abdullah Sigit FIP UNY
2	Penyerahan mahasiswa PPL ke sekolah	23 Februari 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
3	Observasi pra PPL	23-30 Februari 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
4	Penerjunan mahasiswa PPL ke sekolah	2 Juli 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
5	Pelaksanaan PPL	3 Juli-19 September 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
6	Penarikan mahasiswa PPL	19 September 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
7	Evaluasi	Oktober 2014	UNY

E. Materi Praktik yang Dilaksanakan

1. Pelaksanaan PPL

Berdasarkan analisis situasi dan *need assessment* yang telah dilakukan pada bulan Agustus maka dapat dirumuskan rancangan program kerja yang akan dilaksanakan praktikan selama PPL berlangsung. Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut:

A. Praktik Persekolahan

Berdasarkan hasil observasi, praktikan melaksanakan beberapa kegiatan praktik persekolahan secara tidak langsung berhubungan dengan kegiatan Bimbingan dan Konseling. Praktik persekolahan tersebut antara lain terkait dengan Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB), kegiatan FORTASI (Forum Ta'aruf Siswa), pengarsipan berkas siswa kelas XII yang telah lulus, pengolahan data siswa yang bersifat administratif, dan sebagainya.

B. Praktik Bimbingan dan Konseling

Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut:

a. Layanan Dasar

Pelayanan Dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian) yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Penggunaan instrumen asesmen perkembangan dan kegiatan tatap muka terjadwal di kelas sangat diperlukan untuk mendukung implementasi komponen ini.

a). Bimbingan Klasikal

Program yang dirancang menurut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para peserta didik di kelas. Secara terjadwal, konselor memberikan pelayanan bimbingan kepada para peserta didik. Kegiatan bimbingan kelas ini bisa berupa dikusi

kelas atau *brain storming* (curah pendapat). Berikut ini merupakan materi yang direncanakan untuk dilaksanakan praktikan :

1. Mengatasi rasa malas
2. Manajemen waktu belajar
3. Mengatasi rasa malas
4. Meningkatkan rasa percaya diri
5. Melatih Daya Ingat dan Konsentrasi Belajar
6. Mengatasi hidup boros
7. *Bullying*
8. Mengatur waktu belajar
9. Studi lanjut (Kuliah)
10. Keterbukaan dengan orang lain
11. Wawasan karir di masa depan
12. Orientasi masa depan

b). Pelayanan Orientasi

Pelayanan ini merupakan suatu kegiatan yang memungkinkan peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, terutama lingkungan sekolah/madrasah. Pelayanan orientasi ini biasanya dilaksanakan ada awal program pelajaran baru. Materi pelayanan orientasi di Sekolah biasanya mencakup organisasi sekolah, staf dan guru-guru, kurikulum, program bimbingan dan konseling, program ekstrakurikuler, fasilitas atau sarana prasarana, dan tata tertib sekolah.

c). Pelayanan Informasi

Pemberian informasi tentang berbagai hal yang dipandang bermanfaat bagi peserta didik melalui komunikasi langsung.

Materi layanan informasi yang disampaikan secara tidak langsung adalah sebagai macam-macam jurusan di Perguruan Tinggi Negeri khususnya di Universitas Negeri Yogyakarta.

d). Bimbingan Kelompok

Konselor memberikan pelayanan bimbingan kepada peserta didik melalui kelompok-kelompok kecil (6 orang, namun yang masuk hanya 4 orang). Bimbingan ini ditujukan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Topik yang didiskusikan dalam bimbingan kelompok ini, adalah masalah yang bersifat umum (*common problem*) dan tidak rahasia.

e). Pelayanan Pengumpulan data (Aplikasi Instrumentasi)

Kegiatan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang pribadi peserta didik, dan lingkungan peserta didik. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai instrumen baik tes maupun non-tes. Berikut ini merupakan pelayanan pengumpulan data yang akan dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta :

1. Data Pribadi Siswa
2. Media Lacak Masalah

b. Layanan Responsif

a) Konseling Individual dan Kelompok

Pemberian layanan konseling ini ditujukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan, mengalami hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Melalui konseling, peserta didik (konseli) dibantu untuk mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, penemuan alternatif pemecahan masalah dan pengambilan keputusan secara lebih tepat. Konseling ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok.

b) 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 pribadinya), membantu memecahkan masalah peserta didik, dan mengidentifikasi aspek-aspek bimbingan yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran.

c) Kolaborasi dengan Orang Tua

Konselor perlu melakukan kerjasama dengan para orang tua peserta didik. Kerjasama ini penting agar proses bimbingan terhadap peserta didik tidak hanya berlangsung di sekolah/madrasah tetapi juga oleh orang tua di rumah. Melalui kerjasama ini memungkinkan terjadinya saling memberikan informasi, pengertian dan tukar pikiran antar konselor dan orang tua dalam upaya mengembangkan potensi peserta didik.

d) Kolaborasi dengan Pihak-Pihak Terkait di Luar Sekolah/Madrasah

Berkaitan dengan upaya sekolah/madrasah untuk menjalin kerjasama dengan unsur-unsur masyarakat yang dipandang relevan dengan peningkatan mutu pelayanan bimbingan. Jalinan kerjasama ini seperti dengan pihak-pihak (1) instansi pemerintah, (2) instansi swasta, (3) organisasi profesi, seperti ABKIN (Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia), (4) para ahli dalam bidang tertentu yang terkait, seperti psikolog, psikiater, dan dokter, (5) MGP (Musyawarah Guru Pembimbing).

e) Konsultasi

Konselor menerima pelayanan konsultasi bagi guru, orang tua, atau pihak pimpinan sekolah/madrasah yang terkait dengan upaya membangun kesamaan persepsi dalam memberikan bimbingan kepada para peserta didik, menciptakan lingkungan sekolah/madrasah yang kondusif bagi perkembangan peserta didik, melakukan referal, dan meningkatkan kualitas program bimbingan dan konseling.

f) Bimbingan Teman Sebaya (*Peer Guidance/Peer Facilitation*)

Merupakan bimbingan yang dilakukan oleh peserta didik terhadap peserta didik yang lainnya. Peserta didik yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Peserta didik yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Peserta didik yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu peserta didik lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non akademik. Di samping itu dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan, atau masalah peserta didik yang perlu mendapat pelayanan bantuan bimbingan atau konselling.

g) Konferensi Kasus

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

h) Kunjungan Rumah

Yaitu kegiatan untuk memperoleh data atau keterangan tentang peserta didik tertentu yang sedang ditangani, dalam upaya mengentaskan masalahnya, melalui kunjungan ke rumahnya.

i) Perencanaan Individual

Konselor membantu peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya berdasarkan data atau informasi yang diperoleh, yaitu yang menyangkut pencapaian tugas-tugas perkembangan atau aspek-aspek pribadi, sosial, belajar dan karier. Melalui kegiatan penilaian diri ini, peserta

didik akan memiliki pemahaman penerimaan dan pengarahannya secara positif dan konstruktif. Pelayanan perencanaan individual ini dapat dilakukan juga melalui pelayanan penempatan (penjurusan dan penyaluran), untuk membentuk peserta didik menempati posisi yang sesuai dengan bakat dan minatnya.

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

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 sepuluh 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 Muhammadiyah 3 Yogyakarta, yang berlangsung dari tanggal 2 Juli 2014 sampai dengan 19 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 Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

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. Administrasi data beasiswa siswa.

Kegiatan ini dilakukan di sekolah yaitu mendata siswa-siswa yang mendapatkan beasiswa. Beasiswa tersebut antara lain beasiswa RAPUS (Rawan Putus) dan beasiswa Cerdas. Beasiswa RAPUS diberikan untuk siswa kelas XI dan XII, sedangkan beasiswa Cerdas diberikan pada siswa kelas X. Kedua beasiswa tersebut mempunyai kesamaan persyaratan yaitu menyertakan SKTM (Surat Keterangan Tidak Mampu) dari kelurahan tempat tinggal siswa setempat.

b. Membuat Administrasi Data Nilai Kepribadian Siswa

Dalam pembuatan administrasi data kepribadian siswa ini dilaksanakan di sekolah yaitu membuat daftar nama-nama siswa yang besertakan nilai kepribadiannya yang mencakup..... . Pembuatan daftar nilai kepribadian siswa ini sebanyak 48 kelas, yaitu mulai dari kelas X semua jurusan (terdapat 16 kelas), kelas XI semua jurusan (terdapat 16 kelas), dan kelas XII semua jurusan (terdapat 16 kelas).

c. Administrasi jadwal piket guru

Kegiatan administrasi jadwal piket guru ini dilaksanakan disekolah yaitu membuat daftar nama-nama guru yang mempunyai waktu atau jadwal untuk piket.

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 Muhammadiyah 3 Yogyakarta. 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 Klasikal

Bimbingan klasikal adalah program yang dirancang untuk melakukan kontak langsung dengan peserta didik di kelas. Praktikan memberikan bimbingan secara langsung di kelas. Bimbingan klasikal ini memungkinkan untuk memberikan bimbingan kepada sejumlah siswa sekaligus dalam satu waktu. Bimbingan Klasikal dikelas belum terlaksana dikarenakan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta tidak mempunyai jam masuk kelas untuk BK, selain itu KBM tidak dapat diganggu untuk diisi dengan BK dan waktu melaksanakan untuk bimbingan klasikal dikelas ini tidak memungkinkan karena praktikan selalu mendapat tugas untuk mengurus administrasi beasiswa siswa yang begitu banyak sehingga cukup memakan waktu yang begitu banyak.

2) Layanan Orientasi

Layanan Orientasi bertujuan agar peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru terutama lingkungan sekolah, untuk mempermudah atau memperlancar berperannya mereka di lingkungan baru tersebut. Layanan orientasi yang dilaksanakan praktikan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta berupa ikut aktif dalam kegiatan Masa Orientasi Peserta Didik Baru yang dalam Muhammadiyah disebut dengan kegiatan Forum Ta'aruf Siswa (FORTASI). Mahasiswa juga dua kali memberikan materi dalam kegiatan tersebut berupa kesan-kesan siswa baru tersebut ketika bertemu dengan teman-teman baru dan berada di lingkungan sekolah baru serta saling pengenalan antar siswa dengan cara memberi tugas mencatat dan menghafal identitas teman-teman baru tersebut dalam satu kelas yang bertujuan untuk mengakrabkan siswa baru serta lebih meningkatkan kerjasama antarsiswa. Materi ini disampaikan pada kelas X jurusan Teknik Jaringan dan Komputer 3 (TKJ 3).

3) Layanan Informasi

Maksud layanan informasi adalah suatu materi kegiatan yang berupa informasi atau keterangan yang akan disampaikan kepada siswa yang dipandang bermanfaat bagi peserta didik. Layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat.

Materi layanan informasikan yang disampaikan pada siswa ialah mengenai informasi studi lanjut yaitu mengenai jurusan-jurusan yang ada pada perguruan tinggi terutama mengenai jurusan-jurusan di Universitas Negeri Yogyakarta. Materi ini disampaikan secara langsung pada siswa ketika siswa datang pada

ruang BK dan bertanya-tanya mengenai studi lanjut yang berhubungan dengan jurusan-jurusan di perguruan tinggi.

4) Bimbingan Kelompok

Bimbingan ini ditujukan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Bimbingan Kelompok belum dapat terlaksana dikarenakan adanya hambatan waktu dan pemilihan kelompok.

5) Layanan Pengumpulan Data

Layanan pengumpulan data dimaksudkan untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik (baik secara individual maupun kelompok) guna membantu praktikan dalam memberikan layanan. Layanan penghimpun data ini dilakukan melalui angket data pribadi siswa, dan media lacak masalah. Selama layanan penghimpunan data ini berlangsung praktikan berkolaborasi dan mendapatkan dukungan dari guru pembimbing dan rekan sesama KKN PPL.

Dalam pengisian instrumen terdapat beberapa siswa yang belum mengisinya. Praktikan berusaha untuk menyebar instrumen lagi bagi yang belum mengumpulkan atau memanggil siswa yang belum mengisi tersebut untuk mengisi ke ruang BK. Tindak lanjut dari layanan penghimpun data ini digunakan untuk menentukan layanan yang sesuai diberikan kepada siswa.

a) Data Pribadi Siswa

Data pribadi siswa merupakan angket yang dibuat oleh guru SMA SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Pengisian data pribadi dilaksanakan dengan menyebar angket data pribadi siswa pada seluruh kelas X. Angket ini berisikan berbagai data mengenai diri pribadi siswa.

b) Media Lacak Masalah

Pengisian Media Lacak Masalah dilakukan secara bertahap selama proses PPL berlangsung karena waktu yang tersedia bagi BK untuk masuk ke tiap-tiap kelas sangat terbatas. Penyebaran MLM dilakukan pada tiap-tiap kelas dilakukan dengan teknik yang berbeda mulai dari memanfaatkan jam kosong yang tersedia hingga meminta izin kepada beberapa guru yang sedang mengajar di kelas. Dan penyebaran instrumen ini hanya diambil sampel dari kelas X satu jurusan hanya diambil satu kelas, kelas XI satu jurusan juga diambil satu kelas, begitu juga dengan kelas XII satu jurusan diambil satu kelas. Jadi total penyebaran instrumen ini hanya pada 21 kelas yang seharusnya 48 kelas dari kelas X,XI, dan XII.

Program MLM ini sedikit terhambat pelaksanaan karena terdapat beberapa siswa yang tidak mengisi maupun tidak mengembalikan angket yang disebar. Namun pada akhirnya, program ini tetap dapat dilaksanakan hingga proses analisis.

b. Layanan Responsif

Layanan Responsif merupakan pemberian batuan kepada konseli yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan.

a) Konseling Individual

Tujuan konseling individual adalah membantu siswa mengatasi atau memecahkan masalah pribadinya secara *face to face* dengan menggunakan potensinya sendiri secara optimal dan agar siswa dapat memecahkan masalahnya dengan segera supaya tidak berlalrut-larut.

Dalam hal ini praktikan melakukan konseling dengan 2 orang siswa. Yaitu:

Inisial : AD

Masalah yang dibahas	:	Persaan konseli ketika berada dilingkungan
----------------------	---	--

		sekolah
Teknik yang digunakan	:	<i>Gestalt Therapy</i>
Waktu Pelaksanaan	:	Senin, 08 September 2014
Tempat Pelaksanaan	:	Perpustakaan sekolah
Hasil yang dicapai	:	<p>Melalui proses konseling diketahui bahwa konseli selama berada dilingkungan sekolah merasa tidak nyaman. Konseli menyatakan bahwa dia sering merasa tertekan dan was-was jika berada dilingkungan sekolah. Konseli juga mengatakan bahwa dia merasa tidak suka jika berhadapan dengan salah satu seorang guru yang menajar disekolahkan. Konseli mengatakan bahwa selama ini ia tidak pernah mendapat kepercayaan dari guru-guru karena konseli dulu sering membolos. Selain itu konseli juga mengatakan bahwasanya dulu ia pernah bersekolah disekolahkan ini, SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta ini namun konseli sempat dikeluarkan dari sekolahan dikarenakan konseli pernah terlibat dalam sebuah tawuran antar siswa dengan sekolah lain. Konseli meengatakan bahwa dirinya pernah terlibat tawuran hingga 2 kali dan pernah menusuk satpam dari sekolah lawan tawurannya tersebut. Dari perbuatannya tersebut konseli harus berrusan dengan pihak kepolisian hingga menyebabkan konseli harus mendekam di sel tahanan selama 7 bulan dari hukuman tawuran pertama yang ia lakukan dan 3 bulan dari tawuran kedua yang ia lakukan. Jadi konseli pernah mendekam dalam sel tahanan selama 10 bulan dengan kasus yang sama</p>

	<p>yaitu tawuran. Dari kasus itulah konseli mengatakan bahwa dirinya sempat dikeluarkan dari sekolah. Hingga akhirnya ia sempat putus sekolah tahun lalu, namun pada tahun ajaran baru ini konseli mulai mendaftarkan sekolah lagi dan ia tetap mendaftarkan pada sekolah yang sama yaitu SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Ia sekarang menjadi murid sekolah SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta kembali. Konseli mengatakan bahwa perbuatan tawuran tersebut semata-mata ia lakukan karena konseli membela teman-temannya yang tidak ingin jika teman-temannya kena serangan dari sekolah lawannya tersebut. Konseli mengatakan bahwa lebih baik dirinya yang terluka dan terkena hukuman daripada teman-temannya disalahkan karena teman-temannya dapat selamat. Dari cerita yang telah konseli sampaikan, konseli mengatakan bahwa sekarang ia berada di lingkungan sekolah merasa agak was-was dan tertekan karena ia sudah tidak mendapat kepercayaan dari guru-guru. Konseli mengatakan bahwa dirinya sudah berusaha berubah menjadi lebih baik, tidak tawuran lagi, tidak bolosan lagi dan selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Namun semua yang dikerjakan konseli sekarang justru tidak pernah mendapat kepercayaan dari guru-guru. Setiap kali konseli berhadapan atau berurusan dengan guru, konseli mengatakan bahwa kasus di masa lalunya tersebut selalu disangkutkan dengan yang sekarang dan selalu diungkit-ungkit hingga akhirnya konseli tidak pernah dipandang benar dihadapan</p>
--	--

		para guru-guru dan selalu dirinya dianggap masih seperti sama seperti ia yang dulu. Dari hal tersebut, konseli mengatakan bahwa dirinya lama-lama merasa risih dan tertekan dengan semua itu. Dari segala perasaan yang telah konseli ungkapkan dan ceritakan tadi bahwasanya ia ingin dipercaya oleh guru-guru bahwasanya ia telah berubah dan ingin menjadi yang lebih baik dan memperbaiki kesalahan di masa lalunya tersebut.
--	--	---

Inisial : RK

Masalah yang dibahas	:	12 kali tidak masuk sekolah tanpa keterangan atau Alfa, sering pamit kepada orang tua untuk pergi sekolah namun tidak sampai di sekolah (membolos).
Teknik yang digunakan	:	<i>Behavior Therapy</i>
Waktu Pelaksanaan	:	Kamis , 11 September 2014
Tempat Pelaksanaan	:	Perpustakaan sekolah
Hasil yang dicapai	:	Melalui proses konseling diketahui bahwa konseli tidak masuk sekolah karena datang kesekolah terlambat sehingga pulang lagi. Konseli mengatakan bahwa ia sering sekali datang kesekolah terlambat, ketika ia sampai pada gerbang depan sekolah, pintu gerbang sudah ditutup oleh karena itu konseli memilih untuk pulang namun kadang-kadang konseli juga tidak langsung pulang tetapi main dengan temannya yang juga terlambat, dan memilih menghabiskan waktu di warnet <i>games online</i> . Konseli

	<p>mengatakan bahwa dirinya sangat hobbi dalam bermain <i>games</i> online. Ketika sudah berhadapan dengan <i>games online</i> konseli lupa waktu, konseli mengatakan bahwa kadang dalam sehari konseli menghabiskan waktu untuk main <i>games online</i> selama 3 jam bahkan bisa jadi lebih. Dengan kebiasaan konseli yang seperti itu membuat konseli malas dalam belajar. Konseli mengatakan bahwa dirinya juga malas ketika bangun pagi waktu pagi hari untuk berangkat ke sekolah. Konseli setiap hari bangun pagi jam 6. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya jarang menjalankan ibadah solat subuh. Pada pagi hari jam 5 sudah dibangunkan oleh ibunya namun konseli masih saja memilih tidur lagi dan jam 6 baru benar-benar bangun dan baru bergegas untuk bersipat-siap ke sekolah. Dengan kebiasaan konseli yang seperti itu konseli selalu berangkat ke sekolah dengan jam yang sangat mepet dan konseli selalu terburu-buru di jalan ketika berangkat sekolah. Dan sesampainya di sekolah pintu gerbang sudah ditutup dan konseli balik pulang lagi tanpa memberikan keterangan pada pihak sekolah alasan tidak masuk sekolahnya.</p>
--	--

b) Konseling kelompok

Konseling kelompok ini ditujukan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Konseling kelompok ini ditujukan pada siswa kelas X, XI, dan XII yang mempunyai riwayat masalah yang sama, yaitu masalah dalam hal belajar. Siswa dalam konseling kelompok diambil secara terpilih dari hasil identifikasi instrumen yang telah disebar pada kelas X, XI, dan XII

yang diambil sampel per jurusan dari masing-masing kelas X, XI, dan XII. Siswa yang menjadi konseli dalam konseling kelompok ini ialah siswa yang mempunyai permasalahan yang sama dalam hal belajar yaitu sering mengalami banyak godaan ketika sedang belajar.

c) Referral

Dalam memberikan bimbingan terkadang praktikan menemukan masalah yang tidak dapat diatasinya dan bukan merupakan kewenangannya. Oleh karena itu, praktikan atau guru pembimbing melakukan tindakan referral kepada orang atau pihak yang lebih mampu dan berwenang apabila inti permasalahan siswa berada di luar kewenangan/kemampuannya. Selama praktikan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, praktikan tidak melakukan refereal, dikarenakan belum adanya kebutuhan untuk melakukan refereal.

d) Kolaborasi dengan orang tua

Konselor perlu melakukan kerjasama dengan para orang tua peserta didik. Kerjasama ini penting agar proses bimbingan terhadap peserta didik tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga oleh orang tua di rumah. Melalui kerjasama ini memungkinkan terjadinya saling memberikan informasi, pengertian, dan tukar pikiran antar konselor dan orang tua dalam upaya mengembangkan potensi peserta didik atau memecahkan masalah yang mungkin dihadapi peserta didik.

Kolaborasi dengan orang tua sejauh ini dilaksanakan oleh guru BK SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

e) Kolaborasi dengan guru mata pelajaran atau wali kelas

Kolaborasi dilakukan dalam rangka memperoleh informasi tentang peserta didik (seperti prestasi belajar, kehadiran, dan pribadinya), membantu memecahkan masalah peserta didik, dan

mengidentifikasi aspek-aspek bimbingan yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran. Sejauh ini kolaborasi dengan Guru Mata Pelajaran atau Wali Kelas dilakukan oleh Guru BK SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Kolaborasi yang praktikan temui di lapangan adalah saat pendampingan siswa AD oleh wali kelas karena beberapa hari tidak masuk sekolah.

f) Konferensi kasus

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

Penyelenggaraan konferensi kasus merupakan pembahasan permasalahan yang dialami oleh siswa tertentu dalam suatu forum yang dihadiri oleh pihak-pihak yang terkait yang diharapkan dapat memberikan data dan keterangan lebih lanjut serta kemudahan-kemudahan bagi terentaskannya permasalahan tersebut. Pertemuan ini bersifat terbatas dan tertutup.

Selama melakukan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, praktikan tidak pernah melakukan konferensi kasus karena tidak menemukan masalah yang memerlukan konferensi kasus.

g) Kunjungan rumah atau *Home Visit*

Kunjungan rumah adalah suatu kegiatan pembimbing untuk mengunjungi rumah klien (siswa) dalam rangka untuk memperoleh berbagai keterangan-keterangan yang diperlukan dalam pemahaman lingkungan dan permasalahan siswa, dan untuk pembahasan serta pengentasan permasalahan siswa tersebut.

Selama melakukan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, praktikan tidak melakukan kunjungan rumah atau *home visit* pada rumah siswa dikarenakan waktu yang tidak memungkinkan dan hambatan-hambatan lainnya yang tidak

memungkinkan untuk melakukan kunjungan rumah ke rumah siswa, salah satunya juga dikarenakan oleh waktu yang terbatas.

h) Perencanaan individual

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

Selama PPL layanan perencanaan individual yang diberikan cenderung kepada layanan bimbingan kelompok tentang permasalahan dalam belajar.

i) Dukungan Sistem

Dukungan sistem merupakan komponen pelayanan dan kegiatan manajemen, tata kerja, infra struktur (misalnya Teknologi Informasi dan Komunikasi), dan pengembangan kemampuan profesional konselor secara berkelanjutan, yang secara tidak langsung memberikan bantuan kepada konseli atau memfasilitasi kelancaran perkembangan konseli. Program ini memberikan dukungan kepada konselor dalam memperlancar penyelenggaraan pelayanan diatas. Sedangkan bagi personel pendidik lainnya adalah untuk memperlancar penyelenggaraan program pendidikan di sekolah atau madrasah. Dukungan sistem ini meliputi aspek-aspek: (a) pengembangan jejaring (*networking*), (b) kegiatan manajemen, (c) riset dan pengembangan.

Selama PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, praktikan melakukan kegiatan dukungan sistem yaitu meliputi:

a. Pembuatan papan BK Komprehensif

Pembuatan papan BK Komprehensif disekolah bertujuan untuk mengganti pola 17 yang menjadi acuan kinerja BK di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan agar dapat membantu sistem kerja BK di sekolah.

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 maupun KKN terlaksana sesuai dengan rencana awal. Khusus PPL Bimbingan dan Konseling sendiri praktikan sudah melaksanakan semua progam kerja yang dapat mendukung kinerja tenaga pendidik maupun guru-guru pada sekolah SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Selain itupun praktikan sudah memberikan layanan yang tepat untuk para siswa yang membutuhkannya melalui penemuan masalah yang telah ditemukan melalui penyebaran instrumen media lacak masalah untuk para siswa.

D. HAMBATAN PELAKSANAAN PPL DAN CARA MENGATASINYA

1. Hambatan Pelaksanaan PPL

Dalam pelaksanaan PPL kali ini praktikan mengalami beberapa hambatan diantaranya :

- a. Siswa masih banyak yang menganggap bahwa apabila dipanggil oleh guru BK berarti ada masalah, sehingga siswa yang sudah dipanggil dianggap siswa bermasalah.
- b. Menganggap bahwa seorang guru BK itu adalah sosok guru yang galak dan tidak bersahabat.

- c. Siswa masih banyak yang tidak antusias dengan bimbingan-bimbingan yang dilakukan oleh guru BK.
- d. Banyak siswa yang bersifat kurang sopan.

2. Solusi

- a. Saat berbincang-bincang dengan siswa dimanapun itu ketika berada di lingkungan sekolah praktikan memberikan pengertian apa itu bimbingan dan konseling, memberikan informasi bahwa ketika seorang siswa dipanggil ke ruang BK itu bukan berarti siswa yang bermasalah. Lebih mendekatkan diri kepada siswa dan menunjukkan sifat yang bersahabat ketika bertemu atau berpapasan dengan siswa di lingkungan sekolah.
- b. Saat melakukan bimbingan materi yang akan dilaksanakan dikemas menjadi lebih menarik agar siswa lebih antusias ketika mengikuti bimbingan tersebut.
- c. Memberikan pengertian tentang cara bersikap yang baik ketika berhadapan dengan guru di 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.

PPL ini merupakan program yang sangat menguntungkan sekali bagi mahasiswa karena mahasiswa mengetahui dan praktik secara langsung di sekolah khususnya di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hal inilah yang membuat semakin bertambahnya ilmu yang tidak didapat di kampus.

B. Saran

Terlaksananya seluruh kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta 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 ketika seorang siswa dipanggil oleh guru BK itu adalah siswa yang bermasalah dan terkesan seorang sosok guru yang keras dan galak, 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 Muhammadiyah 3 Yogyakarta
 - a. Terus jaga, tingkatkan rasa sopan santun dan rasa hormat menghormati baik antarsiswa, guru, karyawan dan masyarakat di sekitar lingkungan sekolah.
 - b. Kurangi kata-kata kasar yang sering diucapkan baik itu kepada guru, sesama siswa ataupun dengan orang-orang yang berada di lingkungan sekolah.
 - c. Taat terhadap tata tertib yang berlaku di sekolah.
 - d. Lebih memperhatikan jika mata pelajaran sedang berlangsung, jangan

meninggalkan kelas begitu saja ketika sedang diberi pelajaran oleh setiap guru di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

- e. Teruslah menjadi siswa yang aktif dan terus berkarya sehingga mampu menjadikan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta 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

DOKUMENTASI



Saat melakukan konseling dengan salah satu siswa



Proses konseling dengan salah satu siswa



Konseling kelompok bersama 4 siswa



Persiapan pemasangan data dinding BK





Proses pemasangan data dinding BK





Data dinding yang sudah terpasang

**IDENTIFIKASI MASALAH SISWA
SEKOLAH MUHAMMADIYAH**

Nama : Jenis : Agama : Umur : Sekolah : Kelas :	Tahun : Kelas :
--	--------------------

Petunjuk cara mengerjakan :
 Bacalah daftar masalah dibawah ini petun-petun dan dengan tekun. Jika Anda mempunyai masalah yang Anda rasakan mengalami Anda, maka ingatkan nomor dan masalah. Setelah pada masalah petun-petun pada petun-petun dan nomor 2 "Saya orang yang benar", petun-petun tersebut sesuai dengan Anda, maka ingatkan dan teruskan.

MASALAH PRIBADI

1. Saya merasa mengalami kesulitan.
2. Saya merasa mengalami kesulitan.
3. Saya merasa mengalami kesulitan.
4. Saya merasa mengalami kesulitan.
5. Saya merasa mengalami kesulitan.
6. Saya merasa mengalami kesulitan.
7. Saya merasa mengalami kesulitan.
8. Saya merasa mengalami kesulitan.
9. Saya merasa mengalami kesulitan.
10. Saya merasa mengalami kesulitan.
11. Saya merasa mengalami kesulitan.
12. Saya merasa mengalami kesulitan.
13. Saya merasa mengalami kesulitan.
14. Saya merasa mengalami kesulitan.
15. Saya merasa mengalami kesulitan.
16. Saya merasa mengalami kesulitan.
17. Saya merasa mengalami kesulitan.
18. Saya merasa mengalami kesulitan.
19. Saya merasa mengalami kesulitan.

MASALAH SOSIAL

1. Saya merasa mengalami kesulitan.
2. Saya merasa mengalami kesulitan.
3. Saya merasa mengalami kesulitan.
4. Saya merasa mengalami kesulitan.
5. Saya merasa mengalami kesulitan.
6. Saya merasa mengalami kesulitan.
7. Saya merasa mengalami kesulitan.
8. Saya merasa mengalami kesulitan.
9. Saya merasa mengalami kesulitan.
10. Saya merasa mengalami kesulitan.
11. Saya merasa mengalami kesulitan.
12. Saya merasa mengalami kesulitan.
13. Saya merasa mengalami kesulitan.
14. Saya merasa mengalami kesulitan.
15. Saya merasa mengalami kesulitan.
16. Saya merasa mengalami kesulitan.
17. Saya merasa mengalami kesulitan.
18. Saya merasa mengalami kesulitan.
19. Saya merasa mengalami kesulitan.
20. Saya merasa mengalami kesulitan.
21. Saya merasa mengalami kesulitan.
22. Saya merasa mengalami kesulitan.
23. Saya merasa mengalami kesulitan.
24. Saya merasa mengalami kesulitan.
25. Saya merasa mengalami kesulitan.
26. Saya merasa mengalami kesulitan.
27. Saya merasa mengalami kesulitan.

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
Alamat Sekolah : Jalan Pramuka 62, Giwangan, Yogyakarta
Guru Pembimbing : Drs. Iskandar

Nama Mahasiswa : Ika Ayuningtyas
No Mahasiswa : 11104241027
Fak/Jur/Pr. Studi : Ilmu Pendidikan/ PBB / Bimbingan dan Konseling S1
Dosen Pembimbing : A. Ariyadi Warsito, M.Si

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam												Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Layanan Administrasi dan lain-lain													
	a. Entry Data PPDB													
	Persiapan	3,5	1											4,5
	Pelaksanaan	12	3											15
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	1,5	1											2,5
	b. Mendampingi Kegiatan FORTASI													
	Persiapan		2	1,5										3,5
	Pelaksanaan		7,5	6,5										14
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1										2
	c. Mendampingi Kegiatan Pesantren Kilat													
	Persiapan			2										2
	Pelaksanaan			12										12
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			2										2
	d. Piket TU													
	Persiapan	2												2
	Pelaksanaan	19												19
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	2												2
	e. Piket Perpustakaan													
	Persiapan		1											1
	Pelaksanaan		2											2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		0,5											0,5
	f. Administrasi data beasiswa													
	Persiapan						1,5	2						3,5
	Pelaksanaan						12	16						28
	Evaluasi dan Tindak Lanjut						3	4						7
	g. Membuat data nilai kepribadian siswa													
	Persiapan											1		1
	Pelaksanaan											8		8
	Evaluasi dan Tindak Lanjut											1		1
	h. Membuat administrasi jadwal piket guru													
	Persiapan											0,5		0,5
	Pelaksanaan											3		3
	Evaluasi dan Tindak Lanjut											0,5		0,5
2	Layanan Dasar													
	a. Bimbingan Klasikal													
	Persiapan													
	Pelaksanaan													
	Evaluasi dan Tindak Lanjut													
	b. Layanan Orientasi													
	Persiapan			0,5										0,5
	Pelaksanaan			2										2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			1										1
	c. Layanan Informasi													
	Persiapan													
	Pelaksanaan										1	1		2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut										1	1		2
	d. Layanan Pengumpulan Data													
	1) Angket Media Lacak Masalah													
	Persiapan							2	3					5
	Pelaksanaan								21					21
	Evaluasi dan Tindak Lanjut									25	20	15		65
	2) Angket Data Pribadi													
	Persiapan								5					5
	Pelaksanaan								3					3
	Evaluasi dan Tindak Lanjut								4					4
3	Layanan Responsif													
	a. Konseling Individual													
	Persiapan											0,5	0,5	1
	Pelaksanaan											0,5	1,5	2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut											1,5	1,5	3
	b. Konseling kelompok													
	Persiapan											0,5		0,5
	Pelaksanaan											1,5		1,5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut											2		2
	g. Kunjungan Rumah													
	Persiapan													
	Pelaksanaan													
	Evaluasi dan Tindak Lanjut													
4	Dukungan Sistem													
	a. Pembuatan BK Komprehensif													
	Persiapan											1		1
	Pelaksanaan											2		2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut											1		1
	b. Pembuatan Satlan													
	Persiapan											4		4
	Pelaksanaan											8		8
	Evaluasi											2		2
TOTAL		40	19	28,5	Idul Fitri		16,5	24	36	25	22	55,5	3,5	270

Mengetahui,

Yogyakarta, 19 September 2014

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa



**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta**

Alamat : Kampus Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 586168 **Psw** 223, (0274) 542183 **Fax** (0274) 540611
E-mail: jurusanppbuny@yahoo.com **Website:** www.uny.ac.id

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


IKA AYUNINGTYAS

Nim:

1104241027

Lokasi PPL:

SMK MUHAMMADIYAH 3 YK

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
1.	Kamis, 7 Agst 2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat masuk sekolah. - Pengadministrasian beasiswa KMS dan RAPUS.	
2.	Jumat, 8 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat masuk sekolah. - Melanjutkan pengadministrasian beasiswa KMS, RAPUS, dan CERDAS.	
3.	Sabtu, 9 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat masuk sekolah. - Melanjutkan pengadministrasian beasiswa KMS, RAPUS, dan CERDAS.	
4.	Senin, 11 Agst 2014	- Pengadministrasian beasiswa RAPUS, KMS, dan CERDAS.	
5.	Selasa, 12 Agst 2014	- Pengadministrasian beasiswa KMS.	
6.	Rabu, 13 Agst 2014	- Pengadministrasian beasiswa KMS (Melanjutkan).	
7.	Kamis, 14 Agst 2014	- Melanjutkan pengadministrasian beasiswa KMS.	
8.	Jumat, 15 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat masuk sekolah. - Izin bertemu DPL di kampus.	
9.	Sabtu, 16 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat masuk sekolah. - Latihan paduan suara untuk upacara 17 Agustus.	

Yogyakarta, 16 Agustus 2014.....

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


ika AYUNINGTAS

Nim:

11104241027

Lokasi PPL:

SMP MUHAMMADIYAH 3 TK.

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
10.	Senin, 18 Agst 2014	- Pengadministrasian angket data pribadi siswa dan home visit dan Mendata siswa yang terlambat.	
11.	Selasa, 19 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah, - Menyebar instrumen identifikasi masalah siswa pada 7 kelas.	
12.	Rabu, 20 Agst 2014	- LIBUR SEKOLAH	
13.	Kamis, 21 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah, - Menyebar instrumen identifikasi masalah siswa pada 7 kelas.	
14.	Jumat, 22 Agst 2014	- Izin ke UNIT mengurus KRS-an.	
15.	Sabtu, 23 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah - Menyebar instrumen identifikasi masalah siswa pada 7 kelas.	
16.	Senin, 25 Agst 2014	- Membuat analisis data instrumen identifikasi masalah siswa - Membuat (administrasi) daftar absen dan penilaian keprilaku.	
17.	Selasa, 26 Agt 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah - Analisis data instrumen identifikasi masalah siswa	

Yogyakarta, 26 Agustus 2014

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


IKA AYUNINGTJAS

Nim:

111 042 41 027

Lokasi PPL:

SMK MUHAMMADIYAH 3 YK

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
18.	Rabu, 27 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah - Analisis data instrumen identifikasi masalah siswa.	
19.	Kamis, 28 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah. - Analisis data instrumen identifikasi masalah siswa.	
20.	Jumat, 29 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah. - Analisis data instrumen identifikasi masalah siswa.	
21.	Sabtu, 30 Agst 2014	- Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah - Analisis data instrumen identifikasi masalah siswa.	
22.	Senin, 01 Sept 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah - Merekap data keterlambatan siswa pada bulan Agustus.	
23.	Selasa, 2 sept 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah. - Melakukan konseling individual dengan siswa yang bernama Rahmat Agung S. XII TGB.	

Yogyakarta, 2 September 2014

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


IKA AZUMINGTJAS

Nim:

11104241027

Lokasi PPL:

SNIF MUHAMMADIYAH 3 JK

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
24.	Rabu, 3 Sept 2014	- Melakukan analisis data instrumen identifikasi masalah siswa.	
25.	Kamis, 4 Sept 2014	- Iain kegiatan lomba desa di Dusun Mendungan (KRT masyarakat).	
26.	Jumat, 5 Sept 2014	- Melakukan Analisis data instrumen identifikasi masalah siswa.	
27.	Sabtu, 6 Sept 2014	- Melakukan analisis data instrumen identifikasi masalah siswa	
28.	Senin, 8 Sept 2014	- Melakukan Analisis data instrumen identifikasi masalah siswa - Melakukan konseling individual dengan konseli bernama Anggita Dania S. kelas X TITL.	
29.	Selasa, 9 Sept 2014	- Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah, - Melakukan analisis data instrumen identifikasi masalah siswa - Membuat satlan.	
30.	Rabu, 10 Sept 2014	- Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah. - Bimbingan kelompok (4 orang siswa)	

Yogyakarta, 10 September 2014

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


KA ATUNINGTAS

Nim:

1104241027

Lokasi PPL:

SMK MUHAMMADIYAH 3 YK.

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
31.	Kamis, 11 Sept 2014	- Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah	
32.	Jumat, 12 Sept 2014	- Konseling individual (Rizky Kurnawan, XII TPI) - Memasang data dinding BK. - Membuat daftar penilaian kepribadian siswa.	
33.	Sabtu, 13 Sept 2014	- Melakukan analisis data instrumen identifikasi masalah siswa. - Menbenahi daftar penilaian kepribadian siswa.	
34.	Senin, 15 Sept 2014	- Monitoring PPL dan konsultasi laporan dengan dosen pembimbing, - Sosialisasi Instrumen Media Lacat Masalah dengan Kepala sekolah - Mengerjakan SATLAN.	
35.	Selasa, 16 Sept 2014	- Mengerjakan Matrik - Mengerjakan Laporan	
36.	Rabu, 17 Sept 2014	- Mengerjakan SATLAN. - Konseling individual (Muham. Irfan, XIISMA)	
37.	Kamis, 18 Sept 2014	- Mengerjakan SATLAN.	
38.	Jumat, 19 Sept 2014	- Penahitan PPL	

Yogyakarta, 19 September 2014.

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:

Nim:

Lokasi PPL:

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING

Yogyakarta,

Guru Pembimbing Lapangan,

Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa

NIM

Lokasi PPL

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING

Yogyakarta,
Guru Pembimbing Lapangan

(.....)



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan, Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN (SATLAN) BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Manajemen Waktu Belajar
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa mampu merumuskan alokasi waktu kegiatan-kegiatannya.
 2. Siswa dapat mengatur waktunya untuk belajar.
 3. Siswa dapat mengatur jadwal belajarnya secara efektif.
- F. Metode Layanan : Ceramah
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan :
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- K. Alat / Bahan : Video interaktif, powerpoint, LCD, Laptop.
- L. Deskripsi proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan	5 menit

	dilakukan hari ini.	
Kegiatan Inti	a. Guru BK menyampaikan materi mengenai manajemen waktu belajar. b. Siswa diharap membuat jadwal pelajarannya sendiri. c. Siswa diharap menjelaskan jadwal yang telah dibuatnya.	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 menit

M. Rencana penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.
2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang sikap yang dilakukan

N. Tindak Lanjut :

Siswa yang belum mampu merumuskan jadwal belajarnya akan dibantu dengan layanan bimbingan atau konseling individual.

O. Referensi :

<http://belajarbahasainggrisonlinegratis.blogspot.com/2012/04/cara-mengatur-waktu-belajar-yang.html>
<http://www.youtube.com/watch?v=Bn-47l554jk>
<http://irham93.blogspot.com/2013/08/cara-mengatur-waktu-belajar-secara>.

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran Materi

Cara Mengatur Waktu Belajar Yang Menyenangkan

Belajar adalah suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap orang, terutama oleh para pelajar. Hal ini merupakan usaha untuk memperoleh serapan ilmu yang maksimal. Agar sistem penyerapan ilmu menjadi maksimal belajar sebaiknya jangan hanya dilakukan di sekolah saja. Tapi, perlu dilakukan di rumah. Di rumah belajar itu bisa sangat termanajemen dengan adanya pengawasan dari orang tua. Akan tetapi tidak semua orang beruntung dalam hal ini. Banyak para pelajar yang mempunyai orang tua yang super sibuk sehingga tidak sempat lagi mengawasi anak-anaknya untuk belajar.

Dalam kasus ini, kemandirian anak sangatlah diperlukan. Tanpa adanya kontrol dari orang tua, hendaknya pelajar tersebut dapat menggunakan waktunya dengan baik, dapat mengatur waktu dengan maksimal. Sehingga tidak dihabiskan hanya dengan bermain. Berikut ini cara-cara untuk mengatur waktu sehingga waktu belajar dapat terkoordinir dengan baik.

Membuat daftar "Kerjaan". Tulislah hal-hal yang harus kamu kerjakan, kemudian putuskan apa yang dikerjakan sekarang, apa yang dikerjakan nanti, apa yang dikerjakan orang lain, dan apa yang bisa ditunda dulu pengerjaannya.

Membuat jadwal harian/mingguan. Catat janji temu, kelas dan pertemuan pada buku/tabel kronologis. Selalu mengetahui jadwal selama sehari, dan selalu pergi tidur dengan mengetahui kamu sudah siap untuk menyambut besok.

Merencanakan jadwal yang lebih panjang. Gunakan jadwal bulanan sehingga kamu selalu bisa merencanakan kegiatanmu lebih dulu. Jadwal ini juga bisa mengingatkanmu untuk membuat waktu luangmu dengan lebih nyaman.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam membuat rencana belajar yang efektif:

- Beri waktu yang cukup untuk tidur, makan dan kegiatan hiburan.
- Prioritaskan tugas-tugas.
- Luangkan waktu untuk diskusi atau mengulang bahan sebelum kelas.

- Atur waktu untuk mengulang langsung bahan pelajaran setelah kelas. Ingatlah bahwa kemungkinan terbesar untuk lupa terjadi dalam waktu 24 jam tanpa review.
- Jadwalkan waktu 50 menit untuk setiap sesi belajar.
- Pilih tempat yang nyaman (tidak mengganggu konsentrasi) untuk belajar.
- Rencanakan juga "deadline".
- Jadwalkan waktu belajarmu sebanyak mungkin pada pagi/siang/sore hari.
- Jadwalkan review bahan pelajaran mingguan.
- Hati-hati, jangan sampai diperbudak oleh jadwalmu sendiri!

Menurut para ahli, waktu yang efektif untuk para pelajar menyerap ilmu adalah 3-10 menit. Jika kita perhatikan realita yang ada, pendapat para ahli ini ada benarnya juga. Saya pribadi jika belajar terlalu lama, yang ada hanya pusing, capek, dan lain-lain. Dikarenakan hal itu ilmu yang masuk hanyalah sedikit dan terkadang tidak bertahan lama di otak atau cepat lupanya.

Bila sesuai pendapat para ahli tersebut, berikut ini contoh rencana belajar yang efektif:

1. Belajarlah dengan rutin setiap hari tetapi dengan frekuensi waktu yang tidak terlalu lama. Banyak pelajar malas belajar setiap hari dan waktu belajar favorit mereka adalah ketika ingin ujian saja. Mereka mulai mengobrak-abrik buku catatan mereka yang begitu banyak. Perlu diketahui hal ini tidaklah baik karena kapasitas otak kita terbatas dan tidak mampu menampung materi pelajaran yang menumpuk dalam satu hari itu saja.
2. Atur waktu belajar anda sekitar 5-10 menit saja. Misalnya: setelah pulang sekolah, makan siang kemudian istirahat. Setelah istirahat luangkan waktu 5 atau 10 menit membaca buku atau mempelajari materi yang ingin anda pelajari. Setelah magrib/isyak luangkan waktu 5 atau 10 menit untuk belajar lagi kemudian tidur. Bangun pagi untuk sholat subuh bagi yang muslim, kemudian setelah itu luangkan waktu 5-10 untuk belajar. (ini hanya contoh dari saya, jika waktu belajar anda bisa anda atur sesuai anda akan tetapi sesuai pendapat para ahli diatas, aturlah waktu belajar yang tidak terlalu lama tetapi dengan frekuensi sering atau beberapa kali dalam sehari.)

3. Dahulukan pelajaran yang dianggap sulit. Jadi dalam satu hari anda bisa belajar bukan hanya satu mata pelajaran saja. Misalnya setelah istirahat siang belajar Bahasa Inggris, setelah magrib/isyak belajar MTK, setelah subuh belajar Kimia atau mengerjakan PR sekolah.

Inilah tips cara mengatur waktu belajar yang efektif. Semoga dengan ini belajar bukan lagi suatu hal yang sulit dan membebankan bagi kita semua apalagi sebagai siswa. Dengan ini semoga belajar menjadi kegiatan yang menyenangkan.

Cara mudah menyusun jadwal belajar

- a. Atur waktu belajar Anda, sesuaikan dengan jumlah pelajaran
- b. Gunakan batasan waktu dalam mempelajari tiap-tiap pelajaran
- c. Jangan terlalu memforsir waktu Anda untuk belajar
- d. Atur juga waktu Anda untuk refreshing
- e. Luangkan waktu juga untuk beribadah dan berdoa

Sumber:

<http://belajarbahasainggrisonlinegratis.blogspot.com/2012/04/cara-mengatur-waktu-belajar-yang.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=Bn-47l554jk>

<http://irham93.blogspot.com/2013/08/cara-mengatur-waktu-belajar-secara.html>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan, Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN (SATLAN) BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Manajemen Waktu Belajar
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa mampu merumuskan alokasi waktu kegiatan-kegiatannya.
 2. Siswa dapat mengatur waktunya untuk belajar.
 3. Siswa dapat mengatur jadwal belajarnya secara efektif.
- F. Metode Layanan : Ceramah
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan :
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- K. Alat / Bahan : Video interaktif, powerpoint, LCD, Laptop.
- L. Deskripsi proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan	5 menit

	dilakukan hari ini.	
Kegiatan Inti	a. Guru BK menyampaikan materi mengenai manajemen waktu belajar. b. Siswa diharap membuat jadwal pelajarannya sendiri. c. Siswa diharap menjelaskan jadwal yang telah dibuatnya.	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 menit

M. Rencana penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.
2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang sikap yang dilakukan

N. Tindak Lanjut :

Siswa yang belum mampu merumuskan jadwal belajarnya akan dibantu dengan layanan bimbingan atau konseling individual.

O. Referensi :

<http://beljarbahasainggrisonlinegratis.blogspot.com/2012/04/cara-mengatur-waktu-belajar-yang.html>
<http://www.youtube.com/watch?v=Bn-47l554jk>
<http://irham93.blogspot.com/2013/08/cara-mengatur-waktu-belajar-secara>.

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran Materi

Cara Mengatur Waktu Belajar Yang Menyenangkan

Belajar adalah suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap orang, terutama oleh para pelajar. Hal ini merupakan usaha untuk memperoleh serapan ilmu yang maksimal. Agar sistem penyerapan ilmu menjadi maksimal belajar sebaiknya jangan hanya dilakukan di sekolah saja. Tapi, perlu dilakukan di rumah. Di rumah belajar itu bisa sangat termanajemen dengan adanya pengawasan dari orang tua. Akan tetapi tidak semua orang beruntung dalam hal ini. Banyak para pelajar yang mempunyai orang tua yang super sibuk sehingga tidak sempat lagi mengawasi anak-anaknya untuk belajar.

Dalam kasus ini, kemandirian anak sangatlah diperlukan. Tanpa adanya kontrol dari orang tua, hendaknya pelajar tersebut dapat menggunakan waktunya dengan baik, dapat mengatur waktu dengan maksimal. Sehingga tidak dihabiskan hanya dengan bermain. Berikut ini cara-cara untuk mengatur waktu sehingga waktu belajar dapat terkoordinir dengan baik.

Membuat daftar "Kerjaan". Tulislah hal-hal yang harus kamu kerjakan, kemudian putuskan apa yang dikerjakan sekarang, apa yang dikerjakan nanti, apa yang dikerjakan orang lain, dan apa yang bisa ditunda dulu pengerjaannya.

Membuat jadwal harian/mingguan. Catat janji temu, kelas dan pertemuan pada buku/tabel kronologis. Selalu mengetahui jadwal selama sehari, dan selalu pergi tidur dengan mengetahui kamu sudah siap untuk menyambut besok.

Merencanakan jadwal yang lebih panjang. Gunakan jadwal bulanan sehingga kamu selalu bisa merencanakan kegiatanmu lebih dulu. Jadwal ini juga bisa mengingatkanmu untuk membuat waktu luangmu dengan lebih nyaman.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam membuat rencana belajar yang efektif:

- Beri waktu yang cukup untuk tidur, makan dan kegiatan hiburan.
- Prioritaskan tugas-tugas.
- Luangkan waktu untuk diskusi atau mengulang bahan sebelum kelas.

- Atur waktu untuk mengulang langsung bahan pelajaran setelah kelas. Ingatlah bahwa kemungkinan terbesar untuk lupa terjadi dalam waktu 24 jam tanpa review.
- Jadwalkan waktu 50 menit untuk setiap sesi belajar.
- Pilih tempat yang nyaman (tidak mengganggu konsentrasi) untuk belajar.
- Rencanakan juga "deadline".
- Jadwalkan waktu belajarmu sebanyak mungkin pada pagi/siang/sore hari.
- Jadwalkan review bahan pelajaran mingguan.
- Hati-hati, jangan sampai diperbudak oleh jadwalmu sendiri!

Menurut para ahli, waktu yang efektif untuk para pelajar menyerap ilmu adalah 3-10 menit. Jika kita perhatikan realita yang ada, pendapat para ahli ini ada benarnya juga. Saya pribadi jika belajar terlalu lama, yang ada hanya pusing, capek, dan lain-lain. Dikarenakan hal itu ilmu yang masuk hanyalah sedikit dan terkadang tidak bertahan lama di otak atau cepat lupanya.

Bila sesuai pendapat para ahli tersebut, berikut ini contoh rencana belajar yang efektif:

1. Belajarlah dengan rutin setiap hari tetapi dengan frekuensi waktu yang tidak terlalu lama. Banyak pelajar malas belajar setiap hari dan waktu belajar favorit mereka adalah ketika ingin ujian saja. Mereka mulai mengobrak-abrik buku catatan mereka yang begitu banyak. Perlu diketahui hal ini tidaklah baik karena kapasitas otak kita terbatas dan tidak mampu menampung materi pelajaran yang menumpuk dalam satu hari itu saja.
2. Atur waktu belajar anda sekitar 5-10 menit saja. Misalnya: setelah pulang sekolah, makan siang kemudian istirahat. Setelah istirahat luangkan waktu 5 atau 10 menit membaca buku atau mempelajari materi yang ingin anda pelajari. Setelah magrib/isyak luangkan waktu 5 atau 10 menit untuk belajar lagi kemudian tidur. Bangun pagi untuk sholat subuh bagi yang muslim, kemudian setelah itu luangkan waktu 5-10 untuk belajar. (ini hanya contoh dari saya, jika waktu belajar anda bisa anda atur sesuai anda akan tetapi sesuai pendapat para ahli diatas, aturlah waktu belajar yang tidak terlalu lama tetapi dengan frekuensi sering atau beberapa kali dalam sehari.)

3. Dahulukan pelajaran yang dianggap sulit. Jadi dalam satu hari anda bisa belajar bukan hanya satu mata pelajaran saja. Misalnya setelah istirahat siang belajar Bahasa Inggris, setelah magrib/isyak belajar MTK, setelah subuh belajar Kimia atau mengerjakan PR sekolah.

Inilah tips cara mengatur waktu belajar yang efektif. Semoga dengan ini belajar bukan lagi suatu hal yang sulit dan membebankan bagi kita semua apalagi sebagai siswa. Dengan ini semoga belajar menjadi kegiatan yang menyenangkan.

Cara mudah menyusun jadwal belajar

- a. Atur waktu belajar Anda, sesuaikan dengan jumlah pelajaran
- b. Gunakan batasan waktu dalam mempelajari tiap-tiap pelajaran
- c. Jangan terlalu memforsir waktu Anda untuk belajar
- d. Atur juga waktu Anda untuk refreshing
- e. Luangkan waktu juga untuk beribadah dan berdoa

Sumber:

<http://belajarbahasainggrisonlinegratis.blogspot.com/2012/04/cara-mengatur-waktu-belajar-yang.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=Bn-47l554jk>

<http://irham93.blogspot.com/2013/08/cara-mengatur-waktu-belajar-secara.html>



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “Meningkatkan Rasa Percaya Diri”
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan Dasar
- E. Tujuan Pembelajaran :
- a. Siswa dapat memahami arti mengenai Percaya Diri.
 - b. Siswa dapat mengetahui penyebab kurang Percaya Diri.
 - c. Siswa dapat mengetahui akibat dari kurang memiliki rasa Percaya Diri.
 - d. Siswa dapat mengetahui tips-tips meningkatkan rasa percaya diri.
- F. Sasaran : Siswa SMK
- G. Kelas : XI TKR
- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
- I. Alat dan Bahan : LCD
- J. Metode Layanan : Bimbingan Klasikal
- K. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
-------	----------	-------

Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	5 menit
Kegiatan Inti	a. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswa bisa ceria dalam kelas b. Guru BK menyampaikan makna dari Percaya Diri. c. Guru BK menyampaikan faktor-faktor yang menghambat kurang percaya diri. d. Guru BK menyampaikan dampak dari kurang adanya rasa Percaya Diri. e. Guru BK menyampaikan tips-tips bagaimana cara meningkatkan rasa percaya diri.	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mgereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 Menit

L. Rencanana Penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.
2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang kesiapan kerja maupun kuliah.

M. Rencana Tindakn Lanjut : -

N. Catatan : -

O. Referensi :

- a. <http://ooowh.blogspot.com/2012/02/pengertian-percaya-diri-cara-membangun.html>
- b. <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>
- c. <http://holikulanwar.blogspot.com/2012/05/percaya-diri-pd-apa-itu-percaya-diri.html>

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran Materi

MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

A. Definisi

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

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

Macam-Macam Percaya Diri

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

- 1) Self-concept : bagaimana Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
- 2) Self-esteem : sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.
- 3) Self efficacy : sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang Anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (to succeed). Ini yang disebut dengan general self-efficacy. Atau juga, sejauhmana Anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan specific self-efficacy.
- 4) Self-confidence: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. Self confidence itu adalah kombinasi dari self esteem dan self-efficacy (James Neill, 2005)

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

B. Penyebab

Beberapa faktor yang menyebabkan orang kurang percaya diri ialah sebagai berikut :

1. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
2. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
3. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.
4. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).
5. Canggung dalam menghadapi orang.

6. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
7. Sering memiliki harapan yang tidak realistis.
8. Terlalu perfeksionis.
9. Terlalu sensitif.

C. Dampak

Dampak ataupun akibat dari adanya rasa kurang percaya diri sebagai berikut:

1. akan selalu merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri
2. tidak menerima apa yang ada dalam dirinya sendiri,
3. tidak merasa nyaman dan bahagia dengan dirinya
4. marah dan benci terhadap dirinya sendiri
5. tidak menghormati dirinya dan kadang-kadang secara tidak sadar menghukum diri sendiri
6. dapat mengurangi keyakinan seseorang untuk mencoba sesuatu hal yang baru dalam hidupnya
7. sering menyalahkan diri sendiri. Akhirnya ia merasa tidak ada kebanggaan dalam dirinya dan menjadi tertekan.

D. Cara atau Tips

Berikut ini merupakan teknik dan cara meraih pribadi yang percaya diri :

1) **Cintailah dirimu**

Ketika seseorang merasa harga dirinya rendah, tentu hal itu akan berpengaruh terhadap emosinya. Seseorang yang rendah diri, akan selalu merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, tidak menerima apa yang ada dalam dirinya sendiri, tidak merasa nyaman dan bahagia dengan dirinya. Hal ini akan menyebabkan rasa marah dan benci terhadap dirinya sendiri, tidak menghormati dirinya dan kadang-kadang secara tidak sadar menghukum diri sendiri. Sifat-sifat seperti ini dapat mengurangi keyakinan seseorang untuk mencoba sesuatu hal yang baru dalam hidupnya. Hal ini akan membuat seseorang sering menyalahkan diri sendiri. Akhirnya ia merasa tidak ada kebanggaan dalam dirinya dan menjadi tertekan.

Jika hal itu terjadi, bagaimana anda dapat meningkatkan harga diri dan merasa nyaman dengan diri sendiri. Anda harus sadar bahwa setiap orang mempunyai kelebihan masing-masing. Tidak ada manusia biasa yang diciptakan oleh Allah SWT sempurna dalam semua segi. Kamu harus menata hati agar menerima diri seadanya dan berdamai dengan diri sendiri walaupun tidak sempurna. Jika anda berhenti membenci diri sendiri serta menghargai dan menyayangi diri sendiri, barulah pikiran anda menjadi lebih terbuka menerima semua perubahan. Hargailah setiap keberhasilan yang anda dapatkan sekecil apa pun sehingga anda akan terus berusaha. Hindari mengkritik dan menghukum diri apabila gagal sebaliknya belajarlah dari kegagalan dengan tenang dan teruslah berusaha

2) **Hadapi dunia nyata**

Keberanian dalam mengambil risiko ini penting, sebab daripada menyerah pada rasa takut alangkah lebih baik belajar mengambil risiko yang masuk akal. Hadapilah dunia ini berdasarkan pemahaman diri yang objektif atau membaca diri sendiri, anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, ataupun mengatasi resikonya. Jika anda ingin mengembangkan diri sendiri, pasti ada resiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri daripada maju bertumbuh dengan mengambil resiko.

3) Berjalan 25 Persen Lebih Cepat

Gerak tubuh adalah hasil dari tindakan pikiran. Gerak sempoyongan menandakan rasa percaya diri mendekati titik nol. Berjalan lebih cepat dari orang kebanyakan, seakan-akan mengatakan kepada dunia, "Saya harus pergi ke suatu tempat yang penting, dan ada hal penting yang harus saya kerjakan". Hal itu membangun rasa kepercayaan diri. Tegakkan bahu anda, angkat kepala, bergerak maju sedikit lebih cepat dan rasakan kepercayaan diri anda berkembang.

4) Tunjukkan apa yang anda banggakan

Kebanyakan dari kita merasa bahwa kita memiliki kemampuan lebih dari apa yang kita perlihatkan, tetapi tidak mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengubah keadaan. Hanya keyakinan saja yang bisa mengerahkan kekuatan atau kelebihan besar yang dimiliki setiap orang. Tanpa keyakinan, kekuatan atau kelebihan ini tetap terpendam karena tidak pernah terpanggil. Ingatlah jika ilmu adalah sebuah kelebihan atau keunggulan, maka berbanggalah anda dengan ilmu.

5) Jadilah diri sendiri dan mandiri

Dalam hidup ini kita pasti membutuhkan orang lain. Bercermin pada orang lain yang memiliki kelebihan juga merupakan anjuran untuk bisa meneladaninya. Tetapi, bukan berarti kita menjadi sama persis dan menjadikan diri kita sama dengannya. Setiap orang dilahirkan unik dan spesial, dan mempunyai karakteristik yang berbeda-beda.

Menjadi manusia mandiri adalah manusia yang akan memiliki harga diri. Kita diberi kemampuan oleh Allah SWT untuk mengubah nasib kita sendiri, berarti kemampuan kita mandiri untuk mengarungi hidup ini merupakan kunci yang diberikanNya untuk sukses didunia dan akhirat kelak.

Orang-orang terlatih mandiri dan menyelesaikan masalahnya sendiri, akan berbeda semangatnya dalam mengarungi hidup ini dibanding orang yang selalu bersandar dan bergantung kepada orang lain. Orang mandiri cenderung akan lebih tenang dan lebih tentram dalam menghadapi hidup ini. Selain dia siap mengarungi, dia juga memiliki mental yang mantap. Mandiri itu adalah sikap mental, jadi buat apa harus menjadi orang lain.

6) Jangan kalah sama ejekan orang

Jangan perdulikan segala ejekan yang kemarin, sekarang, dan suatu saat yang akan datang menghampirimu. Semua itu bukanlah halangan yang berarti bagi perkembangan hidup anda yang sebenarnya. Jadikan itu sebuah pijakan agar anda bisa semakin meningkatkan diri atau mengupdate potensi diri menjadi semakin lebih baik lagi. Ingatlah bahwa pohon yang berada pada lingkungan cuaca yang lebih ganas memiliki akar yang lebih menghujam dibanding pohon yang berada pada lingkungan cuaca yang biasa-biasa saja.

7) Banyak-banyak senyum

Senyuman merupakan komunikasi non verbal yang menunjukkan kita sebagai orang yang baik dan ramah. Orang yang sering tersenyum dan selalu tertawa betapa kita lihat air mukanya terlihat begitu cerah, cara berjalannya penuh semangat, memiliki banyak teman, dan pada akhirnya banyak mengikuti berbagai aktivitas hingga terkenal di kalangan teman-temannya. Senyuman adalah obat yang ampuh sekali untuk kekurangan rasa kepercayaan diri. Cobalah tersenyum justru ketika anda merasa takut, niscaya rasa percaya diri akan bertambah dan dengan sendirinya akan mengurangi rasa ketakutan. Karena sesungguhnya rasa takut dan segan adalah buah dari rasa kurang percaya diri.

8) Masuki lingkungan orang-orang yang percaya diri

Rasa percaya diri merupakan sifat menular. Artinya jika kita dikelilingi oleh orang-orang yang memiliki cara pandang yang positif, bersemangat, optimis, dan sebagainya, maka kita memiliki kecenderungan meniru sifat tersebut. Karena itu carilah lingkungan yang bisa memotivasi kita untuk menjadi sukses. Kita harus mulai senang bergaul dengan orang-orang yang kemampuan untuk bangkit. Bergaul dengan orang yang percaya diri akan berbeda di bandingkan dengan orang-orang yang gagal.

9) Pandang semua orang dengan kaca mata yang sama

Tuhan menciptakan manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Manusia telah diciptakan dengan begitu sempurna hingga pantas memegang peranan sebagai makhluk yang paling mulia di muka bumi ini. Manusia telah diciptakan sama, kendati ia lahir dari kalangan yang berbeda maupun dari kalangan yang tidak punya. Pada prinsipnya, manusia

adalah sama di mata tuhan hanya derajat ketaqwaanlah yang membuat dia menjadi lebih dekat atau jauh dari jangkauan Sang Maha Pencipta.

Dengan memandang semua manusia dengan kaca mata yang sama, percayalah bahwa hidup anda lebih mudah di jalani. Percayalah bahwa tidak ada aral lintang yang yang berarti di hadapanmu. Percayalah bahwa segalanya akan menjadi lebih mudah, percayalah bahwa anda bisa.

10) Buang prasangka buruk

Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran tersebut akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan kamu.

Untuk memerangi negatif thinking, selalulah berpikir yang optimis dan gunakan self affirmation yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri seperti "saya pasti bisa!"

11) Mintalah pendapat orang lain

Sebagai pribadi kita tidak bisa menilai diri kita sendiri. Apalagi kita tidak pernah jujur tentang kekurangan kita sendiri. Dengan menyerahkan penilaian kita kepada orang lain secara objektif, maka akan terlihat jelas banyaknya kekurangan kita. Jika sudah ditemukan, akan mudah bagi kita untuk memperbaikinya satu demi satu. Dengan begitu percaya diri kita pun akan meningkat karena sudah memahami kekuatan diri sendiri.

12) Percaya diri bukan hanya sekedar fisik

Percaya diri bukan melulu masalah fisik namun kepercayaan diri muncul karena kelebihan yang kita miliki. Sebaliknya, rasa rendah diri juga muncul karena kekurangan yang kita miliki.

Kecakapan memang harus sering dilatih. Ibarat sebuah mesin yang terbuat dari besi jika tidak pernah dipakai maka mesin tersebut akan banyak karat dan ini akan membuat mesin tersebut tidak akan jalan. Kecakapan juga seperti itu maka latihlah terus kecakapan yang kita miliki, dan kalau perlu tambahkan terus kecakapan itu sehingga rasa percaya diri kita pun meningkat dengan sendirinya.

13) Perluas wawasan

Menambah percaya diri tidak bisa hanya bernodalkan keadaan lahiriah semata. Kepala anda juga harus dengan berbagi pengetahuan dan informasi. Bersosialisasilah seluas-luasnya, bukan sebanyak-banyaknya. Luas itu artinya anda bergaul di berbagai macam kalangan, tanpa punya prasangka dan batasan apapun. Semua kalangan memiliki keunikan

sendiri. Anda akan menjadi manusia yang lebih terbuka dengan mencoba menyelami aneka rupa kalangan ini.

Kemudian biasakanlah menjadi pribadi yang sederhana, rendah hati. Percaya diri itu bukan berarti anda mengexpose kehebatan pribadi anda. Ingatlah akan pepatah yang mengatakan, "Padi yang makin berisi itu makin merunduk".

14) Praktekkan Berbicara Terus Terang

Dalam setiap kesempatan jadilah sebagai pemecah kekakuan, orang pertama yang memberikan komentar. Ketakutan mengeluarkan pendapat apa adanya banyak disebabkan oleh kekhawatiran dalam hati. Ketakutan berbicara sesuai apa yang ada dalam fikiran hanya akan semakin mengubur keberanian mengeluarkan pendapat yang seterusnya merasa semakin tidak memadai semakin inferior. Dan setiap gagal berbicara, kita mengambil satu dosis lagi dari racun kepercayaan menjadi semakin kurang percaya diri. Sebaliknya semakin banyak berbicara, semakin besar menambah kepercayaan diri anda dan semakin mudah untuk berbicara terus terang pada kesempatan berikutnya.

15) Belajarlah untuk lebih komunikatif

Berkomunikasi adalah hal yang penting yang harus kita lakukan kapan dan dimana saja. Banyak cara berkomunikasi yang dipilih untuk dilakukan masing-masing orang. Salah satunya adalah berkomunikasi dengan cara asertif. Selain itu, komunikasi asertif digunakan sebagai feedback yang efektif. Tujuan cara berkomunikasi asertif adalah menerima hubungan tanpa melakukan penolakan terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.

Singkatnya, anda harus menaburkan aura percaya diri saat bicara. Karena dari situlah segala hasil akhir akan ditentukan. Jadi, titik awal anda untuk semua aktivitas itu adalah rasa percaya diri yang lebih baik.

16) Berhentilah mengeluh

Hidup ini terasa indah namun, mengapa masih begitu sering kita menemukan orang yang merasakan hidup ini, penuh kesulitan, dan masalah, sehingga tiada lagi keindahan dan bumi pun terasa sempit menghimpit. Rahasiannya ternyata terletak pada ketidakmampuan berpikir positif dalam menyikapi aneka kejadian dan masalah yang menerpa. "Sesungguhnya Allah tidak berbuat zalim kepada manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang berbuat zalim pada diri mereka sendiri". (Q.S. Yunus [11] ; 44).

Menjadi hal yang penting bagi kita untuk selalu menjaga hati agar bersih dan berpikir positif saat memandang orang lain dan diri sendiri. Berhentilah mengeluh dan mulailah menyibukkan diri dengan melihat aneka kebaikan orang lain dan belajarlah mengakui dengan

jujur segala kelebihan yang dimiliki. Sibukkan diri dengan mencari kelebihan yang kita punyai sehingga waktu yang tersedia pun bermanfaat dengan sebaik-baiknya.

SUMBER:

1. <http://ooowh.blogspot.com/2012/02/pengertian-percaya-diri-cara-membangun.html>
2. <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>
3. <http://holikulanwar.blogspot.com/2012/05/percaya-diri-pd-apa-itu-percaya-diri.html>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan, Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN (SATLAN)
BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “*Bullying*”
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengembangan
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa memahami dampak negatif *bullying*
 2. Siswa tidak lagi melakukan tindakan *bullying* kepada teman yang lain.
 3. Siswa lebih mampu untuk menghargai dan menyayangi teman
 4. Siswa lebih mampu mengembangkan hubungan persahabatan
- F. Metode Layanan : Ceramah
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas XII
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : Senin, 5 September 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- K. Alat / Bahan : LCD, *Powerpoint*
- L. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan	5 menit

	dilakukan hari ini.	
Kegiatan Inti	a. Guru BK menyampaikan materi mengenai arti <i>Bullying</i> . b. Guru BK menjelaskan bentuk-bentuk <i>Bullying</i> dan dampak negatif dari perilaku <i>Bullying</i> c. Siswa diharap menceritakan pengalamannya tentang <i>Bullying</i>	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini (mereview lagi materi <i>Bullying</i> yang telah dibahas), kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 menit

M. Rencana penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.
2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang sikap yang dilakukan

N. Tindak Lanjut :

Siswa yang memiliki pengalaman buruk mengenai *Bullying* dapat dibantu dengan kegiatan konseling individual maupun kelompok.

O. Referensi :

<http://astrinityas.blogspot.com/2012/08/apa-itu->

<http://loeguefriend.blogspot.com/2013/09/agar-tidak-dibully.html>

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP. 727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran materi

Apa itu Bullying?

Bullying adalah salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya. Victorian Departement of Education and Early Chilhood Development mendefinisikan bullying terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, reputasi atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus.

Bentuk-bentuk bullying antara lain seperti berikut :

1. Bullying fisik, contohnya memukul, menjegal, mendorong, meninju, menghancurkan barang orang lain, mengancam secara fisik, memelototi, dan mencuri barang.
2. Bullying psikologis, contohnya menyebarkan gosip, mengancam, gurauan yang mengolok-olok, secara sengaja mengisolasi seseorang, mendorong orang lain untuk mengasingkan seseorang secara sosial, dan menghancurkan reputasi seseorang.
3. Bullying verbal, contohnya menghina, menyindir, meneriaki dengan kasar, memanggil dengan julukan, keluarga, kecacatan, dan ketidakmampuan (example : "Eh ada sih pincang lewat").

Bullying bisa terjadi di tempat-tempat berikut ini :

1. Terjadi pada pada situasi di mana pengawasan yang kurang dari orang dewasa, seperti di kamar mandi sekolah, jalan masuk kelas, dan tempat bermain.
2. Sering terjadi di tempat bermain daripada di kelas. Interaksi agresif (baik secara fisik maupun verbal) muncul setiap 24 menit di tempat bermain, sedangkan di dalam kelas kemunculannya sekali setiap 37 menit.
3. Tempat bermain yang biasanya tidak diawasi oleh guru atau orang dewasa, juga sulit dideteksi karena tingginya aktivitas bermain anak-anak di lapangan dan sering dikira sebagai salah satu bentuk permainan anak-anak misalnya permainan gulat.
4. Di dalam kelas.

Dampak bullying secara umum :

1. Pelaku

Bullying yang terjadi pada tingkat SD dapat menjadi penyebab perilaku kekerasan pada jenjang pendidikan berikutnya. Pelaku cenderung berperilaku agresif dan terlibat dalam gank serta aktivitas kenakalan lainnya. Pelaku rentan terlibat dalam kasus kriminal menginjak usia remaja.

2. Korban

Memiliki masalah emosi, akademik, dan perilaku jangka panjang. Cenderung memiliki harga diri yang rendah, lebih merasa tertekan, suka menyendiri, cemas, dan tidak aman.

Bullying menimbulkan berbagai masalah yang berhubungan dengan sekolah seperti tidak suka terhadap sekolah, membolos, dan drop out.

3. Saksi

Mengalami perasaan yang tidak menyenangkan dan mengalami tekanan psikologis yang berat. Merasa terancam dan ketakutan akan menjadi korban selanjutnya. Dapat mengalami prestasi yang rendah di kelas karena perhatian masih terfokus pada bagaimana cara menghindari menjadi target bullying dari pada tugas akademik.

Apa saja yang dapat dilakukan oleh para guru untuk menangani kasus bullying di sekolah?

1. Identifikasi perilaku bullying sejak dini.
2. Fasilitas diskusi kelompok dengan siswa dan orang tua untuk membahas bullying.
3. Capai konsensus bersama mengenai bullying dan waktu yang tepat untuk mengintervensi.
4. Guru memberikan contoh bagi siswa untuk selalu berperilaku positif.
5. Meningkatkan pengawasan terhadap siswa, terutama di tempat bermain.
6. Manajemen kelas dengan menciptakan iklim kelas yang bersahabat, pengaturan tempat duduk siswa, dan penggunaan media relaksasi di kelas.
7. Membuat peraturan anti bullying di sekolah berdasarkan kesepakatan bersama dengan

siswa dan orang tua. Peraturan anti bullying mengenai perilaku yang pantas untuk ditunjukkan siswa di sekolah.

8. Jumlah aturan tidak terlalu banyak dan dinyatakan dalam bentuk kalimat positif, misalnya "Perlakukan semua orang dengan baik dan hormat", "Usahakan agar semua orang merasa aman dan nyaman", serta "Tolong menolong adalah hal terpuji untuk dilakukan".

Dibuli memang sangat menyiksa batin sampai bisa mengganggu psikis korban bully dalam jangka waktu yg lama, ada rasa takut, , gelisah, depresi, dll, Ini semua karna bully. Bully biasanya dilakukan anak usia sekolah, seperti kakak kelas kepada adik kelas, yg terkuat kepada yg terlemah, dan beberapa tingkatan social.

Jadi mari baca tips berikut agar tidak dibully lagi

1. BERANI

Karna anak penakut itu sering jadi korban bully. Apabila kita berhadapan dengan pembully jangan takut, tetap tenang dan tatap matanya dengan tajam. Ini dilakukan agar kita tidak dicap sebagai anak penakut, Bila masih takut karna tatapan mata pembully melotot maka tataplah dahinya.

2. BERSAMA GURU

Pembully tidak akan bisa berbuat lebih kalau didekat guru, jadi dekatilah guru apabila disekolah, walaupun bisa sapa guru pagi pak/bu, bertanya kabar guru, PR, dll. Bila

tukang bully melihatmu akrab dengan guru maka pembully akan resah, “bagaimana aku membullynya kalau dia akrab dengan guru”, apalagi bila yg kita dekati guru BK, “aduh guru BK masukin bajunya”. Dia akan lebih takut.

3. DEKATILAH ORANG DEWASA

Dekati orang dewasa apabila diluar sekolah. Orang yg sudah dewasa tahu yg mana benar dan yg mana yg salah. Jadi bila kita dibully maka orang dewasa akan menengahi dan membela kita saat dibully, Tapi jangan asal dekati orang dewasa yg belum kita kenal, siapa tahu orang itu jahat, jadi dekatilah orang dewasa yg kita kenal baik.

4. JAUHI TUKANG BULLY

Bila melihat tukang bully berusaha menjauh darinya apa bila mereka berkelompok (geng) jangan sampai diri kita berada diantara salah satu dari mereka, maka kitapun sudah terjauh-jauhlah dari kata bully, bilapun pembully mendekati kita dan kita tak lagi bisa menghindarinya, kita ingat tips pertama BERANI, orang culun tidak akan dibully karna dia berani, bukan pecundang.

5. BERTEMAN DENGAN SEORANG PEMBERANI

Beraniilah berteman dengan orang pemberani, bila kita sampai dibully maka kita akan dilindungi si teman pemberani kita, jika kita

berteman dengan teman pemberani kita juga akan belajar banyak menjadi orang pemberani.

6. DUDUK DIBANGKU PALING DEPAN

Duduk dibangku didepan lebih baik bukan dari pada dibelakang, bila duduk dibangku depan anda bisa dekat dengan guru, lebih mudah mendengar, dan memahami pelajaran guru saat menerangkan, dari pada dibelakang gaduh, urik, pokoknya godaan dibelakang itu lebih berat. yg harus dihindari lagi biasanya pembully suka duduk dibangku sebelah pejok belakang.

Sumber :

<http://astrinityas.blogspot.com/2012/08/apa-itu->

<http://loeguefriend.blogspot.com/2013/09/agar-tidak-dibully.html>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)

Terakreditasi A Tahun 2008
Jl. Pramuka No. 62 Giwangan , Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Studi Lanjut (KULIAH)
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan Dasar
- E. Tujuan Pembelajaran :
- a. Siswa dapat memahami seputar jalur-jalur masuk di perguruan tinggi.
 - b. siswa dapat menentukan pilihannya pada perguruan tinggi negeri.
 - c. siswa dapat termotivasi untuk studi lanjut atau kuliah.
- F. Sasaran : Siswa SMK
- G. Kelas : XII
- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
- I. Alat dan Bahan : LCD
- J. Metode Layanan : Bimbingan Klasikal
- K. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	5 menit
Kegiatan Inti	a. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswa bisa ceria dalam kelas b. Guru BK menanyakan wawasan jalur-jalur masuk perguruan tinggi. c. Guru BK menyampaikan tentang informasi perguruan tinggi.	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 Menit

L. Rencanana Penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.
2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang kesiapan kerja maupun kuliah.

M. Rencana Tindakn Lanjut : -

N. Catatan : -

O. Referensi : <http://edukasi.kompasiana.com/2014/01/29/masih-bingung-dengan-istilah-istilah-seleksi-masuk-perguruan-tinggi-negeri-tahun-2014-629792.html>

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran Materi

MACAM-MACAM JALUR MASUK PERGURUAN TINGGI

Sistem penerimaan mahasiswa baru program sarjana pada perguruan tinggi dilakukan melalui seleksi secara nasional dan bentuk lain. Sistem seleksi secara nasional dilakukan oleh seluruh PTN yang diikuti oleh peserta dari seluruh Indonesia dalam bentuk Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) dan Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Apa itu SNMPTN dan SBMPTN? Itulah 2 istilah yang harus dipahami dengan baik agar kita bisa menjadi peserta seleksi tanpa hambatan. Keduanya adalah jalur masuk PTN yang proses dan kriterianya berbeda dan akan dijelaskan di bawah ini.

Ada Berapa Jalur Masuk ke PTN yang Berlaku sekarang ?

ADA 3 JALUR MASUK PTN yang berlaku pada tahun, yaitu:

1. **Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).** Pada tahun 2011 dan 2012, SNMPTN merupakan istilah untuk jalur test tertulis, sedangkan yang tanpa test tertulis disebut **Jalur Undangan**. Tahun 2013 dan 2014 SNMPTN merupakan istilah untuk Jalur Undangan tanpa test tertulis. Seleksi SNMPTN berdasarkan prestasi akademik siswa, yaitu rapor, nilai ujian nasional, dan prestasi lain. Ada delapan variabel penghitungan, termasuk persentase kakak kelas yang diterima PTN, juga IPK-nya. **Minimal 50 persen** dari kuota setiap program studi atau perguruan tinggi negeri.
2. **Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).** Karena SNMPTN yang berlaku tahun 2011 dan 2012 sebagai test tertulis sudah diganti artinya jadi Jalur Undangan, maka istilah SBMPTN merupakan istilah untuk Jalur Ujian Tertulis. Khusus untuk yang mengambil program studi olah raga dan kesenian juga dengan test keterampilan. **Minimal 30 persen** dari kuota setiap program studi atau perguruan tinggi negeri.
3. **Jalur mandiri** diserahkan sepenuhnya ke setiap PTN. **Minimal 20 persen** dari kuota. Istilah dan ketentuan untuk jalur mandiri ini berbeda di setiap PTN. Baca dan pelajari istilah, arti, prosedur dan kriteria jalur mandiri di web masing-masing PTN tersebut.

Misalnya:

- Di Universitas Padjadjaran (Unpad) Bandung disebut Seleksi Masuk Universitas Padjadjaran (SMUP).
- Di ITB Bandung disebut Kemitraan Nusantara Institut Teknologi Bandung (KN-ITB) -> jalur ini dihilangkan oleh ITB.
- Di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta ada 2 jalur mandiri yaitu Ujian Tulis (Utul) Ujian Mandiri (UM) UGM dan Penelusuran Bibit Unggul (PBU).
- Di Universitas Negeri Semarang (Unnes) disebut Seleksi Penerimaan Mahasiswa Unnes (SPMU).

Jadi, SNMPTN pada tahun 2011/2012 merupakan istilah untuk jalur test tertulis, sedangkan pada tahun 2013/2014 merupakan sebutan untuk jalur undangan. Sedangkan jalur test tersebut disebut SBMPTN pada tahun 2013/2014. Jangan bingung lagi ya.....??

Sedang perbedaan antara jalur test tertulis SNMPTN 2012 dengan SBMPTN 2013 dan 2014:

- Pada SNMPTN 2012, kelompok program studi pilihan calon mahasiswa ada dua, yaitu IPA dan IPS, sedangkan pada SBMPTN namanya berubah menjadi Saintek (Sain dan Teknologi) dan Soshum (Sosial dan Humaniora). Sehingga nama kelompok ujian untuk peserta pun berubah, dari IPA/IPS/IPC menjadi Saintek/Soshum/Campuran.
- Semua kelompok ujian di SBMPTN memperbolehkan calon mahasiswa memilih tiga program studi, sedangkan SNMPTN 2012 hanya boleh memilih dua program studi untuk kelompok ujian IPA dan IPS. Pilihan tiga program studi hanya diperbolehkan untuk peserta dengan kelompok ujian IPC.

SUMBER:

<http://edukasi.kompasiana.com/2014/01/29/masih-bingung-dengan-istilah-istilah-seleksi-masuk-perguruan-tinggi-negeri-tahun-2014-629792.html>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan, Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- | | | | |
|----|------------------|---|---|
| A. | Judul layanan | : | Keterbukaan Diri Terhadap Orang Lain |
| B. | Topik Layanan | : | Self Disclosure atau Keterbukaan Diri |
| C. | Bidang Bimbingan | : | Sosial |
| D. | Fungsi Layanan | : | Pemahaman |
| E. | Komponen Program | : | Layanan dasar/ Bimbingan Klasikal |
| F. | Tujuan Layanans | : | Peserta didik memiliki pemahaman tentang berpikir positif terhadap orang lain. <ul style="list-style-type: none">a. Mengetahui pentingnya keterbukaan diri terhadap orang lain dalam kehidupan.b. Mengetahui manfaat keterbukaan diri dalam kehidupan.c. Mengetahui langkah-langkah memulai keterbukaan diri. |
| G. | Metode Layanan | : | Ceramah, PPT, Games |
| H. | Materi Layanan | : | <ul style="list-style-type: none">1. Pengertian Keterbukaan Diri.2. Pentingnya Keterbukaan Diri dal Kehidupan.3. Manfaat Keterbukaan Diri dan |

Langkah Memulainya.

- I. Sasaran Layanan : Siswa Kelas X
- J. Hari/Tanggal Pelaksanaan :
- K. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- L. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- M. Alat dan Bahan : Laptop, LCD, Alat Tulis
- N. Dskripsi Proses

No.	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1	Pendahuluan	<p>a. Pembimbing menyiapkan media dan perlengkapan yang dibutuhkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka dan menanyakan kabar dan kondisi peserta didik. • Pembimbing meminta ketua kelas untuk memimpin doa sebelum memulai layanan. • Pembimbing memeriksa presensi peserta didik. <p>b. Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing menanyakan apakah siswa sudah mengetahui makna tentang Keterbukaan Diri. 	<p>5 menit</p> <p>3 menit</p> <p>3 menit</p>
2	Inti	<p>a. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing menjelaskan tentang Keterbukaan diri. Pembimbing menjelaskan mengenai pengertian, manfaat dan pentingnya Keterbukaan diri. (sambil menggunakan <i>ppt</i>) 	10 menit

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Materi

A. Pengertian Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri (Self-disclosure) adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan individu tersebut (Johson, dalam Supratiknya, 1995).

Istilah di Indonesia, *Self-disclosure* disebut sebagai *keterbukaan diri* atau penyingkapan diri. Penyingkapan diri adalah membeberkan informasi tentang diri sendiri. Banyak hal yang dapat diungkapkan tentang diri melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, pakaian, nada suara, dan melalui isyarat-isyarat non verbal lainnya yang tidak terhitung jumlahnya meskipun banyak diantara perilaku tersebut tidak disengaja, namun, penyingkapan diri yang sesungguhnya adalah perilaku yang disengaja. Penyingkapan diri tidak hanya merupakan bagian integral dari komunikasi dua orang, penyingkapan diri telah sering muncul dalam konteks hubungan dua orang daripada dalam konteks komunikasi lainnya

B. Pentingnya Keterbukaan Diri

Orang lain mengenal diri kita tidak dengan menyelidiki masa lalu kita, melainkan dengan mengetahui cara kita bereaksi. Masa lalu hanya berguna sejauh mampu menjelaskan perilaku kita di masa kini. Keterbukaan diri kepada orang lain akan memberikan manfaat yang besar kepada kedua belah pihak. Keterbukaan diri kepada pihak lain dengan tepat dapat juga memberikan pemahaman diri sendiri lebih dalam. Keterbukaan diri akan memberikan dampak positif dalam keefektifan hubungan antar pribadi.

Keefektifan hubungan antar pribadi adalah taraf seberapa jauh akibat dari tingkah laku kita sesuai dengan yang kita harapkan. Jika kita

berinteraksi dengan orang lain, biasanya kita ingin menciptakan dampak tertentu, menciptakan kesan tertentu, atau menimbulkan reaksi perasaan tertentu dalam diri orang lain tersebut .

Keefektifan kita dalam hubungan antarpribadi ditentukan oleh kemampuan kita untuk mengkomunikasikan secara jelas apa yang ingin kita sampaikan, menciptakan kesan yang kita inginkan, atau mempengaruhi orang lain sesuai dengan kehendak kita.

Kita dapat meningkatkan keefektifan kita, dalam hubungan antarpribadi dengan cara berlatih mengungkapkan maksud-keinginan kita, menerima umpan balik tentang tingkah laku kita, dan memodifikasi tingkah laku kita sampai orang lain mempersepsikannya sebagaimana kita maksud.

C. Manfaat Keterbukaan Diri

Manfaat dari keterbukaan diri antara lain

1. Pembukaan diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.
2. Semakin kita bersikap terbuka kepada orang lain, semakin orang lain tersebut akan menyukai diri kita. Akibatnya, ia akan semakin membuka diri kepada kita.
3. Orang yang rela membuka diri kepada orang lain terbukti cenderung memiliki sifat jujur.
4. Membuka diri kepada orang lain merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri kita sendiri maupun dengan orang lain.
5. Membuka diri berarti bersikap realistis. Maka, pembukaan diri kita haruslah jujur, tulus dan autentik.

Ada 4 langkah yang dapat anda lakukan agar pengungkapan diri dapat berjalan efektif. Keempat langkah tersebut adalah:

Langkah 1: Tanyakan pada diri sendiri, sejauh mana saya akan membuka diri? Hal-hal apa yang bisa saya bagi dengan orang lain dan kepada siapa?

Setiap orang memiliki rahadia pribadi. Hal itu normal karena setiap orang tentu ingin menjaga agar hal-hal khusus tidak perlu diketahui oleh orang lain. Sayangnya banyak rahasia yang sebenarnya tidak perlu dirahasiakan karena tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain, tetapi karena takut orang lain tidak memahami rahasia tersebut maka rahasia ini disimpan terus menerus. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh anda jika ingin mengungkapkan diri.

Langkah 2: lakukan persiapan sebelum membuka diri. Atasi terlebih dahulu kekhawatiran dan ketakutan anda. Untuk mengatasi kekhawatiran dan ketakutan, anda dapat memulai pengungkapan diri dengan memilih topik pembicaraan pada hal-hal yang ringan dan santai. Contohnya; tentang hobi, kegiatan di sekolah atau kantor. Pada awalnya usahakan untuk tidak mengutarakan berbagai perasaan atau opini pribadi.

Langkah 3 : tingkatkan terus ketrampilan anda dalam mengungkapkan diri. Pelajari cara-cara mengungkapkan diri dan bagaimana memberikan masukan yang bermanfaat. Pengungkapan diri melibatkan cara-cara penyampain informasi yang baik dan jelas sehingga tidak menimbulkan salah paham. Jika anda ingin berbagi informasi maka kemukakan se jelas-jelasnya, hindari ketidakjujuran, gunakan bahasa sederhana dan jangan berbelit-belit. Jangan berasumsi bahwa orang lain akan memahami anda tanpa harus anda katakan. Ingatlah bahwa tidak ada seorang pun yang dapat membaca pikiran anda.

Langkah 4 : ungkapkan diri anda secara tepat dengan pemilihan waktu dan situasi yang tepat pula.

D. Game “Ask To Me”

Kegiatan ini bertujuan untuk melatih keberanian siswa bersikap terbuka di depan teman-teman sekelasnya. Game ini menstimulasi siswa untuk saling mengenal pribadi masing-masing dan mengetahui lebih dalam tentang seorang temannya. Kegiatan ini menstimulasi siswa-siswa yang kurang mampu terbuka pada temannya, untuk lebih mengekspresikan isi pikiran dan perasaannya.

Tahap awal dari kegiatan ini adalah siswa diminta untuk menuliskan suatu hal yang ingin mereka ketahui dari teman mereka di kertas yang telah saya siapkan. Tanpa nama atau tanda lain yang menunjukkan identitas si penulis. Kemudian kertas tersebut digulung, sehingga siswa tidak dapat mengetahui isi yang tertulis di kertas tersebut. berikut contoh kertas yang dituliskan siswa

Tahap kedua yaitu setiap siswa satu per satu bergiliran maju ke depan, mengambil satu gulungan kertas. Setelah isi dibuka, siswa harus menceritakan hal tentang dirinya yang bertemakan isi kertas tersebut. Misalnya seorang siswa mendapat kertas dengan tulisan “sahabat”, maka siswa tersebut harus menceritakan tentang sahabatnya. Setelah menceritakan, siswa lain boleh bertanya tentang hal tersebut.

Tahap akhir dari game ini adalah diskusi tentang bagaimana perasaan mereka, kesan dan hikmah yang didapat dari kegiatan ini.



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan , Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Wawasan Karir di Masa Depan
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman, Perencanaan dan Pengembangan
- D. Komponen Program : Layanan Dasar
- E. Tujuan Pembelajaran :
1. Siswa mampu mempelajari kemampuan diri, peluang dan ragam pekerjaan, pendidikan dan aktivitas yang terfokus pada pengembangan alternatif karir sehingga siswa dapat menentukan jenis karir yang akan dipilih.
- F. Sasaran : Siswa SMK
- G. Kelas : Siswa kelas X
- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
- I. Alat dan Bahan : LCD dan Power point
- J. Metode Layanan : Bimbingan Klasikal
- K. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	5 menit
Kegiatan Inti	a. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswa bisa ceria dalam kelas b. Guru BK Membagikan ceritamotivasikerja c. Guru BK Meminta salahsatusiswa untuk membacacanceritadanmendiskusikannya (melalubrainstorming) d. Melaksanakan kegiatan selama 35 menit e. Mengisi paragraf eksplorasi dan meminta salah satu siswa untuk membacakan. f. Refleksi	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 Menit

L. Rencanana Penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.

2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang kesiapan kerja maupun kuliah.

M. Rencana Tindakan Lanjut : -

N. Catatan : -

O. . Referensi :

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran Materi

SI PENEBAANG POHON

Alkisah,
seorang pedagang kayu menerimalamaran seorang pekerja untuk menebang pohon di hutannya. Karena gaji yang dijanjikan dan kondisi kerja yang bakal diterima sangat baik, sehingga calon penebang pohon itu pun bertekad untuk bekerja sebaik mungkin. Saat mulai bekerja, si majikan memberikan sebuah kapak dan menunjukkan area kerja yang harus diselesaikan dengan target waktu yang telah ditentukan kepada si penebang pohon.

Hari pertama bekerja, dia berhasil merobohkan 8 batang pohon. Sore hari, mendengar hasil kerjanya penebang, sang majikan terkesanduan memberikan pujian dengan tulus,
"Hasil kerjamu sungguh luar biasa!
Saya sangat kagum dengan kemampuanmu menebang pohon-pohon itu. Belum pernah ada yang seperti ini. Teruslah bekerja seperti ini".

Sangat termotivasi oleh pujian majikannya, keesokan hari si penebang bekerja lebih keras lagi, tetapi dia hanya berhasil merobohkan 7 batang pohon. Hari ketiga, dia bekerja lebih keras lagi, tetapi hasilnya tetap tidak memuaskan bahkan mengecewakan. Semakin bertambahnya hari, semakin sedikit pohon yang berhasil dirobohkan. "Sepertinya aku telah kehilangan kemampuan dan kekuatan".

tanku,

bagaimanaakudapatmempertanggungjawabkanhasilkerjakukepadamajikan?"

pikirpenebangpohonmerasamaludanputusasa.Dengankepalatertundukdia menghadapke sang majikan, memintamaafatashasilkerja yang kurangmemadaidanmengeluhtidakmengertiapa yang telahterjadi.

KIRA-KIRA APA YANG TERJADI DENGAN SI PNEBANG POHON?

KERJA ADALAH KEHORMATAN

Seorang eksekutif muda sedang beristirahat siang di sebuah kafe terbuka. Sambil sibuk mengetik di laptopnya, saat itu seorang gadis kecil yang membawabeberapa tangkai bunga menghampirinya.

"Om beli bunga Om."

"Tidak Dik, sayatidak butuh," ujar eksekutif muda itu tetap sibuk dengan laptopnya.

"Satusaja Om, kan bunganya bisa untuk ke kasih atau istri Om," rayu si gadis kecil.

Setengah kesal dengan nada tinggikarena merasa terganggu keasikannya sipemuda berkata, "Adik keciltidak melihat Om sedang sibuk? Kapan-kapanya kalo Om butuh Om akan beli bunga dariku."

Mendengar ucapan sipemuda, gadis kecil itu pun kemudian beralih ke orang-orang yang lalu lalang di sekitarkafe itu. Setelah menyelesaikan istirahatnya, sipemuda segeraberanjak dari kafe itu. Saat berjalan keluar ia berjumpa lagi dengan si gadis kecil penjual bunga yang kembalimendekatinya.

"Sudah selesai kerja Om, sekarang beli bungaini dong Om, murah kok satutangkaisaja." Bercampur antara jengkel dan kasih sipemuda mengeluarkan sejumlah uang dari sakunya.

"Ini uang 2000 rupiah buat kamu. Om tidak mau bunganya, anggap saja ini sedekah untuk kamu,"

ujarsipemudasambilmengangsurkanuangnyakepadasigadis kecil.Uangitudiambiln
ya, tetapi bukan untuk disimpan, melainkan ia berikan kepada pengemis tua yang
kebetulan lewat di sekitarnya.

KENAPA UANG 2000 RUPIAH YANG DITERIMA GADIS KECIL ITU
JUSTRU DIBERIKAN KE PENGEMIS TUA?

.....



Cuba Gooding Jr. dikenal sebagai aktor yang memiliki karakter kuat. Sejumlah filmnya laris di pasaran dan mendapat berbagai penghargaan. Selain Jerry Maguire di mana ia bermain dengan Tom Cruise, Gooding juga main bagus dalam film A View of a Good Man (film peraih 4 Oscar) bersama Cruise, Demi Moore, dan Jack Nicholson, di As Good as It Gets (2 Oscar) bersama Jack Nicholson, Men of Honor bersama Robert de Niro di mana ia dinominasikan meraih Oscar keduanya, dan sejumlah film lain.

Gooding lahir di New York pada 2 Januari 1968. Keluarganya pindah ke Los Angeles saat Gooding berusia empat tahun. Di kota ini grup band ayahnya meraih kesuksesan dengan single lagunya yang populer, Everybody Plays the Fool. Tetapi sukses itu berakhir karena sang ayah meninggal mereka.

Dengan orang tuanya yang terpisah, sekolah Gooding jadi berantakan. Ia berkali-kali pindah sekolah. Meskipun begitu, saat duduk di bangku SMA ia mulai mengembangkan bakat seninya dengan ikut kegiatan drama sekolah. Selain drama ia juga ikut kegiatan ekstrakurikuler *cross country* dan juga *break dance*.

Kemampuannya bermain *break dance* tertangkap mata Hollywood yang kemudian mengajaknya main sebagai pembuka pertunjukan penyanyi Lionel Richie dan Paula Abdul pada tahun 1984. Berkat *break dance* juga tampil sebagai penari pada pembukaan Olimpiade Los Angeles 1984.

Meski seni peran tidak dikuasai dengan baik, setelah SMA ia malah berlatih beladiri Jepang. Saat itu prospeknya di dunia akting belum didapatkan. Namun usahanya akhirnya membawahi hasil. Pada tahun 1986 ia mendapat peran pertama di serial televisi *Hill Street Blues* meskipun hanya dua episode. Setelah itu ia berperan kecil dalam beberapa serial televisi lain, termasuk salah satunya serial *McGyver* yang terkenal itu.

Ia mulai main di layar lebar tahun 1988 melalui film *Coming to America*. Ia berperan menjadi figur seorang anak yang tengah dicukur. Lama kelamaan perannya makin besarpada main cukup panjang di film *Boyz n the Hood* (1991). Film ini masuk nominasi peraih Oscar untuk sutradara terbaik dan skenario terbaik dan Gooding ikut menjadi sorotan karena berperan baik sebagai Tré Styles. Dari sinilah ke bintangannya mulai kelihatan. Sejak itu ia mendapat berbagai tawaran untuk main dengan sejumlah bintang film besar.

Sukses memang sudah diraih saat ini. Namun waktu krusialnya, menurut Gooding, saat di SMA. **Ia begitu serius belajar drama tak peduli apa halangannya. “Waktu terberat adalah saat SMA, (saat itu) saya tak punya pekerjaan dan selalunya sulit. Saya pergi untuk audisi baik naik bis atau jalan kaki (karena tak punya uang),” katanya.**

EKSPORASI DIRI

Aku ingin bekerja sebagai Karena

.....
pekerjaan yang kupilih tersebut menuntutku untuk
.....

Apakah aku juga perlu: a.)

mengasah kemampuanku setiap ada kesempatan sehingga aku tidak mudah puas, b.)

menghormati dan menghargai pekerjaanku tidak hanya sebatas uang atau upah yang

diterima, karena sekecil apapun perannya dalam pekerjaan jika dikerjakan dengan sungguh-

sungguh akan memberikan nilai kepada manusia itu sendiri, c.) senantiasa bersungguh-

sungguh dan bekerja keras ? ya / tidak.

Aku bangga dan bangga memilih jenis pekerjaan itu.



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “Mengatasi Hidup Boros”
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan Dasar
- E. Tujuan Pembelajaran :
1. Siswa dapat memahami mengenai Hidup Boros.
 2. Siswa dapat mengetahui dampak Hidup Boros.
 3. Siswa memahamiif aktor-faktor Hidup Boros.
 4. Siswa dapat mengatasi Boros.
- F. Sasaran : Siswa SMK
- G. Kelas : XII
- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
- I. Alat dan Bahan : LCD dan Power point
- J. MetodeLayanan : Bimbingan Klasikal
- K. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
-------	----------	-------

Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	5 menit
KegiatanInti	a. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswabisa ceria dalamkelas b. Guru BK menjelaskan mengenai Hidup Boros. c. Guru BK menyampaikan dampak dari Hidup Boros. d. Guru BK menyampaikan faktor-fator yang mempengaruhi Hidup Boros. e. Guru BK menyampaikan upaya-upaya dalam mengatasi Hidup Boros.	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 Menit

L. Rencanana Penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.
2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang sikap yang dilakukan.

M. Rencana Tindak Lanjut : -

N. Catatan : -

O. Referensi : <http://enjaenplatinum.wordpress.com/2009/05/22/boros-dalam-kalangan-anak-sekolah/>

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran Materi

MENGATASI HIDUP BOROS

1. DEFINISI

Berbicara tentang boros, banyak sekali istilah yang menegaskan kata tersebut. Dalam bahasa arab boros disebut juga tabzir, kata tabzir berasal dari kata Bazara, Yubaziru, Tabziran. Dalam ilmu ekonomi kata boros cenderung berarti konsumtif yaitu perilaku konsumen yang memanfaatkan nilai uang lebih besar dari nilai produksinya untuk barang dan jasa yang bukan menjadi kebutuhan pokok. Secara istilah boros merupakan perbuatan yang dilakukan dengan cara menghambur-hamburkan uang atau barang karena kesengan atau kebiasaan. Sikap boros terjadi apabila pengeluaran melebihi dari yang seharusnya, misalnya membelanjakan uang untuk sesuatu yang tidak ada manfaatnya, membeli sesuatu yang diluar jangkauan dan lain sebagainya

Allah SWT menjelaskan dalam AL-qur'an surat Al Israa' ayat 26 yang artinya "Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros". dari ayat tersebut dapat dipetik pelajaran bahwa sikap menghambur-hamburkan harta secara boros tidaklah diperbolehkan karna Allah SWT membenci orang yang suka menghambur-hamburkan hartanya secara boros karna sikap boros merupakan teman syaitan, akan lebih baik jika harta yang kita miliki kita manfaatkan sebaik-baiknya, misalnya ditabung untuk masa depan, memberikan bantuan kepada orang-orang yang membutuhkan seperti fakir miskin, anak yatim dan lain sebagainya. Dijelaskan pula dalam ayat lain yaitu surat Al furqan ayat 67 yang artinya "Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian". dalam ayat ini dijelaskan bahwa dalam memanfaatkan harta yang kita miliki hendaknya seimbang artinya tidak boleh boros juga tidak boleh terlalu kikir, hal ini dimaksudkan agar kita dapat mengelola keuangan sebai-baiknya.

2. DAMPAK

Menjadi masalah ketika kecenderungan yang sebenarnya wajar pada remaja ini dilakukan secara berlebihan. Pepatah "lebih besar pasak daripada tiang" berlaku di sini. Terkadang apa yang dituntut oleh remaja di luar kemampuan orang tuanya sebagai sumber dana. Hal ini menyebabkan banyak orang tua yang mengeluh saat anaknya mulai memasuki

dunia remaja. Dalam hal ini, perilaku tadi telah menimbulkan masalah ekonomi pada keluarganya.

Perilaku konsumtif ini dapat terus mengakar di dalam gaya hidup sekelompok remaja. Dalam perkembangannya, mereka akan menjadi orang-orang dewasa dengan gaya hidup konsumtif (boros). Gaya hidup konsumtif (boros) ini harus didukung oleh kekuatan finansial yang memadai. Masalah lebih besar terjadi apabila pencapaian tingkat finansial itu dilakukan dengan segala macam cara yang tidak sehat. Mulai dari pola bekerja yang berlebihan sehingga mengganggu belajar siswa atau sampai menggunakan cara instan seperti korupsi (membohongi orang tua). Pada akhirnya perilaku konsumtif bukan saja memiliki dampak ekonomi, tapi juga dampak psikologis, sosial bahkan etika.

Selain itu dampak dari Hidup Boros ialah :

- a. Orang bersifat boros memiliki kerugian di antaranya sebagai berikut:
- b. Suka membelanjakan uang seenaknya
- c. Tidak memiliki tabungan atau cadangan
- d. Selalu kekurangan, belum pernah cukup
- e. Pekerjaannya tidak tercapai
- f. Allah tidak menyukai pemboros

3. PENYEBAB

Faktor-faktor penyebab kecanduan rokok meliputi :

- 1) Tidak ada perencanaan sebelumnya
- 2) Kurang perawatan
- 3) Diperbudak nafsu (jaga gengsi, ingin dihormati, korban mode)
- 4) Ceroboh atau kurang perhitungan (lalai)
- 5) Kurang kendali (control)
- 6) Kecanggihan Teknologi.(hand Phone)

4. PENCEGAHAN

Kebanyakan orang yang boros akibat ketidakmampuannya melakukan pembatasan terhadap diri sendiri. Sehingga merasa bebas untuk mengeluarkan tanpa berpikir sedikitpun. Untuk itu perlu kiranya disusun sebuah perencanaan untuk mengatur tingkat konsumsi/pengeluaran kita dengan cara sebagai berikut :

- 1) menyusun anggaran belanja

- 2) mencatat pengeluaran uang
- 3) mengurangi atau memperkecil pengeluaran
- 4) mencari penghasilan tambahan
- 5) memperhitungkan belanja dengan pedoman; tepat guna, tepat waktu, tepat tempat, tepat harga, dan tepat mutu atau kualitas
- 6) Belajarlah untuk menentukan skala prioritas. Hal ini bisa dilakukan dengan cara membuat pos-pos pengeluaran dan menentukan kira-kira berapa besarnya pos tersebut. Misalnya, untuk transportasi untuk perlengkapan sekolah (seragam, alat tulis, tas dll), untuk beli pulsa, untuk jajan dan sebagainya. Serta berusahalah untuk selalu berusaha mematuhi angka yang sudah ditetapkan.
- 7) Selanjutnya hilangkan juga kebiasaan “lapar mata”, yakni istilah untuk orang yang bisa secara tiba-tiba tertarik ketika melihat suatu barang. Mereka yang “lapar mata” tidak bisa menahan keinginan untuk membeli sesuatu. Dan tidak ada orang yang bisa mengatasi “lapar mata” kecuali dirinya sendiri. Dan kebiasaan “lapar mata” merupakan salah satu sikap yang akan membuat seseorang menjadi boros.

SUMBER:

<http://enjaenplatinum.wordpress.com/2009/05/22/boros-dalam-kalangan-anak-sekolah/>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan , Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “Mengatasi Rasa Malas”
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan Dasar
- E. Tujuan Pembelajaran :
1. Siswa dapat memahami mengenai rasa Malas.
 2. Siswa dapat mengetahui penyebab Malas.
 3. Siswa dapat mengatasi rasa Malas.
- F. Sasaran : Siswa SMK
- G. Kelas : X TP
- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
- I. Alat dan Bahan : LCD dan Power point
- J. Metode Layanan : Bimbingan Klasikal
- K. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa.	5 menit
	b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai	

	<p>sarana membangun rapport dalam kelas.</p> <p>c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.</p>	
Kegiatan Inti	<p>a. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswa bisa ceria dalam kelas</p> <p>b. Guru BK menyampaikan materi mengenai rasa malas.</p> <p>c. Guru BK menampilkan penyebab dari rasa malas.</p> <p>d. Guru BK menyampaikan cara-cara mengatasi rasa malas.</p>	30 menit
Penutup	<p>a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan.</p> <p>b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam</p>	10 Menit

L. Rencanana Penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.
2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang sikap yang dilakukan.

M. Rencana Tindakn Lanjut : -

N. Catatan : -

O. Referensi :

1. <http://ian43.wordpress.com/2010/11/08/penyebab-anak-malas-belajar-dan-solusinya/>
2. <http://bacakilat.com/5-rahasia-mengatasi-rasa-malas-belajar/>

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran Materi

MENGATASI RASA MALAS

1. DEFINISI

Melihat perkembangan jaman akhir-akhir ini dibidang teknologi yang semakin canggih membuat beberapa anak kehilangan minat dalam belajar. Seringkali orang tua mengeluhkan akan hal ini, memang tidak bisa kita hindari perkembangan IPTEK yang terus maju di Indonesia, meskipun beberapa factor penyebabnya dikarenakan budaya luar yang mulai masuk di Indonesia.

Ada baik nya bagi para orang tua mulai mengawasi aktivitas anak, yang mungkin nantinya akan berdampak besar terhadap anak tersebut, maka dari itu inilah pentingnya peranan orang tua didalam keluarga. Beberapa contoh penyebab anak malas belajar, salah satunya yang paling sering terjadi adalah game, mungkin bukan hal yang aneh lagi jika anak mulai malas belajar dikarenakan terlalu asik bermain play station atau lain nya. Disini lah para orang tua mulai meng-antisipasi anak-anak nya agar tidak membebaskan dalam bermain. Ada beberapa kemungkinan dari anak yang sering bermain game selain malas belajar, diantara nya adalah kurangnya jam istirahat dan lupa segala mulai dari makan, mandi dan masih banyak lagi, anda setuju dengan saya..? Jadi mulai sekarang kurangi jam anak dalam bermain.

Mengatasi Anak Malas BelajarAnak Malas belajar sudah menjadi salah satu keluhan umum para orang tua. Kasus yang biasa terjadi adalah anak lebih suka bermain dari pada belajar. Anak usia sekolah tentunya perlu untuk belajar, antara lain berupa mengulang kembali pelajaran yang sudah diberikan di sekolah, mengerjakan pekerjaan rumah (pr) ataupun mempelajari hal-hal lain di luar pelajaran sekolah. Malas dijabarkan sebagai tidak mau berbuat sesuatu, segan, tak suka, tak bernaflu. Malas belajar berarti tidak mau, enggan, tak suka, tak bernaflu untuk belajar (Muhammad Ali, Kamus Bahasa Indonesia)Jika anak-anak tidak suka belajar dan lebih suka bermain, itu berarti belajar dianggap sebagai kegiatan yang tidak menarik buat mereka, dan mungkin tanpa mereka sadari juga dianggap sebagai kegiatan yang tidak ada gunanya/untungnya karena bagi ana-anak tidak secara langsung dapat menikmati hasil belajar. Berbeda dengan kegiatan bermain, jelas-jelas kegiatan bermain menarik buat anak-anak, dan keuntungannya dapat mereka rasakan secara langsung (perasaan senang yang dialami ketika bermain adalah suatu keuntungan).

2. PENYEBAB

Faktor intinsik (dalam diri anak sendiri) :

- 1) Kurangnya waktu yang tersedia untuk bermain.
- 2) Kelelahan dalam beraktivitas (misal terlalu banyak bermain/membantu orang tua)
- 3) Sedang sakit
- 4) Sedang sedih (bertengkar dengan teman sekolah, kehilangan barang kesayangan dll)
- 5) IQ/EQ anak

Faktor ekstrinsika:

- 1) Sikap orang tua yang tidak memperhatikan anak dalam belajar atau sebaliknya (terlalu berlebihan memperhatikan) Banyak orangtua yang menuntut anak belajar hanya demi angka (nilai) dan bukan atas dasar kesadaran dan tanggung jawab anak selaku pelajar. Memaksakan anak untuk les ini itu. dsb.
- 2) Sedang punya masalah di rumah (misalnya suasana di rumah sedang “kacau” karena ada adik baru).
- 3) Bermasalah di sekolah (tidak suka/phobia sekolah, sehingga apapun yang berhubungan dengan sekolah jadi enggan untuk dikerjakan). Termasuk dalam hal ini adalah guru dan teman sekolah.
- 4) Tidak mempunyai sarana yang menunjang blajar (misal tidak tersedianya ruang belajar khusus, meja belajar, buku penunjang , dan penerangan yang bagus.alat tulis, buku dll)e. suasana rumah misalnya rumah penuh dengan kegaduhan, keadaan rumah yang berantakan ataupun kondisi udara yang pengap.
- 5) Selain itu tersedianya fasilitas permainan yang berlebihan di rumah juga dapat mengganggu minat belajar anak. Mulai dari radio tape yang menggunakan kaset, CD, VCD, atau komputer yang diprogram untuk sebuah permainan (games), seperti Game Boy, Game Watch maupun Play Stations.

3. PENCEGAHAN

Berikut saya sampaikan 5 rahasi mengatasi sifat malas dalam belajar.

1) Tujuan Tertulis

Mungkin anda bertanya, mengapa tujuan? Benar sekali. Tujuan memberi pengaruh yang sangat besar kepada diri kita saat ingin mencapai sesuatu. Apakah itu nilai, aplikasi dari belajar atau ikut olimpiade misalnya. Pernahkah anda melakukan satu turnamen olah raga seperti sepak bola atau bola basket. Anda begitu bersemangat untuk menjadi pemenang. Anda memberikan yang terbaik dari diri anda di turnamen tersebut. Apa lagi anda mendapatkan dukungan dari teman-teman dan tim *chair leaders* yang cantik-cantik dari kelas atau sekolah anda.

Jawabanya yang pasti adalah, karena anda memiliki tujuan. Yaitu menang di setiap pertandingan yang anda mainkan. Tujuan anda begitu kuat sehingga, anda tidak merasa lelah sedikit pun ketika sedang bertanding. Anda begitu menikmati setiap detik dari pertandingan yang sedang dimainkan. Pernah mengalami hal yang saya ceritakan barusan di atas? Bila pernah, anda tidak akan pernah merasa keberatan ketika diminta untuk berlatih. Tidak ada sedikit pun rasa malas dalam diri anda. Ketika rasa malas itu muncul mungkin anda teringat akan tujuan anda. Yang membuat diri anda langsung bersemangat untuk latihan.

Itulah kuatnya pengaruh dari tujuan yang jelas dan spesifik. Ketika anda memiliki satu tujuan yang jelas dan spesifik maka secara tidak sadar pikiran anda akan memfokuskan energinya untuk mencapai tujuan tersebut. Bila tidak, maka pikiran tidak akan bersedia membantu anda mencapai tujuan anda.

Sifat alami dari pikiran bawah sadar adalah mencari kenikmatan dan menghindari kesengsaraan. Ketika anda tidak membuat tujuan yang jelas, maka pikiran bawah sadar akan menilai bahwa yang anda lakukan tidak memberikan kenikmatan tetapi memberikan kesengsaraan. Meski pun anda (secara sadar) tahu bahwa, yang anda kerjakan adalah hal yang sangat penting. Yang bila anda berhasil melakukannya maka pikiran anda akan mendapatkan keuntungan yang besar. Apakah itu nilai yang baik, pujian dari teman-teman dan guru bahkan kejutan yang tidak bisa anda duga-duga dari orangtua anda. Sayangnya pikiran bawah sadar anda tidak menilai hal yang sama seperti yang anda pikirkan (sadar). Jadi, sebelum belajar atau akan belajar, anda harus membuat tujuan yang jelas dan tertulis. Untuk membuat tujuan, anda harus membuat tujuan setiap bab mata pelajaran yang akan dipelajari di kelas. Anda perlu menulis apa yang anda ingin ketahui dan untuk apa anda mengetahui isi dari bab yang akan dipelajari. Selain itu, anda juga harus membuat tujuan berapa nilai yang ingin anda dapatkan setiap mata pelajaran di akhir semester.

2) Strategi Belajar

Apakah anda menikmati proses belajar di sekolah anda? Apakah cara belajar anda menyenangkan atau membuat anda merasa tidak berdaya dan menambah sikap malas dalam belajar. Strategi belajar yang tepat adalah salah satu solusi untuk mengatasi kebiasaan malas belajar anda di sekolah atau pun di rumah. Ini sangat bermanfaat karena akan memudahkan anda dalam belajar di sekolah.

Untuk menghafal misalnya, akan sangat sulit bila hanya menggunakan metode yang biasa diajarkan di sekolah. Tetapi bila menggunakan metode yang berbeda yang menggunakan kemampuan alami yang anda miliki maka akan sangat mudah bagi anda menghafal 20 kata-kata yang tidak beraturan dan acak.

Bila anda masih mencari-cari, bergembiralah! Karena anda sudah menemukannya, karena sudah membaca sampai sejauh ini. Metode yang sangat memperdayakan kemampuan alami yang anda miliki. Strategi menggunakan teknik Bacakilat for Student. Bila anda ingin mengetahui dan mendalami teknik Bacakilat for student (untuk orangtua dan terbuka untuk umum) ini maka anda bisa mendaftarkan diri anda ke bimbingan online di akhir artikel ini. Anda akan dikirim email bagaimana cara menggungkan teknik Bacakilat for student secara gratis.

3) Prioritas Belajar

Anda perlu membuat prioritas dalam belajar. Apakah anda memberikan sedikit waktu atau lebih untuk mempelajari satu materi tertentu, mengerjakan tugas serta belajar untuk materi yang akan diajarkan esok hari. Ini sangat penting. Bila anda tidak bisa membuat prioritas belajar, maka anda akan keteteran dalam belajar, baik di sekolah atau pun di rumah. Dengan membuat dan memberikan prioritas pada pelajaran yang anda kurang kuasai, anda akan semakin mudah mengerti materi yang sedang anda prioritaskan untuk kuasai. Bertanya kepada teman atau guru akan lebih membantu anda. Tidak pernah malu bertanya apalagi di dalam kelas. Meski pun anda disoraki oleh teman-teman anda karena memberikan pertanyaan yang sudah dijelaskan oleh guru tetapi anda belum mengerti. Maka tanyakan saja, karena dengan begitu akan membuat pikiran anda lebih lama mengingat pertanyaan yang anda ajukan. Dalam prioritas belajar, anda juga harus belajar mengatur diri anda untuk mengatur diri. Anda harus menyesuaikan dengan diri dan kemampuan anda. Apakah anda harus belajar di pagi hari, menyelesaikan semua tugas rumah setelah pulang sekolah atau di malam hari. Tipsnya, jangan pernah belajar di atas jam 9 malam, karena akan membuat anda mudah untuk tertidur. Lebih baik anda lebih cepat belajar. Pikiran dan tubuh anda lebih bisa diajak untuk bekerja sama daripada di malam hari.

4) Posisi Belajar

Meski pun terasa kurang masuk akal, tetapi ini akan sangat mempengaruhi anda dalam *mood* (emosi) belajar. Bila anda belajar sambil tidur-tiduran maka lambat laun anda pasti akan tertidur. Akan sangat sulit untuk menahan diri untuk tidak tidur. Bila anda belajar sambil tiduran maka secara psikologis, tubuh akan mengartikan bahwa anda tidak siap dan serius untuk belajar. Tubuh anda akan merespon bahwa buku atau pelajaran yang anda sedang pelajari tidak terlalu penting untuk dipelajari. Kembali ke sifat pikiran bawah sadar, pikiran akan mengartikan bahwa belajar adalah kegiatan yang menyiksa dan

membosankan. Lebih baik untuk tidur. Pernah mengalamu hal seperti ini? Saya juga pernah mengalaminya.

Saran saya adalah belajarlah di atas meja belajar dengan pencahayaan yang cukup. Supaya anda dapat menjaga konsentrasi dan *mood* dalam belajar.

5) Tindakan

Ini adalah pembungkus dari semua uraian di atas. Bila hanya melakukan langkah pertama sampai ke empat, anda tidak akan bisa mengatasi rasa malas di dalam diri anda. Cara untuk mengatasi rasa malas adalah dengan melakukan langkah kecil.

Bila anda melakukan tindakan, meski pun itu tindakan yang sangat kecil. Bila terus dilakukan secara terus menerus maka, perlahan tapi pasti anda akan memiliki kebiasaan untuk belajar dan disiplin yang baik. Dengan begitu, anda bisa mengatasi kebiasaan malas belajar dalam diri anda. Ingatlah prinsip ini “*Semakin banyak anda bertindak, semakin cepat anda mendapatkan kebiasaan baru yang anda sedang bentuk dan prioritaskan.*”

SUMBER :

1. <http://ian43.wordpress.com/2010/11/08/penyebab-anak-malas-belajar-dan-solusinya/>
2. <http://bacakilat.com/5-rahasia-mengatasi-rasa-malas-belajar/>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan , Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “Mengatasi Rasa Malas”
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan Dasar
- E. Tujuan Pembelajaran :
1. Siswa dapat memahami mengenai rasa Malas.
 2. Siswa dapat mengetahui penyebab Malas.
 3. Siswa dapat mengatasi rasa Malas.
- F. Sasaran : Siswa SMK
- G. Kelas : XI TKJ
- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
- I. Alat dan Bahan : LCD dan Power point
- J. Metode Layanan : Bimbingan Klasika
- K. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
-------	----------	-------

Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini. 	5 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswa bisa ceria dalam kelas b. Guru BK menyampaikan materi mengenai rasa malas. c. Guru BK menampilkan penyebab dari rasa malas. d. Guru BK menyampaikan cara-cara mengatasi rasa malas. 	30 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam 	10 Menit

L. Rencanana Penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.
2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang sikap yang dilakukan.

M. Rencana Tindakan Lanjut : -

N. Catatan : -

O. Referensi :

1. <http://ian43.wordpress.com/2010/11/08/penyebab-anak-malas-belajar-dan-solusinya/>
2. <http://bacakilat.com/5-rahasia-mengatasi-rasa-malas-belajar/>

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran Materi

MENGATASI RASA MALAS

1. DEFINISI

Melihat perkembangan jaman akhir-akhir ini dibidang teknologi yang semakin canggih membuat beberapa anak kehilangan minat dalam belajar. Seringkali orang tua mengeluhkan akan hal ini, memang tidak bisa kita hindari perkembangan IPTEK yang terus maju di Indonesia, meskipun beberapa factor penyebabnya dikarenakan budaya luar yang mulai masuk di Indonesia.

Ada baik nya bagi para orang tua mulai mengawasi aktivitas anak, yang mungkin nantinya akan berdampak besar terhadap anak tersebut, maka dari itu inilah pentingnya peranan orang tua didalam keluarga. Beberapa contoh penyebab anak malas belajar, salah satunya yang paling sering terjadi adalah game, mungkin bukan hal yang aneh lagi jika anak mulai malas belajar dikarenakan terlalu asik bermain play station atau lain nya. Disini lah para orang tua mulai meng-antisipasi anak-anak nya agar tidak membebaskan dalam bermain. Ada beberapa kemungkinan dari anak yang sering bermain game selain malas belajar, diantara nya adalah kurangnya jam istirahat dan lupa segala mulai dari makan, mandi dan masih banyak lagi, anda setuju dengan saya..? Jadi mulai sekarang kurangi jam anak dalam bermain.

Mengatasi Anak Malas Belajar Anak Malas belajar sudah menjadi salah satu keluhan umum para orang tua. Kasus yang biasa terjadi adalah anak lebih suka bermain dari pada belajar. Anak usia sekolah tentunya perlu untuk belajar, antara lain berupa mengulang kembali pelajaran yang sudah diberikan di sekolah, mengerjakan pekerjaan rumah (pr) ataupun mempelajari hal-hal lain di luar pelajaran sekolah. Malas dijabarkan sebagai tidak mau berbuat sesuatu, segan, tak suka, tak bernaafsu. Malas belajar berarti tidak mau, enggan, tak suka, tak bernaafsu untuk belajar (Muhammad Ali, Kamus Bahasa Indonesia) Jika anak-anak tidak suka belajar dan lebih suka bermain, itu berarti belajar dianggap sebagai kegiatan yang tidak menarik buat mereka, dan mungkin tanpa mereka sadari juga dianggap sebagai kegiatan yang tidak ada gunanya/untungnya karena bagi ana-anak tidak

secara langsung dapat menikmati hasil belajar. Berbeda dengan kegiatan bermain, jelas-jelas kegiatan bermain menarik buat anak-anak, dan keuntungannya dapat mereka rasakan secara langsung (perasaan senang yang dialami ketika bermain adalah suatu keuntungan).

2. PENYEBAB

Faktor intinsik (dalam diri anak sendiri) :

- 1) Kurangnya waktu yang tersedia untuk bermain.
- 2) Kelelahan dalam beraktivitas (misal terlalu banyak bermain/membantu orang tua)
- 3) Sedang sakit
- 4) Sedang sedih (bertengkar dengan teman sekolah, kehilangan barang kesayangan dll)
- 5) IQ/EQ anak

Faktor ekstrinsika:

- 1) Sikap orang tua yang tidak memperhatikan anak dalam belajar atau sebaliknya (terlalu berlebihan memperhatikan) Banyak orangtua yang menuntut anak belajar hanya demi angka (nilai) dan bukan atas dasar kesadaran dan tanggung jawab anak selaku pelajar. Memaksakan anak untuk les ini itu. dsb.
- 2) Sedang punya masalah di rumah (misalnya suasana di rumah sedang “kacau” karena ada adik baru).
- 3) Bermasalah di sekolah (tidak suka/phobia sekolah, sehingga apapun yang berhubungan dengan sekolah jadi enggan untuk dikerjakan). Termasuk dalam hal ini adalah guru dan teman sekolah.
- 4) Tidak mempunyai sarana yang menunjang blajar (misal tidak tersedianya ruang belajar khusus, meja belajar, buku penunjang , dan penerangan yang bagus.alat tulis, buku dll)e. suasana rumah misalnya rumah penuh dengan kegaduhan, keadaan rumah yang berantakan ataupun kondisi udara yang pengap.
- 5) Selain itu tersedianya fasilitas permainan yang berlebihan di rumah juga dapat mengganggu minat belajar anak. Mulai dari radio tape yang menggunakan kaset, CD, VCD, atau komputer yang diprogram untuk sebuah permainan (games), seperti Game Boy, Game Watch maupun Play Stations.

3. PENCEGAHAN

Berikut saya sampaikan 5 rahasi mengatasi sifat malas dalam belajar.

1) Tujuan Tertulis

Mungkin anda bertanya, mengapa tujuan? Benar sekali. Tujuan memberi pengaruh yang sangat besar kepada diri kita saat ingin mencapai sesuatu. Apakah itu nilai, aplikasi dari belajar atau ikut olimpiade misalnya. Pernahkah anda melakukan satu turnamen olah raga seperti sepak bola atau bola basket. Anda begitu bersemangat untuk menjadi pemenang. Anda memberikan yang terbaik dari diri anda di turnamen tersebut. Apa lagi anda mendapatkan dukungan dari teman-teman dan tim *chair leaders* yang cantik-cantik dari kelas atau sekolah anda.

Jawabanya yang pasti adalah, karena anda memiliki tujuan. Yaitu menang di setiap pertandingan yang anda mainkan. Tujuan anda begitu kuat sehingga, anda tidak merasa lelah sedikit pun ketika sedang bertanding. Anda begitu menikmati setiap detik dari pertandingan yang sedang dimainkan. Pernah mengalami hal yang saya ceritakan barusan di atas? Bila pernah, anda tidak akan pernah merasa keberatan ketika diminta untuk berlatih. Tidak ada sedikit pun rasa malas dalam diri anda. Ketika rasa malas itu muncul mungkin anda teringat akan tujuan anda. Yang membuat diri anda langsung bersemangat untuk latihan. Itulah kuatnya pengaruh dari tujuan yang jelas dan spesifik. Ketika anda memiliki satu tujuan yang jelas dan spesifik maka secara tidak sadar pikiran anda akan memfokuskan energinya untuk mencapai tujuan tersebut. Bila tidak, maka pikiran tidak akan bersedia membantu anda mencapai tujuan anda.

Sifat alami dari pikiran bawah sadar adalah mencari kenikmatan dan menghindari kesengsaraan. Ketika anda tidak membuat tujuan yang jelas, maka pikiran bawah sadar akan menilai bahwa yang anda lakukan tidak memberikan kenikmatan tetapi memberikan kesengsaraan. Meski pun anda (secara sadar) tahu bahwa, yang anda kerjakan adalah hal yang sangat penting. Yang bila anda berhasil melakukannya maka pikiran anda akan mendapatkan keuntungan yang besar. Apakah itu nilai yang baik, pujian dari teman-teman dan guru bahkan kejutan yang tidak bisa anda duga-duga dari orangtua anda. Sayangnya pikiran bawah sadar anda tidak menilai hal yang sama seperti yang anda pikirkan (sadar). Jadi, sebelum belajar atau akan belajar, anda harus membuat tujuan yang jelas dan tertulis. Untuk membuat tujuan, anda harus membuat tujuan setiap bab mata

pelajaran yang akan dipelajari di kelas. Anda perlu menulis apa yang anda ingin ketahui dan untuk apa anda mengetahui isi dari bab yang akan dipelajari. Selain itu, anda juga harus membuat tujuan berapa nilai yang ingin anda dapatkan setiap mata pelajaran di akhir semester.

2) Strategi Belajar

Apakah anda menikmati proses belajar di sekolah anda? Apakah cara belajar anda menyenangkan atau membuat anda merasa tidak berdaya dan menambah sikap malas dalam belajar. Strategi belajar yang tepat adalah salah satu solusi untuk mengatasi kebiasaan malas belajar anda di sekolah atau pun di rumah. Ini sangat bermanfaat karena akan memudahkan anda dalam belajar di sekolah.

Untuk menghafal misalnya, akan sangat sulit bila hanya menggunakan metode yang biasa diajarkan di sekolah. Tetapi bila menggunakan metode yang berbeda yang menggunakan kemampuan alami yang anda miliki maka akan sangat mudah bagi anda menghafal 20 kata-kata yang tidak beraturan dan acak.

Bila anda masih mencari-cari, bergembiralah! Karena anda sudah menemukannya, karena sudah membaca sampai sejauh ini. Metode yang sangat memperdayakan kemampuan alami yang anda miliki. Strategi menggunakan teknik Bacakilat for Student. Bila anda ingin mengetahui dan mendalami teknik Bacakilat for student (untuk orangtua dan terbuka untuk umum) ini maka anda bisa mendaftarkan diri anda ke bimbingan online di akhir artikel ini. Anda akan dikirim email bagaimana cara menggunkan teknik Bacakilat for student secara gratis.

3) Prioritas Belajar

Anda perlu membuat prioritas dalam belajar. Apakah anda memberikan sedikit waktu atau lebih untuk mempelajari satu materi tertentu, mengerjakan tugas serta belajar untuk materi yang akan diajarkan esok hari. Ini sangat penting. Bila anda tidak bisa membuat prioritas belajar, maka anda akan keteteran dalam belajar, baik di sekolah atau pun di rumah. Dengan membuat dan memberikan prioritas pada pelajaran yang anda kurang kuasai, anda akan semakin mudah mengerti materi yang sedang anda prioritaskan untuk kuasai. Bertanya kepada teman atau guru akan lebih membantu anda. Tidak pernah malu bertanya apalagi

di dalam kelas. Meski pun anda disoraki oleh teman-teman anda karena memberikan pertanyaan yang sudah dijelaskan oleh guru tetapi anda belum mengerti. Maka tanyakan saja, karena dengan begitu akan membuat pikiran anda lebih lama mengingat pertanyaan yang anda ajukan.

Dalam prioritas belajar, anda juga harus belajar mengatur diri anda untuk mengatur diri. Anda harus menyesuaikan dengan diri dan kemampuan anda. Apakah anda harus belajar di pagi hari, menyelesaikan semua tugas rumah setelah pulang sekolah atau di malam hari. Tipsnya, jangan pernah belajar di atas jam 9 malam, karena akan membuat anda mudah untuk tertidur. Lebih baik anda lebih cepat belajar. Pikiran dan tubuh anda lebih bisa diajak untuk bekerja sama daripada di malam hari.

4) Posisi Belajar

Meski pun terasa kurang masuk akal, tetapi ini akan sangat mempengaruhi anda dalam *mood* (emosi) belajar. Bila anda belajar sambil tidur-tiduran maka lambat laun anda pasti akan tertidur. Akan sangat sulit untuk menahan diri untuk tidak tidur.

Bila anda belajar sambil tiduran maka secara psikologis, tubuh akan mengartikan bahwa anda tidak siap dan serius untuk belajar. Tubuh anda akan merespon bahwa buku atau pelajaran yang anda sedang pelajari tidak terlalu penting untuk dipelajari. Kembali ke sifat pikiran bawah sadar, pikiran akan mengartikan bahwa belajar adalah kegiatan yang menyiksa dan membosankan. Lebih baik untuk tidur. Pernah mengalamu hal seperti ini? Saya juga pernah mengalaminya.

Saran saya adalah belajarlah di atas meja belajar dengan pencahayaan yang cukup. Supaya anda dapat menjaga konsentrasi dan *mood* dalam belajar.

5) Tindakan

Ini adalah pembungkus dari semua uraian di atas. Bila hanya melakukan langkah pertama sampai ke empat, anda tidak akan bisa mengatasi rasa malas di dalam diri anda. Cara untuk mengatasi rasa malas adalah dengan melakukan langkah kecil.

Bila anda melakukan tindakan, meski pun itu tindakan yang sangat kecil. Bila terus dilakukan secara terus menerus maka, perlahan tapi pasti anda akan

memiliki kebiasaan untuk belajar dan disiplin yang baik. Dengan begitu, anda bisa mengatasi kebiasaan malas belajar dalam diri anda. Ingatlah prinsip ini “*Semakin banyak anda bertindak, semakin cepat anda mendapatkan kebiasaan baru yang anda sedang bentuk dan prioritaskan.*”

SUMBER :

1. <http://ian43.wordpress.com/2010/11/08/penyebab-anak-malas-belajar-dan-solusinya/>
2. <http://bacakilat.com/5-rahasia-mengatasi-rasa-malas-belajar/>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan , Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Judul Materi : Orientasi Masa Depan
2. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir
3. Fungsi Layanan : Pemahaman, Perencanaan dan Pengembangan
4. Komponen Program : Layanan Dasar
5. Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu merencanakan hal-hal apa yang harus dilakukan agar bisa memperoleh prestasi maksimal di jurusan yang ditekuni, kemudian mampu untuk merencanakan karir kedepannya

6. Sasaran : Siswa SMK
7. Kelas :Siswa kelas XI
8. Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
9. Alat dan Bahan : LCD dan Power point
10. Metode Layanan : Bimbingan Klasikal
11. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai	5 menit

	<p>sarana membangun rapport dalam kelas.</p> <p>c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.</p>	
Kegiatan Inti	<p>a. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswa bisa ceria dalam kelas</p> <p>b. Guru BK menanyakan wawasan tentang dunia perkuliahan dan dunia kerja.</p> <p>c. Guru BK menyampaikan tentang bagaimana dunia perkuliahan.</p> <p>d. Guru BK menyampaikan cara-cara bekerja dengan baik.</p>	30 menit
Penutup	<p>a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan.</p> <p>b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam</p>	10 M e n i t

12. Rencanana Penilaian :

1. Pengamatan kegiatan sehari – hari siswa.
2. Wawancara terhadap siswa atau guru tentang kesiapan kerja maupun kuliah.

13. Rencana Tindakan Lanjut :-

14. Catatan :-

O. Referensi : 1. <http://mjeducation.co/mengenal-dunia-kampus-sistem-pembelajaran-di-bangku-kuliah-bagian-1/> dan

<http://fx-kerja.blogspot.com/2012/09/dunia-kerja.html>.

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran Materi

KULIAH ATAU KERJA ??????

Bagi para mahasiswa baru, masa awal memasuki dunia kampus pastilah memberikan kesan tersendiri. Selain memiliki kultur dan sistem pendidikan yang berbeda dengan lingkungan SMA, dunia kampus juga berarti kesempatan untuk menemukan teman baru, tempat baru dan pengalaman baru. Banyak mahasiswa baru yang sudah mantap untuk menghadapi perubahan ini, tapi tak sedikit yang masih berdebar-debar untuk menghadapinya. Ketika menjadi mahasiswa memiliki berbagai macam perbedaan, diantaranya :

Perbedaan pertama adalah mengenai sistem kredit semester (SKS) yang mungkin sangat asing pada jenjang sebelumnya. Dalam sistem ini, memungkinkan mahasiswa untuk memilih mata kuliah yang ingin diambil atau dipelajari dalam kurun waktu satu semester, tentunya dengan beberapa persyaratan tertentu. Ada mata kuliah yang tercantum dalam semester genap, ada pula yang tercantum di semester ganjil. Sebagai contoh, pada semester dua seorang mahasiswa memilih tidak mengambil mata kuliah grammar karena satu dan lain hal. karena mata kuliah tersebut tercantum pada semester dua atau semester genap, maka ia dapat mengambil mata kuliah tersebut pada semester empat, enam atau delapan.

Perbedaan yang kedua adalah Universitas, fakultas dan prodi.

Pasti tidak bisa lepas dari kata-kata Universitas, Fakultas dan Prodi. Sebenarnya apakah arti dari kata-kata tersebut?. Mari kita mulai dengan Universitas. Secara umum dan sederhana bisa kita definisikan universitas sebagai salah satu bentuk dari lembaga perguruan tinggi yang terdiri dari beberapa fakultas. Disebut sebagai salah satu bentuk, karena sebenarnya selain universitas, ada beberapa bentuk lain dari Perguruan tinggi, seperti akademi, institut dan sekolah tinggi. Sebagai sebuah lembaga, tentu sebuah Universitas memiliki sebuah struktur kepemimpinan. Pemimpin tertinggi dalam sebuah universitas disebut rektor.

Perbedaan yang ketiga adalah KKN – PPL

Sebuah perguruan tinggi selalu berlandaskan pada tridharma perguruan tinggi dalam menjalankan segala roda aktivitasnya. Apakah itu tridharma perguruan tinggi? Ini adalah semacam landasan bagi semua perguruan tinggi di Indonesia. Adapun isi dari tridharma perguruan tinggi adalah: pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan serta pengabdian kepada masyarakat. Inilah yang menjadi landasan bagi semua perguruan tinggi di Indonesia.

Perbedaan yang keempat adalah beasiswa.

Adapun salah satu contoh beasiswa adalah bidik misi, PPA – BBM, Supersemar, Bank BI, Djarum dan lainnya.

Perbedaan kelima adalah menentukan jangka waktu kuliah.

Satu lagi yang terpenting adalah menentukan jangka waktu kuliah. Keadaan ekonomi keluarga, ikatan dan syarat beasiswa serta kondisi dan tren dunia kerja harus dipertimbangkan. Apalagi ada beberapa kampus yang menerapkan sistem DO atau drop-out bagi mahasiswa yang terlalu lama menyelesaikan kuliahnya. Mahasiswa yang di drop-out berarti mahasiswa tersebut telah kehilangan statusnya sebagai mahasiswa atau dengan kata lain dipecat. Aktivitas di UKM dan ORMAWA ataupun yang lain terkadang menjadi kendala utama dalam menyelesaikan waktu kuliah. Begitu pula dengan skripsi dan nilai akademis. Sebagai seorang mahasiswa, diharapkan mampu berpikir bijak dan sesegera mungkin turut berkarya dan bekerja untuk membangun masyarakat dan dirinya sendiri setelah lulus.

Setelah berbicara tentang dunia perkuliahan atau dunia kampus nampaknya sedikit berbeda dengan dunia kerja. Berikut ini adalah tips-tips agar kita di sukai di dalam *dunia kerja* yang kita geluti sekarang ini oleh atasan kita maupun rekan kerja di dalam bekerja, maupun pelanggan kita bila kita berwirausaha. Adapun tips – tipsnya adalah sebagai berikut :

kunci utama dalam bekerja adalah jujur apa adanya.

Kalau kita jujur, pasti semua orang akan senang pada kita walaupun ada juga sih yang tidak suka kalau kita jujur, apalagi orang-orang yang suka curang atau tidak jujur pasti tidak suka dengan kita yang berbuat jujur. Tapi kejujuran itu tidak dapat terkalahkan kok, karena orang yang jujur pasti dilindungi Allah. Oleh karena itu berbuatlah jujur dalam bekerja di dalam *dunia kerja*, bahkan kepada siapapun, dimanapun, kapanpun jika kita jujur pasti orang-orang akan suka pada kita.

Kedua adalah Bekerja semaksimal mungkin.

Jika kita bekerja semaksimal mungkin di dalam dunia kerja kita sesuai bakat yang kita miliki pasti kita akan disenangi oleh atasan kita, dan jangan ada kata mengeluh di setiap pekerjaan yang kita kerjakan.

Ketiga adalah kita harus selalu siap diperintah atasan.

Walau bagaimanapun Atasan dalam **dunia kerja** bisa kita ibaratkan dengan raja kalau dalam kerajaan. Atasan pasti akan memerintah kita melakukan apa saja kehendak dia, dan pastinya perintah itu tidak menyimpang dari tugas perusahaan dan norma-norma yang ada.

Keempat adalah kita bisa bekerja satu tim dengan rekan kerja kita

Jika kita bekerja sendiri-sendiri di dalam *dunia kerja* pasti pekerjaan itu tidaklah sempurna. Karena dengan kita bekerja sama banyak sekali manfaatnya, dan jangan marah jika pendapat kita kurang diterima dan kita jangan menolak pendapat orang lain, tampunglah dulu pendapat orang lain dan ambilah pendapat yang bermanfaat, karena dinegara ini kita bebas berpendapat.

Kelima kita berusaha untuk selalu tampil fress

Happy dan murah senyum, dengan selalu tampil fress dan happy bisa membuat pekerjaan kita di dalam dunia kerja kita jadi mudah dan menyenangkan, dan itu tidak terasa pekerjaan kita selesai tanpa merasa terbebani, dan dengan murah senyum kita dapat disenangi rekan-rekan kita.



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan, Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN (SATLAN)

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Layanan : Melatih Daya Ingat dan Konsentrasi Belajar.
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- C. Fungsi Layanan : Pengembangan
- D. Komponen Program : Bimbingan Klasikal
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa dapat mengetahui pengertian, dan faktor yang mempengaruhi konsentrasi
 2. Siswa dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat dalam belajar.
- F. Metode Layanan : Games, diskusi, tanya jawab, power point
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI
- H. Hari/ Tanggal Pelaksanaan :
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x45 menit
- K. Alat dan Bahan : Laptop, LCD, kertas HVS
- L. Deskripsi Proses :

NO	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	Pendahuluan	a. Pembimbing menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Laptop, dsb	10 menit

		<p>b. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing membuka kegiatan layanan dan menanyakan kondisi siswa • Pembimbing mengecek kehadiran siswa • Pembimbing memberikan pengantar singkat tentang rencana kegiatan hari ini. 	
2.	Inti	<p>a. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing melakukan tanya jawab kepada siswa mengenai pengertian konsentrasi dan faktor yang mempengaruhi konsentrasi dan daya ingat. • Pembimbing melakukan tanya jawab dengan siswa tentang bagaimana cara meningkatkan daya ingat dan konsentrasi dalam belajar. • Pembimbing memberikan simulasi berupa game dalam powerpoint yang 	<p>10 menit</p> <p>15 menit</p>

		<p>menguatkan materi mengenai konsentrasi .</p> <p>B. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing memberikan materi mengenai pengertian konsentrasi dan daya ingat belajar, serta cara meningkatkan konsentrasi dalam belajar dengan menayangkan slide powerpoint 	
		<p>c. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing memberikan masukan berupa penguatan atas materi apa yang diberikan agar semakin jelas mengenai konsentrasi dan daya ingat dalam belajar melalui games konsentrasi dan diskusi siswa mengenai materi tersebut. 	10 menit
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pembimbing dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari 	5 menit

		kegiatan yang telah berangsung <ul style="list-style-type: none"> • pembimbing menutup kegiatan layanan dengan salam penutup 	
--	--	--	--

M. Evaluasi : -

N. Tindak Lanjut : Pembimbing akan terus memantau perkembangan peserta didik dan mengadakan konseling secara pribadi

O. Referensi :

<http://belajarpsikologi.com/tips-cara-meningkatkan-konsentrasi-belajar-anak/>

Yogyakarta, 18 Sept 2014

Guru Pembimbing,

Praktikan

Drs. Iskandar
NIP.727823

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

Lampiran materi

Melatih Daya Ingat dan Konsentrasi Belajar.

Pengertian konsentrasi adalah pemusatan perhatian, pikiran dan jiwa dan fisik pada sebuah objek. Konsentrasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “Pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal.” Dalam hal ini, konsentrasi yang akan dibahas yakni terkait dengan konsentrasi belajar.

Dalam psikologi umum (2003) dalam Nugraha (2008), “Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktifitas belajar”.

Pengertian konsentrasi menurut Sumartno (2004) dalam Rachman (2010) yakni: Konsentrasi belajar siswa merupakan suatu perilaku dan fokus perhatian siswa untuk dapat memperhatikan dengan baik dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan.

Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Menurut (Tonie Nase: 2007) Konsentrasi belajar siswa, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti di bawah ini:

A. Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi, kita akan dapat memaksimalkan kemampuan konsentrasi. Jika kita dapat mengetahui faktor apa saja yang berpengaruh terhadap konsentrasi, kita mampu menggunakan kemampuan kita pada saat dan suasana yang tepat. Faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah suara, pencahayaan, temperatur, dan desain belajar.

1. Suara. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara, ada yang menyukai belajar sambil mendengarkan musik, belajar ditempat ramai, dan bersama teman. Tetapi ada yang hanya dapat belajar ditempat yang

tenang tanpa suara, atau ada juga yang dapat belajar ditempat dalam keadaan apapun.

2. **Pencahayaan.** Pencahayaan merupakan salah satu faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar ditempat terang, atau senang belajar ditempat yang gelap, tetapi kenyamanan visual dapat juga digolongkan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kenyamanan di dalam ruangan maupun bangunan.
3. **Temperatur.** Temperatur sama seperti faktor pencahayaan, merupakan faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar ditempat dingin, atau senang belajar ditempat yang hangat, dan juga senang belajar ditempat dingin maupun hangat.
4. **Desain Belajar.** Desain belajar merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh juga, yaitu sebagai media atau sarana dalam belajar, seperti halnya terdapat seseorang yang senang belajar ditempat santai sambil duduk di kursi, sofa, tempat tidur, maupun di karpet. Cara tersebut merupakan salah satu cara yang dapat membuat kita lebih dapat berkonsentrasi.

B. Modalitas Belajar

Modalitas belajar yang menentukan siswa dapat memproses setiap informasi yang diterima. Konsentrasi dalam belajar dan kreativitas guru dalam mengembangkan strategi dan metode pembelajaran di kelas akan meningkatkan konsentrasi belajar siswa sehingga hasil belajarnya pun akan meningkat pula.

Semakin banyak informasi yang diterima dan diserap oleh siswa, maka kemampuan berkonsentrasi pun harus semakin baik dan fokus dalam mengikuti setiap proses pembelajaran. Banyak cara yang ditawarkan oleh para ahli dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa, misalnya dengan cara meningkatkan gelombang alfa agar setiap siswa dapat berkonsentrasi dengan baik (Depoter,dkk; 2000), kemudian dapat juga dengan mengatur posisi tubuh pada saat belajar, dan mempelajari materi (informasi) sesuai dengan karakteristik siswa itu sendiri.

C. Psikologi

Faktor psikologi juga dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku siswa dalam berkonsentrasi, misalnya karena adanya masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga, hal ini tentunya akan mempengaruhi psikologi siswa, karena siswa akan kehilangan semangat dan motivasi belajar mereka, tentunya akan berpengaruh juga terhadap tingkat konsentrasi siswa yang akan semakin menurun.

CARA MENINGKATKAN DAYA INGAT

Ingatan yang tinggi merupakan suatu keuntungan yang sangat berharga. Berikut ini cara - cara meningkatkan daya ingat.

1. Perhatian.

Bila kita ingin selalu mengingat apa yang dikatakan seseorang, perhatikanlah dengan baik apa yang dikatakan orang tersebut. Perhatikan setiap detail dari perkataannya. Pusatkan sepenuhnya perhatian kita pada lawan bicara yang ada di hadapan kita.

2. Gunakan seluruh panca indera anda.

Semakin banyak anda menggunakan panca indera dalam memperhatikan sesuatu maka akan semakin lama ingatan terhadap hal tersebut membekas di otak anda. Lihat, rasakan, dan hayati apa yang mengalir dari setiap ucapan orang tersebut.

3. Hubungkan dengan sesuatu.

Menghubungkan suatu benda dengan benda yang lain akan membantu anda mengingat benda tersebut. Misalnya anda bertemu seseorang lalu anda ingin mengingat namanya, perhatikan dengan seksama apa yang unik atau berbeda dari orang tersebut. Si Ani yang berambut lurus dan bermata indah badannya harum bagaikan bunga mawar. Semakin unik hubungan yang anda buat maka akan semakin bagus ingatan anda terhadap orang tersebut.

4. Antusiaslah dalam melakukan sesuatu.

Semakin antusias dan senang anda terhadap sesuatu atau seseorang maka akan semakin mudah anda mengingatnya dalam jangka waktu lama. Bila anda menyukai sesuatu atau seseorang maka anda akan sangat memperhatikannya dan anda akan menggunakan seluruh panca indera anda untuk merasakannya. Bahkan

anda akan menghubungkannya dengan sesuatu benda yang menarik sehingga bila anda melihat benda tersebut maka anda akan kembali mengingatnya.

5. Ulangi.

Ulangi, ulangi dan ulangi apa yang ingin anda ingat. Para ahli dibidang per-otakan mengatakan bahwa otak manusia hanya mampu mengingat 7 bagian informasi dalam kurang dari 30 detik. Jika anda ingin lebih lama mengingat maka anda harus selalu mengulangi dalam benak apa yang ingin anda ingat.

6. Olah ragalah yang cukup.

Olah raga terutama yang meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak akan meningkatkan fungsi otak secara maksimal. Mengingat adalah salah satu fungsi otak yang sangat penting.

7. Kendalikan stress anda.

Stress akan meningkatkan kadar hormon kortisol yang mengganggu fungsi otak akibat matinya sel saraf otak. Stress juga akan mengganggu selera makan dan tidur anda yang pada gilirannya akan berdampak pula pada kemampuan daya ingat. Salah satu cara untuk mengendalikan stress adalah dengan berolah raga.

8. Tidurlah yang cukup.

Saat kita terlelap terutama beberapa jam di awal tidur, otak kita akan menyibukan diri memproses segala informasi yang kita pelajari sebelumnya. Hal ini tentu akan menambah kemampuan daya ingat.

CARA MENINGKATKAN KONSENTRASI

Dalam konsentrasi, kita mengumpulkan semua energi yang terpecah untuk fokus hanya kepada satu hal. Apabila kita benar - benar menguasainya, konsentrasi memiliki manfaat yang luar biasa terhadap hidup kita. Konsentrasi dapat meningkatkan produktivitas dan memberikan ketenangan pikiran.

Hal terpenting dalam proses belajar adalah konsentrasi belajar anak. Anak akan mudah menangkap materi pelajaran jika anak merasa nyaman dan dapat berkonsentrasi dalam belajar. Pertanyaan saya, Apakah anak anda sudah meningkatkan konsentrasi belajarnya?

1. Fokus

Konsentrasi berarti kita dapat memfokuskan pikiran kepada satu hal. Konsentrasi mencakup konsentrasi dalam tulisan dan menyelesaikan masalah. Apapun

aktivitas kita, criteria yang paling penting adalah untuk fokus, konsentrasi dan atentif kepada aktifitas yang sedang berlangsung. Konsentrasi akan menjadi tidak berarti apabila kita diganggu oleh beberapa hal lain pada saat yang bersama. Apabila kita dapat fokus, kita akan bisa mendapatkan intensitas luar biasa yang akan membuat kita menyelesaikan tugas - tugas dengan lebih cepat.

2. Belajar Mengontrol Pikiran

Batu sandungan yang utama terhadap konsentrasi adalah gangguan yang tidak diinginkan yang muncul dalam pikiran kita. Gangguan ini akan menghalangi usaha kita untuk mencapai konsentrasi penuh. Solusi satu - satunya adalah belajar untuk mengontrol dan menenangkan pikiran kita. Hal pertama yang harus diperhatikan adalah kita tidak memiliki pilihan untuk menerima atau menolak pikiran; jangan sampai kita merasa menjadi korban dari pikiran kita sendiri. Hal kedua adalah kita harus mengawasi pikiran kita secara sadar dan mencegah diri kita agar tidak terpengaruh gangguan apapun yang dapat mempengaruhi konsentrasi kita. Pada saat kita memulai suatu project, sangatlah mudah untuk bermimpi dan kehilangan fokus. Yang kita butuhkan adalah ketekunan untuk berkonsentrasi tanpa pikiran yang mengganggu. Apabila kita memiliki keinginan itu, konsentrasi akan menjadi lebih mudah.

3. Praktek

Konsentrasi adalah merupakan suatu aktivitas. Tentu saja, semakin kita praktekkan dan latih, akan semakin baik pula kemampuan konsentrasi kita. Kita tentunya tidak mengharapkan untuk bisa menjadi hebat tanpa pelatihan. Sama juga halnya dengan konsentrasi. Konsentrasi adalah seperti otot tubuh, semakin kita melatihnya, maka akan semakin kuat pula jadinya. Memang tidak ada latihan khusus yang spesifik untuk konsentrasi, namun hidup memberikan begitu banyak kesempatan bagi kita untuk melatih konsentrasi. Kuncinya adalah untuk selalu mengambil kesempatan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi.

4. Meditasi

Meditasi, nyata dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi. Sebenarnya pada saat kita mencoba untuk meditasi, hal penting yang harus pertama kita kuasai adalah

konsentrasi. Meditasi setiap hari dapat memberikan kita kesempatan untuk melatih teknik konsentrasi. Hal ini dapat dilakukan dengan mengkonsentrasikan pikiran kepada satu lilin atau hanya mengkonsentrasikan pernafasan. Latihan ini sangat sederhana, namun efektif.

6. Perhatikan Kondisi Fisik

Kekuatan konsentrasi bergantung kepada kondisi fisik kita. Apabila kita merasa lelah atau kurang sehat, konsentrasi akan menjadi lebih sulit. Konsentrasi tentu saja masih dapat dilakukan, hanya saja akan menjadi lebih sulit. Namun kita harus mencoba membuat hidup lebih mudah untuk diri kita sendiri; kita harus memberikan prioritas kepada kesehatan kita - cukup tidur, jaga tubuh agar tetap fit. Olahraga membantu kita untuk meningkatkan konsentrasi. Mengurangi berat badan, menjernihkan pikiran dan menciptakan dinamisme juga akan sangat membantu. Apabila Anda merasa sulit untuk berkonsentrasi, kami menyediakan solusinya; tubuh yang sehat dan olahraga dijamin akan membantu meningkatkan kekuatan konsentrasi.

Pedoman Permainan

Tes Konsentrasi

Petunjuk: jawab pertanyaan 1 demi 1 dengan spontan, jangan kelamaan bermikirnya. Ingat, konsentrasi

- SECTION 1 -

Pertanyaan:

1. Apa warna kertas HVS?
2. Apa warna awan?
3. Apa warna tisu?
4. Apa yang diminum sapi? (Jika anda menjawab susu, berarti anda kurang berkonsentrasi)

- SECTION 2 -

Pertanyaan:

1. Apa warna kecap?
2. Apa warna tulisan ini?
3. Apa warna aspal?

4. Kapan kelelawar tidur? (Jika anda menjawab malam hari, berarti anda kurang berkonsentrasi)

- SECTION 3 -

Pertanyaan:

1. Apa warna mentimun?
2. Apa warna daun kelapa?
3. Apa warna umum daun?
4. Apa makanannya macan? (Jika anda menjawab rumput, berarti anda kurang berkonsentrasi)

Lampiran 3

Pedoman Diskusi Kelompok

1. Apa yang kamu peroleh dari permainan tes konsentrasi?
2. Apa yang membuat kamu dapat berkonsentrasi saat menjawab pertanyaan yang diajukan?
3. Hal apa yang mempengaruhi kamu tidak dapat berkonsentrasi dalam menjawab permainan tes konsentrasi ini?
4. Apa manfaat yang kamu dapat ambil dalam permainan tes konsentrasi ini?
5. Bagaimana perasaan kamu mengikuti permainan tes konsentrasi ini.

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

A. Identitas Konseli

1. Nama : AD
2. TTL :
3. Umur : 17
4. Jenis Kelamin : Laki-laki
5. Agama : Islam
6. Domisili : Yogyakarta

B. Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

Konseli adalah anak pertama dari dua bersaudara. Konseli dikenal sebagai anak yang mudah bergaul dan ceria di lingkungan sekitarnya. Konseli aktif di bidang ekstrakurikuler futsal. Di sela-sela keseibukannya dengan kegiatan ekstrakurikulernya konseli termasuk anak yang rajin membant orang tuanya. Konseli tinggal bersama orang tuanya di rumah. Konseli mempunyai seorang adek laki-laki yang masih duduk dibangku sekolah dasar kelas 4.. Konseli sangat sayang degan adek laki-lakinya.

Saat ini konseli duduk di kelas X SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Konseli memiliki masalah dengan beberapa guru disekolah. Konseli selalu merasa bahwa dirinya tidak pernah mendapat kepercayaan dari semua guru-guru mata pelajaran yang mengajarnya dikelas. Hal ini disebabkan karena konseli sering sekali membolos dan selalu tidak memberi keterangan alasan tidak masuk sekolah. Selain itu konseli juga mempunyai riwayat masalah yang begitu berat yaitu permasalahan yang terlibat dalam tawuran. Konseli pada tahun 2013 yang lalu pernah terlibat dalam kasus tawuran yang memakan korban. Konseli dalam kasus tawuran tersebut menusuk salah satu seorang satpam disekolahan yang menjadi lawan tawuran. Dari kasus tersebut konseli ditahan oleh pihak kepolisian yang hingga konseli harus mendekam dalam sel tahanan selama 7 bulan. Setelah itu konseli terlibat juga dalam kasus yang sama yaitu tawuran kembali dengan sekolah lain yang menyebabkan konseli harus berurusan dengan pihak kepolisian kembali dan pada kasus yang kedua ini konseli

harus kembali mendekam dalam tahanan selama 3 bulan, jadi konseli pernah ditahan selama 10 bulan karena kasus tawuran.

Sebelumnya pada tahun 2013 yang lalu konseli merupakan siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta ini yang masih berada dikelas X, namun karena kasus tawuran tersebut konseli dikeluarkan dari sekolah. Lalu pada tahun ajaran 2014 ini konseli kembali mendaftar sebagai siswa baru di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta ini dan konseli kembali diterima disekolah ini. namun dimata guru-guru konseli masih dipandang sebaga siswa yang nakal, siswa yang kurang baik perilakunya. Karena kasus tawuran tersebut, konseli selalu tidak pernah mendapat kepercayaan dari semua guru yang mengajarnya dikelas karena konseli juga sering tidak masuk sekolah tanpa keterangan. Selain itu konseli juga sering meninggalkan kelas saat jam pelajaran. Konseli mengatakan bahwa dirinya sekarang sudah berubah tidak seperti itu lagi. Konseli mengatakan bahwa dirinya sekrang juga sudah rajin mengerjakan tugas jika diberi tugas oleh guru. Namun konseli mengatakan bahwa usahanya untuk berubah tersebut tidak pernah diharagai dan tidak pernah dipercayai oleh guru-guru. Konseli mengatakan bahwa dirinya merasa tertekan dengan keadaan yang seperti itu, oleh karena itu konseli tidak percaya oleh guru saat ini sudah menjadi hal yang biasa. Konseli mengatakan bahwa dirinya paling tidak suka jika kasusnya dimasa lalutersebut selalu disangkut pautkan dengan sekarang. Konseli mengatakan bahwa ada salah satu guru yang membuatnya begitu sangat tertekan jika konseli harus berhadapan dengan dirinya.

C. Kerangka Kerja Teoritik

Pendekatan yang dipilih menggunakan *Terapi gestalt*. Terapi gestalt dikembangkan oleh Ferderick Perks adalah bentukterapi eksistensial yang berpijak pada premis bhwa indidu-individu harus mnemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Karena bekerja terutama di atas prinsip kesadaran, terapi Gestalt berfokus pada apa dan bagaimananya tingkah lak dan pengalaman di sini dan sekarang dengan memadukan

(mengintegrasikan) bagian-bagian keoribadian yang terpecah dan tak diketahui.

Asumsi dasar terapi Gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menanngani sendiri asalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya di sini dan sekrang dengan meyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri mersaakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu, terapi Gestalt pada dasarnya noninterpretatif dan sedapat mungkin, klien menyelenggarakan terapi sendiri. Mereka membuat penafsiarn-penafsiarnnya sendiri, menciptakan pertanyaan-pertanyaannya sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Akhirnya, klien didorong untuk langsung mengalami perjuangan di sini dan sekarang terhadap urusan yang tak selesai di masa lampau. Dengan mengalami konflik-konflik, meskipun hanya membicarakannya, klien lambat laun bisa mmperluas kesadarannya.

D. Diagnosis

Konseli merasa tertekan berada dilingkungan sekolah

E. Prognosis

Konseli dapat kembali berhubungan baik dengan guru maupun lingkungan sekitar disekolah dan mampu mendapat keprcayaan dari guru.

F. Tujuan Konseling

Membantu konseli untuk menemukan alternatif penyelesaian masalahnya.

G. Layanan Konseling

1. Pendekatan yang digunakan

Terapi Gestalt dikembangkan oleh Ferderick Perks adalah bentukterapi eksistensial yang berpijak pada premis bhwa indidu-individu harus mnemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Karena bekerja terutama di atas prinsip kesadaran, terapi Gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah lak dan pengalaman di sini dan sekarang dengan memadukan (mengintegrasikan) bagian-bagian keoribadian yang terpecah dan tak diketahui.

2. Teknik

Konselor sedapat mungkin menciptakan suasana yang nyaman bagi konseli untuk menunjang jalannya proses konseling. Kondisi tersebut meliputi aspek lingkungan secara umum maupun bagaimana konseli memberikan respon dan umpan balik kepada konseli. Upaya ini didukung dengan membangun keterbukaan pada konseli, kepercayaan terhadap diri sendiri, tempat evaluasi internal, serta kesediaan untuk berproses.

3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh

- a. *Assesment*. Langkah awal ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli. Konselor mendorong konseli untuk menceritakan apa yang sebenarnya dialami oleh konseli. Langkah ini diperlukan untuk mengidentifikasi teknik apa yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
- b. *Goal Setting*. Langkah ini sebagai tahap untuk merumuskan tujuan konseling. Perumusan dilakukan melalui tahapan: 1) konselor dan konseli mendefinisikan masalah yang dihadapi konseli, 2) konseli mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, 3) konselor dan konseli mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan konseli.
- c. *Technique implementation*. Langkah ini bertujuan untuk menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
- d. *Evaluation termination*. Langkah ini untuk melakukan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai tujuan konseling.
- e. *Feedback*. Langkah ini bertujuan untuk memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

4. Pelaksanaan konseling (rekaman wawancara konseling)*

Selama konseling, konselor memegang sebagian besar tanggungjawab atas kegiatan konseling, khususnya tentang teknik yang digunakan dalam konseling. Konselor mengontrol proses konseling dan bertanggungjawab atas hasil-hasilnya. Teknik desentisasi sistematis dipakai karena memungkinkan konseli untuk mengatasi rasa malunya secara bertahap.

Terdapat bentuk kerjasama yang dilakukan antara konselor dan konseli, antara lain : a) konseli mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling; b) bersama-sama menjajaki apakah tujuan/perubahan tersebut realistik; c) mendiskusikan kemungkinan manfaat dan kekurangan tujuan.

H. Hasil Layanan yang Dicapai

Konseli secara terbuka mau berbagi masalah dan pengalaman hidupnya kepada konselor. Sejauh pelaksanaan konseling, konseli mampu menemukan beberapa alternatif lain untuk memenuhi keinginannya berdiskusi terkait hal yang dia inginkan sampai berani berusaha terus untuk berubah menjadi lebih baik dan berani menghadapi guru-guru. Hingga akhir konseling, konseli sudah mampu memutuskan tindakan apa yang akan dilakukannya.

I. Rencana Tindak Lanjut

Melakukan observasi untuk melihat bagaimana kehidupan sosialnya disekolah.

Yogyakarta, 08 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Ika Ayuningtyas
11104241027

LAPORAN KONSELING INDIVIDUAL

A. Identitas Konseli

1. Nama : RK
2. TTL : Yogyakarta, 17 Januari 1997
3. Umur : 17
4. Jenis Kelamin : Laki-laki
5. Agama : Islam
6. Domisili : Yogyakarta

B. Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

Konseli adalah anak kedua dari dua bersaudara Konseli tinggal bersama orang tuanya di rumah. Konseli merupakan anak yang rajin, ia juga sering membantu orang tua di rumah seperti memberi makan pada ayam ternaknya setiap sepulang sekolah. Konseli mempunyai kaka laki-laki yang sudah bekerja. Konseli sangat sayang dengan kaka laki-lakinya.

Saat ini konseli duduk di kelas XII SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Konseli mempunyai masalah bahwasanya ia jarang masuk sekolah. Konseli sering tidak masuk tanpa keterangan selama seminggu berturut-turut. Konseli mengatakan bahwa ia sering sekali datang ke sekolah terlambat, ketika ia sampai pada gerbang depan sekolah, pintu gerbang sudah ditutup oleh karena itu konseli memilih untuk pulang namun kadang-kadang konseli juga tidak langsung pulang tetapi main dengan temannya yang juga terlambat, dan memilih menghabiskan waktu di warnet *games online*. Konseli mengatakan bahwa dirinya sangat hobi dalam bermain *games online*. Ketika sudah berhadapan dengan *games online* konseli lupa waktu, konseli mengatakan bahwa kadang dalam sehari konseli menghabiskan waktu untuk main *games online* selama 3 jam bahkan bisa jadi lebih. Dengan kebiasaan konseli yang seperti itu membuat konseli malas dalam belajar. Konseli mengatakan bahwa dirinya juga malas ketika bangun pagi waktu pagi hari untuk berangkat ke sekolah. Konseli setiap hari bangun pagi jam 6. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya jarang menjalankan ibadah solat subuh. Pada pagi hari jam 5 sudah

dibangunkan oleh ibunya namun konseli masih saja memilih tidur lagi dan jam 6 baru benar-benar bangun dan baru bergegas untuk bersipat kesekolah. Dengan kebiasaan konseli yang seperti itu konseli selalu berangkat ke sekolah dengan jam yang sangat mepet dan konseli selalu terburu-buru di jalan ketika berangkat sekolah. Dan sesampainya di sekolah pintu gerbang sudah ditutup dan konseli balik pulang lagi tanpa memberikan keterangan pada pihak sekolah alasan tidak masuk sekolahnya

C. Kerangka Kerja Teoritik

Pendekatan yang dipilih menggunakan *Behavior Therapy*. Pendekatan ini dikembangkan oleh Skinner. *Behavior Therapy* atau juga disebut dengan terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini, telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti, baik pada bidang-bidang klinis maupun pendidikan. Prosedur-prosedur terapi tingkah laku berada dalam proses perbaikan dan pengembangan yang sinambung, dan kriteria pemunculan hasil-hasil klinis metode-metode terapi tingkah laku pada umumnya membesarkan hati, baik tingkat keberhasilannya maupun efisiensinya (Suherman, 1973).

Para terapis tingkah laku melandaskan pendekatan mereka pada beberapa variabel: pengenalan yang cermat atas tingkah laku yang maladaptif, prosedur-prosedur *treatment*, dan pengubahan tingkah laku.

D. Diagnosis

Konseli tidak mampu merubah kebiasaan bangun pagi yang terlambat.

E. Prognosis

Konseli dapat merubah kebiasaan bangun pagi terlambat menjadi bisa bangun lebih awal.

F. Tujuan Konseling

Membantu konseli untuk menemukan alternatif penyelesaian masalahnya.

G. Layanan Konseling

1. Pendekatan yang digunakan

Person Centered dikenalkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini menekankan pada kepercayaan konselor terhadap konseli atas kemampuan mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Rogers memandang bahwa konseli memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk berlaku sehat dan jauh dari perilaku menyimpang.

2. Teknik

Konselor sedapat mungkin menciptakan suasana yang nyaman bagi konseli untuk menunjang jalannya proses konseling. Kondisi tersebut meliputi aspek lingkungan secara umum maupun bagaimana konseli memberikan respon dan umpan balik kepada konseli. Upaya ini didukung dengan membangun keterbukaan pada konseli, kepercayaan terhadap diri sendiri, tempat evaluasi internal, serta kesediaan untuk berproses.

3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh

- a. *Assesment*. Langkah awal ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli. Konselor mendorong konseli untuk menceritakan apa yang sebenarnya dialami oleh konseli. Langkah ini diperlukan untuk mengidentifikasi teknik apa yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
- b. *Goal Setting*. Langkah ini sebagai tahap untuk merumuskan tujuan konseling. Perumusan dilakukan melalui tahapan: 1) konselor dan konseli mendefinisikan masalah yang dihadapi konseli, 2) konseli mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, 3) konselor dan konseli mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan konseli.

- c. *Technique implementation*. Langkah ini bertujuan untuk menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
 - d. *Evaluation termination*. Langkah ini untuk melakukan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai tujuan konseling.
 - e. *Feedback*. Langkah ini bertujuan untuk memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.
4. Pelaksanaan konseling (rekaman wawancara konseling)*

Selama konseling, konselor memegang sebagian besar tanggungjawab atas kegiatan konseling, khususnya tentang teknik yang digunakan dalam konseling. Konselor mengontrol proses konseling dan bertanggungjawab atas hasil-hasilnya. Teknik desentisasi sistematis dipakai karena memungkinkan konseli untuk mengatasi rasa malunya secara bertahap.

Terdapat bentuk kerjasama yang dilakukan antara konselor dan konseli, antara lain : a) konseli mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling; b) bersama-sama menjajaki apakah tujuan/perubahan tersebut realistik; c) mendiskusikan kemungkinan manfaat dan kekurangan tujuan.

H. Hasil Layanan yang Dicapai

Konseli secara terbuka mau berbagi masalah dan pengalaman hidupnya kepada konselor. Sejauh pelaksanaan konseling, konseli mampu menemukan beberapa alternatif lain untuk memenuhi keinginannya berdiskusi terkait hal yang dia inginkan sampai menemukan teman yang sesuai. Hingga akhir konseling, konseli sudah mampu memutuskan tindakan apa yang akan dilakukannya.

I. Rencana Tindak Lanjut

Melakukan observasi untuk melihat bagaimana kehidupan sosialnya disekolah.

Yogyakarta, 08 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Ika Ayuningtyas
11104241027

Waktu : Kamis, 11 September 2014

Tempat : Perpustakaan sekolah

No	Tokoh	Dialog	Keterangan	Keterampilan	Teknik
1	RK	Mbak, selamat pagi			
2	Praktikan	Iya selamat pagi R...	Mendekati ke konseli, duduk di samping konseli	Attending	
3	RK	Ada apa aku dipanggil mbak?			
4	Praktikan	Mbak pengen ngobrol-ngobrol sama R.		Membuka percakapan	
5	RK	Ngobrol apa mbak?			
6	Praktikan	Gini R, tadi mbak dikasih tau sama pak D. Katanya R sering bolos sekolah ya? Sering masuk tanpa keterangan ya?		Bertanya	
7	RK	Iya mbak, aku emang kemarin jarang masuk sekolah.			
8	Praktikan	Mbak boleh tahu R kenapa kok jarang masuk sekolah?			
9	RK	Aku kalo berangkat sekolah sering terlambat mbak, terus gerbangnya mesti udah ditutup terus aku pulang lagi mbak.			
10	Praktikan	Lalu R langsung pulang atau kemana dulu?		Bertanya	
11	RK	Gak mbak aku kadang main sama temenku			
12	Praktikan	R main kemana biasanya kalo ndak lgsg plg?		Bertanya	
13	RK	Aku biasanya kerumah temen mbak kalo gak gitu main ke warnet aku mainan <i>game online</i> mbak.			
14	Praktikan	R sampai kapan biasanya main diwarnet?		Bertanya	
15	RK	Sampai jam pulang sekolah mbak.			

16	Praktikan	Orang tua R tau kalo R idak jadi asuk sekolah gitu ?		Bertanya	
17	RK	Kalau aku pulang kermah ya tau mbak tapi kdang kalo aku gak pulang pas main itu ya gak tau.			
18	Praktikan	Jadi selama ini ibu sama bapaknya taunya R sekolah ya?		Bertanya	
19	RK	Iya mbak			
20	Praktikan	R selama ini jika ada tugas dikerjakan apa tidak?			
21	RK	Jarang ada tugas mbak jadi aku jarang ngerajain tugas			
22	Praktikan	Baiklah R, kalau R jarang masuk tanpa keterangan seprti ini yang rugi pasti kamu sendiri kan. Mulai sekrang R harus bisa bangun lebih pagi lg ya, biar berangkat sekolah tidak buru-buru dan datang sekolah tidak terlambat seinga R tidk jadi sekolah seperti itu. Biar R juga tiidak mendapat point.			
23	RK	Iya mbak mulai besok aku akan berusaa bangun lebih awal lagi.			
25	Praktikan	Yasudah jika sudah dirasa cukup ngobrol-ngobrol kita hari ini, R boleh kembali ke kelas mengikuti pelajaran lagi. Terimakasih sudah mau bercerita sama mbak.		Menutup	
26	RK	Iya mbak			

Waktu : Senin, 08 September 2014

Tempat : Ruang perpustakaan sekolah

No	Tokoh	Dialog	Keterangan	Keterampilan	Teknik
1	AD	Mbak aku pengen cerita			
2	Praktikan	Sini silahkan duduk.	Mempersilahkan konseli untuk duduk	Attending	
3	AD	Iya mba.			
4	Praktikan	Gimana kabarmu hari ini A?		Membuka percakapan	
5	AD	Baik mbak			
6	Praktikan	Gimana ada yang ingin diceritakan sama mbak?		Bertanya	
7	AD	Iya ada mba, aku pengen cerita banyak ke mbak.			
8	Praktikan	Iyaaa silahkan ceritasaja sama mbak.			
9	AD	Gini mbak aku disini itu rasanya gak tenang mbak.			
10	Praktikan	Ehmm..gak tenang kenapa?		Bertanya	
11	AD	Iya mbak, aku gak suka sama gru guru itu aku selalu dianggap salah dan selalu dianggap provokator buat temen teman yang lain, jadinya aku itu gak diercaya itu lho mbak sama guru-guru.			
12	Praktikan	Hmm jadi selama ini A tidak pernah dipercaya sama guru-guru, kalo boleh tau itu keran apa ?		Bertanya	
13	AD	Itu mbak karena aku dulu pernah melakukan kesalahan besar mbak, aku ikut tawuran mbak sampai aku masuk penjara 10 bulan jadinya aku dikeluarin dulu dari sekolah ini. sekarag aku daftar lagi sekolah disini mbak dan aku diterima tapi ya itu mbak aku malah sekrang itu kayak disaah salahin terus			

		sama guru guru padahalaku udah berubah mbak sekrang, aku udah nurut apa apa aku kerjakan kalo ada tugas.			
14	Praktikan	Lalu pada saat itu N menyelesaikanya bagaimana?			
15	AD	Ya aku terus berusaha mbak biar guru-guru itu percaya aku udah gak ikut tawuran lagi sekrang. Aku paling gak suka mbak kalo maslaahku yang dulu itu disangkut pautkan dengan yang sekrang mba			
16	Praktikan	A sudah pernah menjelaskan atau bercerita ke salah satu guru yang mungkin A percaya?		Bertanya	
17	AD	Sudah mbak tapi ya sama aja			
18	Praktikan	Baiklah, mbak mengerti. Lalu apa yang sebenarnya A inginkan selama ini?		Paraphrase	
19	AD	.aku Cuma pengen mbak mbok masalahku yang duu dulu itu jangan diungkit ungkit terus sama sekarang			
20	Praktikan	Baiklah mbak menngerti. Sebaiknya A berusaha terus untuk menjadi baik terus.		Konfrontasi.	
21	AD	Iya mbak aku janji			
22	Praktikan	Mungkin ada lagi yang ingin diceritakan sama mbak?		Bertanya	
23.	AD	Tidak mbak,kapan kapan lagi aja			
24	Praktikan	Baiklah, terimakasih sudah mau bercerita sama mbak		Menutup	
25	AD	Iya mbak, sama sama			



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

untuk
mahasiswa

Nomor Lokasi :
Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
Alamat Sekolah : Jalan Pramuka 62 Giwangan Telp. (0274) 372778 Telp./Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/Sekolah / Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Pengadaan Instrumen Media Lacak Masalah (MLM)	Terdapat Angket Instrumen Media Lacak Masalah (MLM)	Rp. 60.000,-	-	-	-	Rp. 60.000,-
2	Pencetakan hasil Analisis Kelompok Instrumen Media Lacak Masalah (MLM)	Terdapat hasil Analisis Kelompok Instrumen Media Lacak Masalah (MLM)	-	Rp 67.000,-	-	-	Rp 67.000,-
3	Pembuatan Data Dinding Struktur Organisasi Pelayanan BK	Terdapat Data Dinding Struktur Organisasi Pelayanan BK	Rp 25.000,-	-	-	-	Rp 25.000,-
4	Pengadaan Data Dinding Mekanisme Administrasi BK	Terdapat Data Dinding Mekanisme Data Dinding Mekanisme Administrasi BK	Rp 25.000,-	-	-	-	Rp 25.000,-
5	Pengadaan Data Dinding BK Komprehensif	Terdapat Data Dinding BK Komprehensif	Rp 25.000,-	-	-	-	Rp 25.000,-
TOTAL			Rp. 135.000,-	Rp 67.000,-	-	-	Rp 202.000,-

Yogyakarta, 19 September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. H. Sukisno Suryo, M.Pd.
NBM. 548 444

A. Ariyadi Warsito, M.Si
NIP. 19550523 198003 1 003

Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027



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

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : **SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**
Alamat Sekolah : **Jl. Pramuka 62 Giwangan Yogyakarta 55163** Fax / Telp. Sekolah : **(0274) 411106/0274 372778**
Nama DPL PPL : **A. Ariyadi Wirsito, M Si**
Prodi / Fakultas DPL PPL : **BK / FIP**
Jumlah Mahasiswa PPL : **2**

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	16 Juli 2014	2	Penyerahan / Penyampaian Panduan	Ranem	da
2.	13 Agustus 2014	2	Monitoring	Ranem	da
3.	15-8-2014	2	Monitoring PPL / Jodelan per	Ranem	da
4.	15-9-2014	2	Kon PPL + Kons. Laporan	Ranem	da

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.



Yogyakarta, 19 September 2014
Mhs PPL Prodi BK

Wandari A. Lathipa
NIM. 1110241007



DAFTAR NAMA PENERIMA BEASISWA CERDAS
TAHUN 2014
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

NO	NAMA	KELAS	NISN	KETERANGAN
1.	Bayu Setyawan	X TP 2	9991157403	
2.	Muhammad Farel K.	X TP 1	9981435411	
3.	Danang Indriatmaja	X GB	9984405438	
4.	Tri yono Puji Pangestu	X GB	9983132820	
5.	Nadhea Anggraeni Saputri	X AV	9992077219	
6.	Nikmah Aprliani Sunihad	X TKJ 3	9991398599	
7.	Riky Aprilianto	X TP 1	9991395819	
8.	Viki Yolanda Hermawan	X TKJ 3	9972319940	
9.	Fernanda Wahyu Prasetyo	X TKR 1	9981197475	
10.	Yulfi Antoro	X TP 2	9982076492	
11.	Abdansyah	X GB	9991394533	
12.	Syahnu Nur Okvianto	X TP 3	9982197139	
13.	Dandi Dwi Prastiyo	X TSM 1	9986887597	
14.	Hendra Pratama	X TP 3	9981212491	
15.	Muhkarom Sudaryanto	X TP 2	9981198194	

Yogyakarta, 8 Agustus 2014

Mengetahui,
An. Kepala
Ka UPT JPD Dinas Pendidikan
Kota Yogyakarta

Kepala Sekolah

Dra. Suryatmi
NIP. 1966 0518 198602 2002

Drs. H. Sukisno Suryo, M.pd
NBM. 548. 444



DAFTAR NAMA PENERIMA BEASISWA RETRIVAL/RAPUS

PERIODE JANUARI-JUNI 2014

SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

NO	NAMA	KELAS		ALAMAT SISWA
		XI	XII	
1	Ahmad Rosyid		XII TITL	Gondosuli RT 02 RW 14, Sriharjo, Imogiri, Bantul
2	Ida Apriani	XI TKJ 2		Tungkluk RT 001 RW 008, Beji, Ngawen, Gunung kidul
3	Dian Kursita Dewi		XII GB	Prenggan No. 276B RT 011 RW 003, Prenggan, Kotagede, Yogyakarta
4	Ferryno Aranda Yudha Pratama	XI TP 1		Jl. Singojayon W01/17, Pakuncen, Wirobrajan, Yogyakarta
5	Dwiki Darmawan	XI TKR 2		Desa Bedug RT 009 RW 002 , Pangkah, Tegal
6	Oky Bastian	XI TKR 2		Sayidan GM 2/134 RT 15 RW 05, Prawirodirjan, Yogyakarta
7	Sigit Santoso	XI TP 1		Ngentak RT 003 Dk.01, Murtigading, Sanden, Bantul
8	Dwi Wahyu Antoro	XI TP 2		Kembaran Rt 04 Tamantirto, Kasihan, Bantul
9	Ilham Ramadhan	XI TP 2		Gedangan RT 04, Panjangrejo, Pundong, Bantul
10	Alfian Yustiantoro	XI TP 4		Janti CT. XVI RT 007 RW 003 Padukuhan Janti Desa Caturtunggal
11	Bagas Rilo Pambudi	XI TITL		Prangwedanan RT 03 Potorono, Banguntapan, Bantul
12	Rony Sapta Aji Pratama	XI TKJ 1		Sekarsuli RT 04/ RW 23, Sendangtirto, Berbah, Sleman
13	Ryan Nur Susanto	XI TKJ 3		Jipangan DK Jomblang RT 05 Mulyodadi, Bambanglipuro, Bantul
14	Muhammad Bayu Aprilianto	XI TKR 1		Jlamprang Lor RT 04, Jambidan, Banguntapan, Bantul
15	Yoga Alfianto	XI GB		Jl. Kenari No. 9 Rt 004 RW 002 Muja muju, Umbulharjo, Yogyakarta
16	Alamsyah taruna Wijaya	XI TITL		Perum. Polri Gowok F II/57 RT 13 RW 05 Caturtunggal, Depok, Sleman
17	Panji Dwi Permana	XI TP 2		Jaranan RT 06 Panggungharjo, Sewon, Bantul
18	Ryan Nur Susanto	XI TKJ 3		Jipangan DK Jomblang RT 05 Bambanglipuro, Bantul
19	Eko Budi Nur Cahyo	XI TP 4		Melikan Lor RT.07/Dk. Gandekan, Bnatul
20	Rahmad Khaidar Apriyanto	XI TKJ 2		Giwangan UH VI/115 RT.07/03. Yogyakarta
21	Arnafi Kurnia Hidayata	XI TSM 2		Sonopakis Kidul, Dk.X Sonopakis Kidul RT.01 RW. , Ngestiharjo, Kasihan, Bantul

22	Fembri Ika Purnawan	XI TKR 3		Tembi Rt. 002/, Timbulharko, Sewon, Bantul
23	Chica Ayu Dewi Agesti	XI TKJ 1		Ngentek Jomblang Rt.06, Timbulharjo, Sewon, Bantul
24	Rifki Nur Pratama		XII TSM 1	Blado RT 002 Dk. Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul
25	Jeni Febrianto Saputro		XII TSM 2	Banyakan III Rt 02 Sitimulyo, Piyungan, Bantul
26	Wakhid Purnomo Agung		XII TP 1	Munggang RT 002 RW 17, Sitimulyo, Piyungan, Bantul
27	Ivan Saputra Permana		XII TKR 3	Jaranan RT 06 Panggungharjo, Sewon, Bantul
28	Ully Pian		XII TP 1	Perum Sinar Sedayu Indah Blok S/1 Argomulyo, Sedayu, Bantul

Yogyakarta, 8 Agustus 2014

Mengetahui,
An. Kepala
Ka UPT JPD Dinas Pendidikan
Kota Yogyakarta

Kepala Sekolah

Dra. Suryatmi
NIP. 1966 0518 198602 2002

Drs. H. Sukisno Suryo, M.pd
NBM. 548. 444

HALAMAN PENGESAHAN

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Nama : Ika Ayuningtyas
No. Mahasiswa : 11104241027
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan kegiatan KKN-PPL di **SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta** Dari tanggal 1 Juli 2014 - 19 September 2014, dengan hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 19 September 2014

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing,


A. Aryadi Warsito, M.Si


Drs. Iskandar

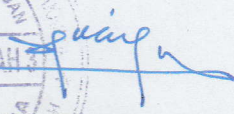
NIP. 19550523 198003 1 003

NBM. 727823

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta ,


Drs. H. Sukisno Suryo, M.Pd

NBM. 548444

Koordinator KKN PPL Sekolah,


Yuni Raharjanti, S.Pd

NIP. 19690624 199802 2 006



ANALISIS KELOMPOK INSTRUMEN IDENTIFIKASI MASALAH SISWA PER - ITEM/ BUTIR MASALAH

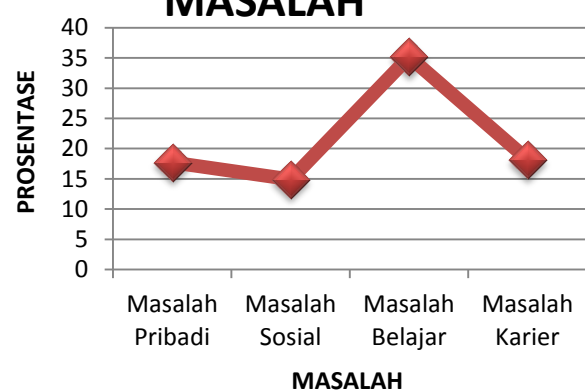
SISWA KELAS X SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

TAHUN AJARAN 2014/2015

X AV

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	22	151	25	750	18	C
2	Masalah Sosial	31	177	35	1050	15	C
3	Masalah Belajar	20	211	20	600	35	D
4	Masalah Karier	17	116	19	570	18	C

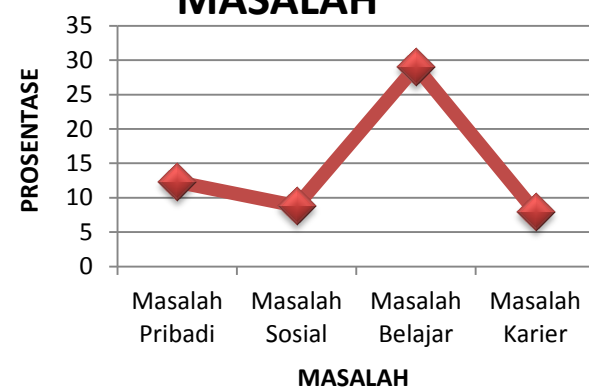
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X GB

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	107	25	800	12	C
2	Masalah Sosial	29	119	35	1120	9	B
3	Masalah Belajar	20	186	20	640	29	D
4	Masalah Karier	18	51	19	608	8	B

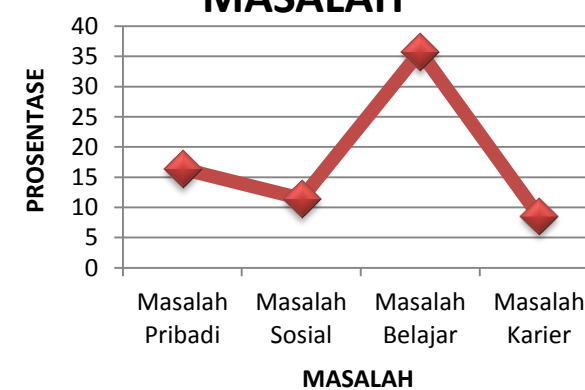
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TSM

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	116	25	650	16	C
2	Masalah Sosial	31	118	35	910	11	C
3	Masalah Belajar	20	186	20	520	36	D
4	Masalah Karier	16	50	19	494	9	B

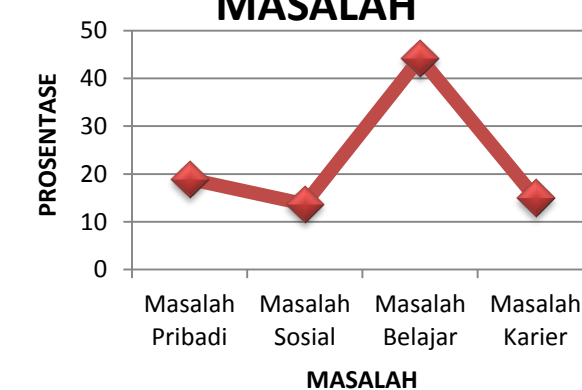
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TP

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	108	25	525	19	C
2	Masalah Sosial	31	114	35	735	14	C
3	Masalah Belajar	20	186	20	420	44	D
4	Masalah Karier	19	60	19	399	15	C

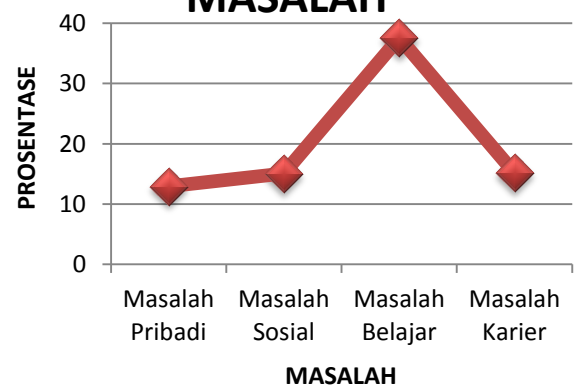
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TITL

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	21	104	25	675	13	C
2	Masalah Sosial	33	151	35	945	15	C
3	Masalah Belajar	20	203	20	540	38	D
4	Masalah Karier	17	87	19	513	15	C

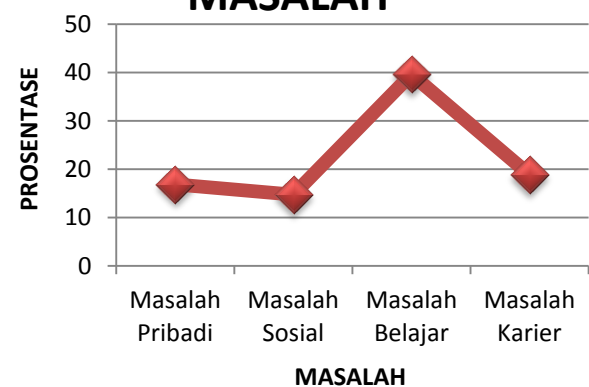
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TKJ

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	119	25	650	17	C
2	Masalah Sosial	34	138	35	910	15	C
3	Masalah Belajar	20	206	20	520	40	D
4	Masalah Karier	19	93	19	494	19	C

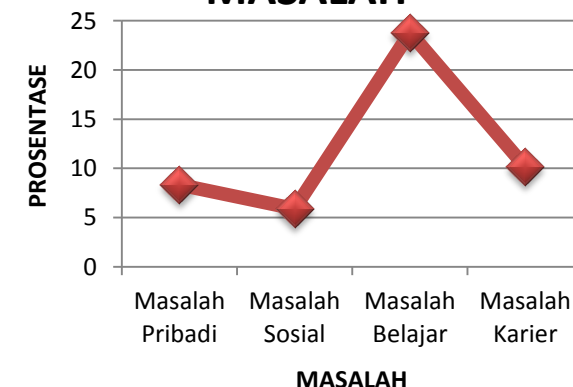
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TKR

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	18	84	25	725	8	B
2	Masalah Sosial	24	87	35	1015	6	B
3	Masalah Belajar	20	138	20	580	24	C
4	Masalah Karier	18	59	19	551	10	B

GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



Analisis MLM per - topik masalah

$$\text{Presentase} = \frac{Nm \times Mn}{N \times M} \times 100\%$$

Nm: Jumlah item masalah

Mn: Jumlah responden yang mempunyai masalah

N: Jumlah item dalam topik masalah

M: Jumlah responden (peserta)





ANALISIS KELOMPOK INSTRUMEN IDENTIFIKASI MASALAH SISWA PER - ITEM/ BUTIR MASALAH

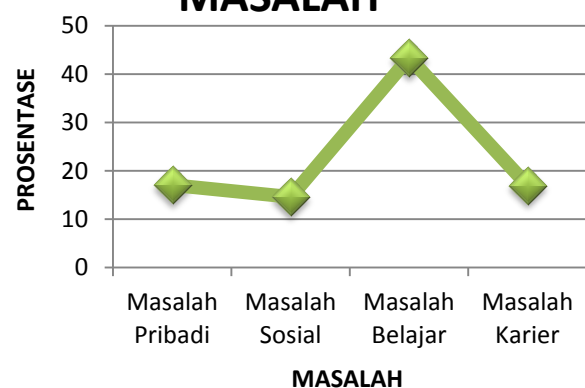
SISWA KELAS XI SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

TAHUN AJARAN 2014/2015

XI AV

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	22	97	25	500	17	C
2	Masalah Sosial	22	83	25	500	15	C
3	Masalah Belajar	25	217	25	500	43	D
4	Masalah Karier	23	85	24	480	17	C

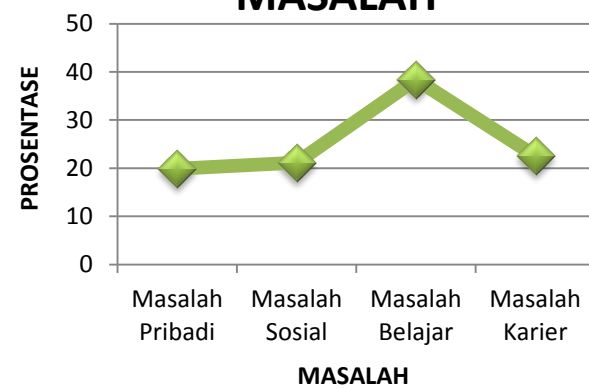
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI GB

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	184	25	850	20	C
2	Masalah Sosial	25	180	25	850	21	C
3	Masalah Belajar	25	327	25	850	38	D
4	Masalah Karier	24	184	24	816	23	C

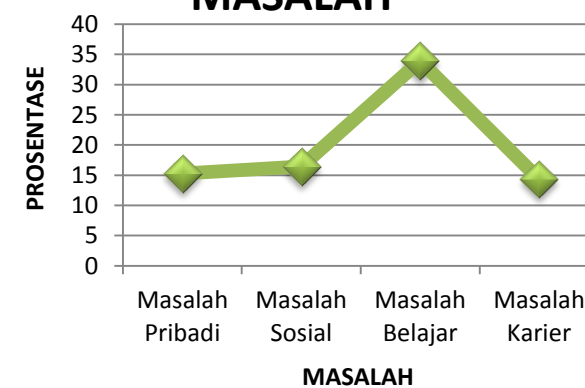
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TSM

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	21	82	25	450	15	C
2	Masalah Sosial	24	77	25	450	16	C
3	Masalah Belajar	24	159	25	450	34	D
4	Masalah Karier	24	62	24	432	14	C

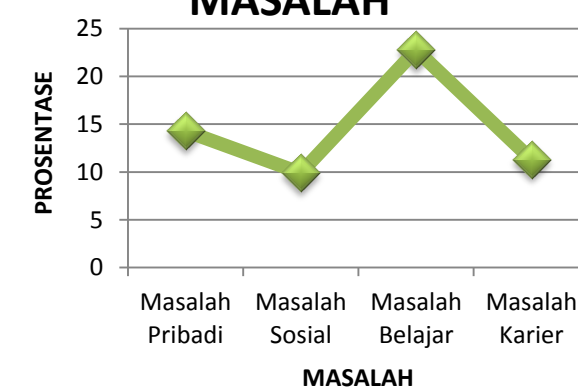
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TP

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	101	25	650	14	C
2	Masalah Sosial	23	70	25	650	10	B
3	Masalah Belajar	25	148	25	650	23	C
4	Masalah Karier	22	77	24	624	11	C

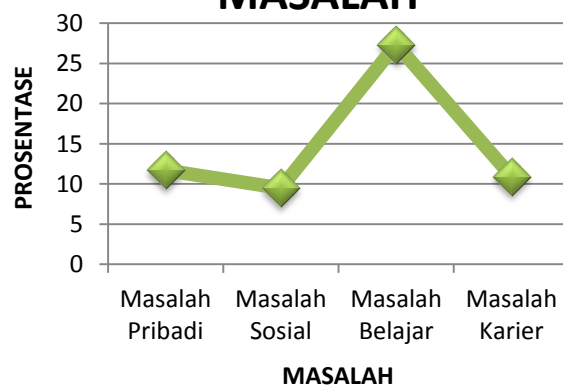
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TITL

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	22	83	25	625	12	C
2	Masalah Sosial	20	74	25	625	9	B
3	Masalah Belajar	25	171	25	625	27	D
4	Masalah Karier	21	75	24	600	11	B

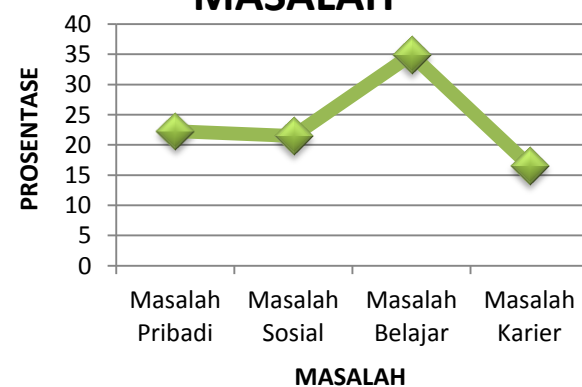
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TKJ

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	24	174	25	750	22	C
2	Masalah Sosial	24	168	25	750	22	C
3	Masalah Belajar	25	262	25	750	35	D
4	Masalah Karier	24	119	24	720	17	C

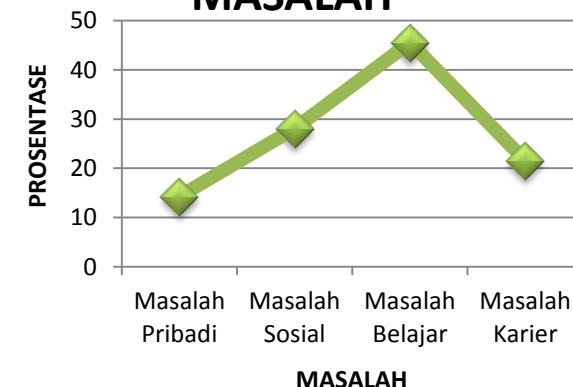
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TKR

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	19	108	25	575	14	C
2	Masalah Sosial	24	168	25	575	28	D
3	Masalah Belajar	25	262	25	575	46	D
4	Masalah Karier	24	119	24	552	22	C

GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



Analisis MLM per - topik masalah

$$\text{Presentase} = \frac{Nm \times Mn}{N \times M} \times 100\%$$

Nm: Jumlah item masalah

Mn: Jumlah responden yang mempunyai masalah

N: Jumlah item dalam topik masalah

M: Jumlah responden (peserta)





ANALISIS KELOMPOK INSTRUMEN IDENTIFIKASI MASALAH SISWA PER - ITEM/ BUTIR MASALAH

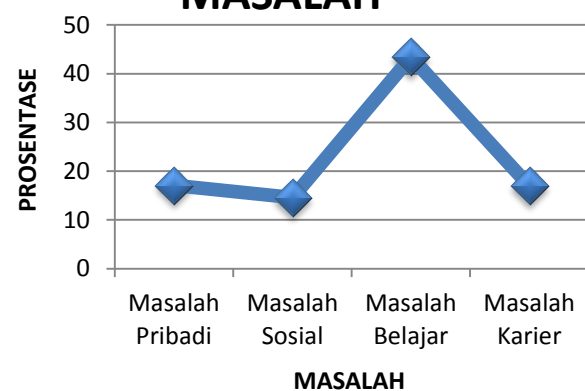
SISWA KELAS XII SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

TAHUN AJARAN 2014/2015

XII AV

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	16	68	19	418	14	C
2	Masalah Sosial	22	74	25	550	12	C
3	Masalah Belajar	24	158	25	550	28	D
4	Masalah Karier	22	73	30	660	8	B

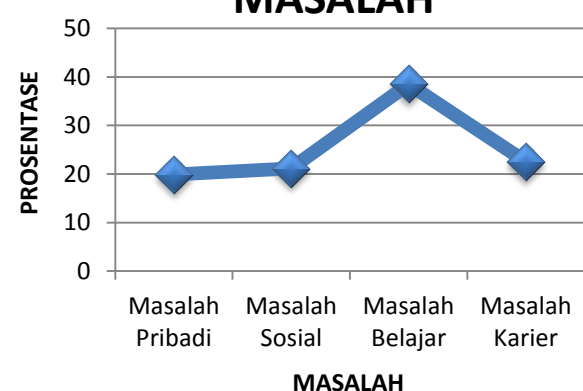
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII GB

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	17	121	19	513	21	C
2	Masalah Sosial	23	162	25	675	22	C
3	Masalah Belajar	25	288	25	675	43	D
4	Masalah Karier	29	184	30	810	22	C

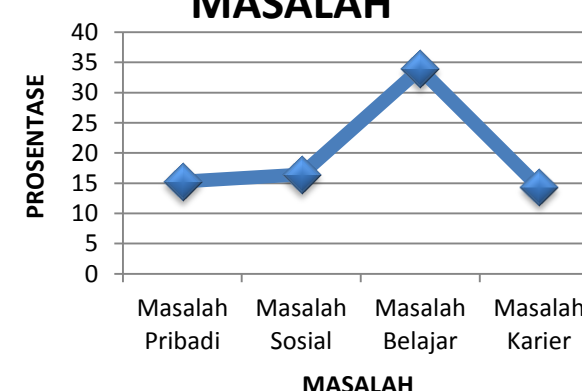
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TSM

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	18	79	19	418	18	C
2	Masalah Sosial	25	108	25	550	20	C
3	Masalah Belajar	25	208	25	550	38	D
4	Masalah Karier	27	121	30	660	17	C

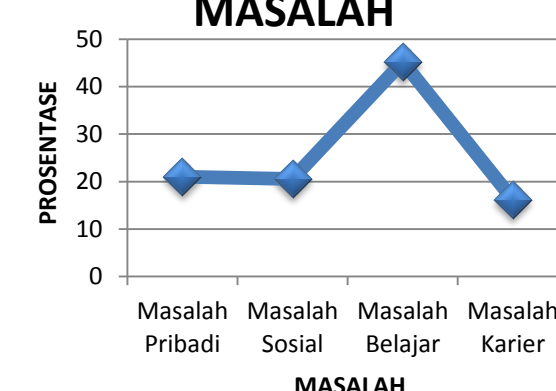
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TP

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	18	97	19	437	21	C
2	Masalah Sosial	24	123	25	575	21	C
3	Masalah Belajar	25	260	25	575	45	D
4	Masalah Karier	28	120	30	690	16	C

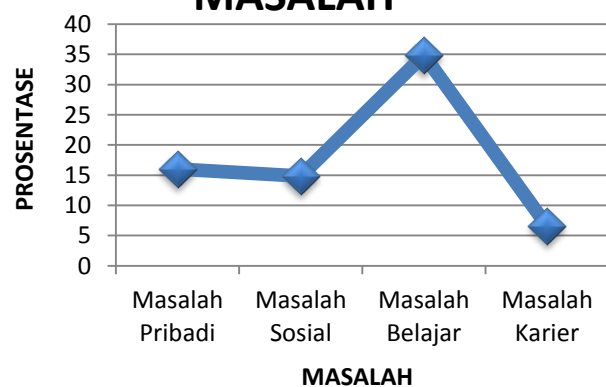
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TITL

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	16	65	19	342	16	C
2	Masalah Sosial	22	76	25	450	15	C
3	Masalah Belajar	25	157	25	450	35	D
4	Masalah Karier	21	51	30	540	7	B

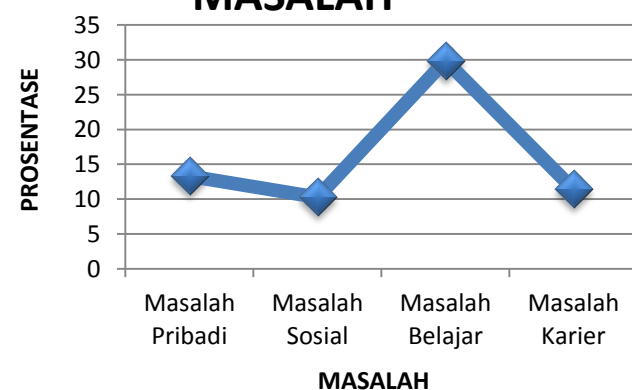
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TKJ

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	17	65	19	437	13	C
2	Masalah Sosial	23	64	25	575	10	B
3	Masalah Belajar	25	172	25	575	30	D
4	Masalah Karier	26	91	30	690	11	C

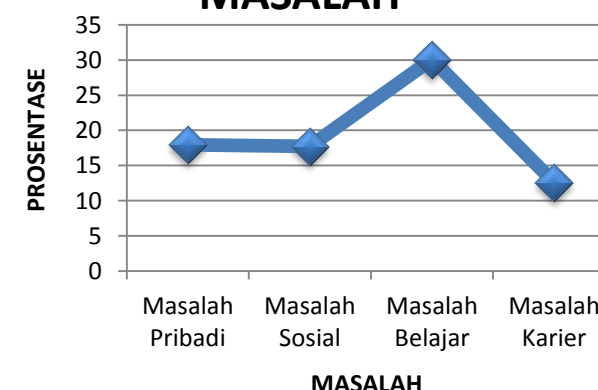
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TKR

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	18	108	19	570	18	C
2	Masalah Sosial	25	133	25	750	18	C
3	Masalah Belajar	25	226	25	750	30	D
4	Masalah Karier	30	113	30	900	13	C

GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



Analisis MLM per - topik masalah

$$\text{Presentase} = \frac{Nm \times Mn}{N \times M} \times 100\%$$

Nm: Jumlah item masalah

Mn: Jumlah responden yang mempunyai masalah

N: Jumlah item dalam topik masalah

M: Jumlah responden (peserta)

