

**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
PERIODE 15 JULI - 15 SEPTEMBER 2016  
DI SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN**

Disusun dan Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan  
Dalam Mata Kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)  
Dosen Pembimbing Lapangan: Sugiyatno, M.Pd



**Disusun oleh :  
HANDY YOGA PRASETYO  
12104241074**

**PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan ( PPL ) di SMA N 1  
Cangkringan :

Nama : Handy Yoga Prasetyo  
NIM : 12104241074  
Jurusan : Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : FIP (Fakultas Ilmu Pendidikan)

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan PPL di SMA  
Negeri 1 Cangkringan dari tanggal 15 Juli sampai 15 September 2016.

Yogyakarta, 15 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL

Guru Pembimbing Lapangan

**(Sugiyatno, M.Pd.)**

**NIP. 130889497**

**(Dra. Sunarti, M.Si)**

**NIP. 19670812 200501 2 009**

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA Negeri 1 Cangkringan

Koordinator PPL

SMA Negeri 1 Cangkringan

**(Maryono, S.Pd. M.Pd.)**

**NIP. 19681101 199203 1 003**

**(Yunan Helmi S. S.Pd)**

**NIP. 19701206 199403 1 007**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya penyusun, dapat menyelesaikan Laporan Individu PPL di SMA Negeri 1 Cangkringan dengan baik. Penyusunan laporan ini merupakan tahap akhir dari serangkaian kegiatan PPL pada semester khusus dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Penyelesaian laporan ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan semua pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Pihak Universitas Negeri Yogyakarta dalam hal ini UPPL yang telah memberikan kesempatan dan pengarahan mengenai tata cara pelaksanaan PPL.
3. Bapak Maryono, S.Pd. M.Pd., selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Cangkringan yang telah berkenan memberi kami kesempatan untuk melaksanakan kegiatan PPL.
4. Ibu Dra. Sunarti, M.Si., selaku guru pembimbing Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan, petunjuk, dan bimbingan pada kami dalam melaksanakan PPL ini.
5. Bapak Sugiyatno, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan dseklaiigus Pembimbing PPL yang telah membimbing kami mulai dari observasi sampai dengan terselesaikannya laporan ini.
6. Seluruh guru, karyawan, dan siswa SMA Negeri 1 Cangkringan yang telah memberikan dukungan pada saat melaksanakan PPL.
7. Teman-teman Tim PPL UNY, di SMA Negeri 1 Cangkringan yang telah bekerja keras demi melaksanakan kegiatan PPL dengan sebaik-baiknya serta saling membantu dalam setiap kesulitan yang dihadapi.

Seperti pepatah mengatakan “Tak ada gading yang tak retak”, penyusun menyadari bahwa dalam laporan individu PPL ini masih banyak kekurangan. Saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Demikian laporan ini dibuat, sebagai pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Cangkringan.

Yogyakarta, 20 Agustus 2015

Penyusun

Handy Yoga Prasetyo

NIM. 12104241074

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar. ....	iii
Daftar Isi.....	v
Daftar Lampiran.....	vi
Abstrak.....	vii
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Analisis Situasi.....	2
C. Rumusan Program Kegiatan PPL.....	12
<b>BAB II    PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL</b>	
A. Persiapan.....	15
B. Pelaksanaan.....	20
C. Analisis Hasil Pelaksanaan.....	25
<b>BAB III    PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	26
B. Saran.....	28
Daftar Pustaka.....	29
Lampiran-Lampiran.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

### **A. Data Umum SMA Negeri 1 Cangkringan**

1. Daftar Siswa Kelas Asuh

### **B. Need Assesment**

1. Analisis Daftar Cek Masalah
2. Analisis Grafik Kebutuhan Siswa
3. Analisis Sosiometri

### **C. Laporan Pelaksanaan Kegiatan**

1. Matrik Kegiatan PPL-BK
2. Klasikal
3. Konseling Kelompok
4. Konseling Individu
5. Bimbingan Kelompok
6. Poster
7. Lampiran Home Visit
8. Laporan Penyuluhan PKPR

### **D. Dokumentasi**

1. Catatan Harian
2. Kartu Bimbingan PPL
3. Foto-foto Kegiatan PPL-BK

**ABSTRAK**  
**Oleh :**  
**HANDY YOGA PRASETYO**  
**(12104241074)**

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Negeri Yogyakarta memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam bidang pendidikan. SMA Negeri 1 Cangkringan merupakan salah satu sekolah yang ditunjuk oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta untuk menjadi lokasi PPL-BK pada semester khusus tahun 2016. Pada saat PPL ini mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan teori-teori yang telah dipelajari dibangku kuliah sekaligus mencari ilmu secara empiric dan bersifat faktual, tidak sekedar teoritis seperti pada saat perkuliahan.

Pelaksanaan kegiatan PPL-BK ini dilaksanakan sejak tanggal 15 Juli 2016 hingga 15 September 2016. Kegiatan PPL-BK dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahap, yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan praktik mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Layanan Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan selama PPL-BK antara lain, 1) layanan klasikal masuk kelas dengan metode ceramah, games, diskusi, dan atau permainan. Sebelum melaksanakan layanan klasikal praktikan perlu untuk melakukan *need asesment* dengan menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM). Satuan Layanan digunakan untuk mendukung kelancaran proses pemberian layanan. 2) Layanan Bimbingan Kelompok, dengan metode games, ceramah, dan diskusi. 3) Layanan Konseling Individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan bantuan secara mendalam guna mengatasi masalah yang dialami. 4) Kolaborasi dengan pihak luar sekolah terkait dengan masalah kesehatan remaja. Selain pemberian layanan Bimbingan dan Konseling praktikan juga melaksanakan pengambilan data. Instrumen dan media BK yang digunakan meliputi lembar DCM dan media Poster. Pelaksanaan kegiatan PPL secara umum berjalan dengan lancar, hal ini tidak lepas dari kerjasama yang baik dari pihak-pihak terkait yang sangat membantu praktikan dalam menjalankan kegiatan PPL-BK di SMA Negeri 1 Cangkringan ini.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan PPL-BK selama dua bulan di SMA Negeri 1 Cangkringan ini adalah adanya pengalaman baru yang dapat menjadi modal praktikan dalam meningkatkan kemampuan dalam melaksanakan kegiatan layanan Bimbingan dan Konseling terutama dilingkup dunia pendidikan. Praktikan juga mendapatkan gambaran nyata tentang kegiatan dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah.

Kata kunci : PPL, Bimbingan dan Konseling, SMA Negeri 1 Cangkringan, Pembelajaran

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu kegiatan latihan kependidikan bersifat intrakurikuler yang dilaksanakan oleh mahasiswa. Dalam hal ini mahasiswa dari program studi kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan tersebut mencakup praktik mengajar dan kegiatan akademis lainnya dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang profesional.

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

Kegiatan PPL meliputi kegiatan pra PPL dan PPL. Kegiatan pra PPL meliputi mengikuti kegiatan sosialisasi melalui mata kuliah Praktikum Mikro Konseling, Praktikum Konseling Individual, Praktikum BK Pribadi, Praktikum BK Sosial, PPL 1 dan Observasi di SMP Negeri 1 Turi pada bulan Februari.

Program studi Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas menyiapkan dan menghasilkan guru pembimbing yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan ketrampilan yang profesional. Dengan kemampuan tersebut diharapkan alumni program studi bimbingan dan konseling dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya kelak sebagai guru pembimbing dalam rangka membantu tercapainya tujuan pendidikan.

Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan (guru pembimbing) yang profesional tersebut program studi bimbingan dan konseling membawa mahasiswa kepada proses pembelajaran yang dilakukan baik melalui bangku kuliah maupun melalui berbagai latihan, yang antara lain berupa praktik pengalaman lapangan. Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal dan mempraktikkan semua kompetensi yang layak atau

wajib dilakukan oleh seorang guru pembimbing yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan.

## **B. Analisis Situasi (Permasalahan dan Potensi Pembelajaran)**

### **1. Profil SMA Negeri 1 Cangkringan**

#### **a. Visi SMA Negeri 1 Cangkringan**

Sekolah Ungul, dinamis, berdisiplin tinggi, berakhlak mulia, berbudaya, dan berwawasan luas.

#### **b. Misi SMA Negeri 1 Cangkringan**

- 1) Membangun dan mengembangkan budaya belajar yang dinamis, berdisiplin, dan bertanggung jawab.
- 2) Meningkatkan prestasi akademis lulusan dengan memperoleh nilai Ujian Nasional yang tinggi dan melanjutkan ke Perguruan Tinggi.
- 3) Meningkatkan dan menumbuhkan semangat kreatifitas serta mendorong peserta didik berprestasi dalam bidang olah raga, seni dan budaya.
- 4) Membantu mendorong peserta didik untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat mempersiapkan diri agar mampu hidup mandiri ditengah masyarakat.
- 5) Menumbuhkan penghayatan terhadap nilai-nilai budaya bangsa dan ajaran agama yang dianut sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
- 6) Menumbuhkan semangat keunggulan, keteladanan, serta prestasi dalam penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 7) Melestarikan fungsi lingkungan.
- 8) Mencegah terjadinya pencemaran dan kerusakan lingkungan hidup.
- 9) Meningkatkan kualitas lingkungan hidup.

#### **c. Tujuan**

- 1) Mempersiapkan peserta didik yang bertaqwa kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Meningkatkan mutu pendidikan bidang akademik melalui pencapaian akhir semester, nilai ujian sekolah, serta nilai ujian nasional.
- 3) Meningkatkan prestasi peserta didik bidang non akademik melalui berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler.

- 4) Mewujudkan kelulusan 100% bagi peserta didik dalam ujian akhir baik ujian sekolah maupun ujian nasional.
- 5) Meningkatkan jumlah peserta didik yang diterima di perguruan tinggi baik melalui SBMPTN maupun jalur SNMPTN.

## 2. Kondisi Fisik Sekolah

### a) Ruang kelas

Ruang kelas sebanyak 12 ruang, masing-masing sebagai berikut:

Kelas X	4 Kelas : X.A , X.B , X.C , X.D
Kelas XI	4 Kelas : XI IPA 1, XI IPA2, XI IPS 1, XI IPS 2
Kelas XII	4 Kelas : XII IPA 1 , XII IPA 2 , XII IPS 1, XII IPS 2

Masing-masing kelas telah memiliki kelengkapan fasilitas yang menunjang proses kegiatan belajar mengajar. Fasilitas yang tersedia di setiap kelas diantaranya meja, kursi, papan tulis, whiteboard, sebagian kelas sudah memiliki LCD Proyektor yang terpasang dan untuk kelas yang belum memiliki LCD Proyektor dapat meminjam ke Tata Usaha, tersedia 3 LCD Proyektor portable yang dapat dipinjam. Pemakaian LCD yang portable (dibawa-bawa) sehingga dapat berganti atau bergilir pada saat kegiatan KBM.

### b) Perpustakaan

SMA Negeri 1 Cangkringan memiliki 1 Unit perpustakaan, Ruang Perpustakaan ini cukup nyaman dan bersih tersedia meja, kursi (muatan bisa mencapai 40 siswa), TV 24", LCD, DVD Player, serta kaset CD untuk mendukung kegiatan Belajar mengajar seperti yang dibutuhkan dalam mata pelajaran kimia, fisika, bahasa, sejarah, geografi, ekonomi, PKn, dan Sosiologi.

Sehingga dengan fasilitas dan kondisi perpustakaan yang nyaman dan memadai siswa dapat membaca buku dengan tenang. Perpustakaan ini cukup minimalis, dan masih menggunakan sistem manual dalam sistem pengaplikasiannya, namun perpustakaan ini mempunyai koleksi buku sekitar 12.000 buku dengan kategori 28 jenis buku pelajaran dan media pembelajaran yang cukup. Media yang terdapat dalam perpustakaan ini adalah koleksi yang lain yang tersedia antara lain buku paket, buku acuan mata pelajaran atau referensi, majalah, koran, novel, maupun buku lain yang dapat menambah pengetahuan.

c) Ruang tata usaha (TU)

Semua urusan administrasi yang meliputi kesiswaan, kepegawaian, tata laksana kantor dan perlengkapan sekolah, dilaksanakan oleh petugas tata usaha, diawasi oleh kepala sekolah dan dikoordinasikan dengan Wakil Kepala Sekolah urusan sarana dan prasarana. Pendataan dan administrasi guru, karyawan keadaan sekolah dan kesiswaan juga dilakukan oleh petugas Tata Usaha. Ruang TU terletak di sebelah ruang piket guru dan ruang kepala sekolah.

d) Ruang bimbingan konseling (BK)

Kegiatan bimbingan dan konseling biasanya dilakukan di ruangan bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Cangkringan dan dibimbing oleh 2 orang guru. Timbul kerjasama yang baik antara guru pembimbing dengan siswa. Keberadaan bimbingan konseling sangat membantu kemajuan siswa.

e) Ruang kepala sekolah

Ruang Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Cangkringan, terdiri dari 2 bagian. Yaitu ruang tamu dan ruang kerja. Ruang tamu berfungsi untuk menerima tamu dari pihak luar sekolah, sedangkan ruang kerja berfungsi untuk menyelesaikan pekerjaan bapak Kepala Sekolah. Selain itu ruang kerja juga digunakan untuk konsultasi antara bapak Kepala Sekolah dengan seluruh pegawai sekolah.

f) Ruang guru

Ruang guru digunakan sebagai ruang transit ketika guru akan pindah jam mengajar maupun pada waktu istirahat. Di ruang guru terdapat sarana dan prasarana seperti meja, kursi, almari, white board yang digunakan sebagai papan pengumuman, papan jadwal mata pelajaran dan tugas mengajar guru, dll. Meskipun ruang guru tidak terlalu luas, namun sudah cukup untuk para guru mengerjakan tugas dan pekerjaannya.

g) Ruang OSIS

Ruang OSIS SMA N I Cangkringan berdampingan dengan ruang perpustakaan. Ruang OSIS yang terdapat di SMA N I Cangkringan kurang dimanfaatkan secara optimal. Meskipun demikian kegiatan OSIS secara umum berjalan baik, organisasi OSIS di sekolah cukup aktif dalam berbagai kegiatan seperti MOS, perekrutan anggota baru, baksos, ekstrakurikuler dan tonti.

h) Ruang UKS

Ruang UKS SMA Negeri 1 Cangkringan ini sudah sesuai dengan standar dan cukup memadai mulai dari pengadaan obat-obatan dan alat penunjang kesehatan lainnya.

i) Laboratorium Komputer

Di dalam laboratorium komputer terdapat 18 unit komputer dan untuk ke depan akan ada penambahan. Suasana laboratorium cukup kondusif sehingga mendukung proses belajar mengajar. Meskipun sekolah ini terletak di pinggiran namun sudah memiliki jaringan internet yang memadai sehingga mempermudah siswa maupun guru untuk mengakses informasi dari berbagai sumber. Hal tersebut sangat memberi banyak manfaat untuk kelancaran kegiatan belajar mengajar.

j) Laboratorium fisika dan biologi

SMA Negeri 1 Cangkringan memiliki laboratorium Fisika dan Biologi yang cukup memadai. Laboratorium ini terletak di ujung timur dari gedung sekolah. Di depan laboratorium Fisika terdapat laboratorium biologi. Kedua laboratorium ini memiliki berbagai macam fasilitas yang mendukung praktikum siswa. Kondisi ruangan laboratorium cukup kondusif sehingga siswa dapat melaksanakan KBM dengan nyaman. Dengan adanya fasilitas dalam laboratorium tersebut guru akan lebih mudah menyampaikan materi pelajaran. Dengan adanya laboratorium Fisika dan Biologi diharapkan dapat tercipta suasana yang kondusif dan terfokus.

k) Laboratorium Kimia

Laboratorium Kimia di SMA Negeri 1 Cangkringan fasilitasnya sudah cukup memadai untuk menunjang praktikum siswa jurusan Ilmu Alam di SMA Negeri 1 Cangkringan.

l) Koperasi Siswa

Koperasi siswa SMA Negeri 1 Cangkringan mempunyai 1 unit koperasi siswa yaitu Koperasi Widya Dharma. Pengelolaannya pun oleh siswa yang aktif di kelas X (sebagai anggota) dan kelas XI (pengurus inti) sehingga laporan keuangannya pun di rekap oleh siswa. Ruangan koperasi ini tidak begitu besar namun cukup lengkap menyediakan perlengkapan yang dibutuhkan oleh siswa. Mulai dari alat tulis, atribut sekolah sampai dengan makanan ringan dan minuman tersedia di Koperasi Widya Dharma ini.

Koperasi ini dibawah kepengurusan OSIS dengan bimbingan guru. Dengan adanya koperasi ini diharapkan siswa dapat belajar lebih jauh mengenai manajemen organisasi di sekolah sehingga memberi pengetahuan dan skill bagi siswa.

- m) PIK KRR (Pusat Informasi & Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja)

PIK KRR SMA Negeri 1 Cangkringan sebagai kantor pusat PIK KRR (Pusat Informasi & Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja) wilayah Sleman timur. Fungsi dari PIK KRR ini adalah untuk memfasilitasi siswa dalam bimbingan konseling selain itu dengan berkonsultasi dengan PIK KRR siswa akan mendapatkan informasi masalah reproduksi remaja. Tujuan diadakan PIK KR ini agar siswa dapat berkonsultasi mengenai hal-hal yang membutuhkan dukungan dari guru dan pihak sekolah yang berkaitan dengan masalah pribadi.

- n) Tempat Ibadah (Mushola)

Mushola SMA Negeri 1 Cangkringan Mushola SMA negeri 1 Cangkringan terletak di bagian selatan gedung sekolah. Mushola ini cukup bersih dan cukup memadai adanya mukena dan sajadah. Namun, Mushola ini terorganisir dengan baik dalam kegiatan kerohanian dan karena sering digunakan untuk kegiatan keagamaan , misalnya sholat berjamaah, pengajian peringatan, dan kegiatan yang berkaitan dengan mata pelajaran PAI.

- o) Lapangan Basket

Lapangan Basket SMA Negeri 1 Cangkringan terletak di sebelah barat sekolah. Lapangan basket ini cukup mendukung mata pelajaran Penjas Orkes. Dengan adanya lapangan basket ini diharapkan siswa dapat melaksanakan kegiatan olahraga basket dengan baik dan maksimal.

- p) Kantin

Kantin SMA Negeri 1 Cangkringan mempunyai tiga unit kantin sekolah. Suasana kantin cukup nyaman dan bersih sehingga siswa dapat menikmati makanan yang tersedia. Kantin ini menyediakan berbagai macam makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan siswa. Harga makan di kantin ini cukup murah sehingga dapat terjangkau oleh semua siswa.

Dengan adanya kantin di dalam area sekolah siswa dapat dengan mudah membeli makanan tanpa membeli di luar area sekolah dan untuk menjaga juga kebersihan makanan yang terjamin dan tidak makan jajanan sembarangan di luar.

q) Tempat parkir

Tempat parkir di SMA Negeri 1 Cangkringan di buat terpisah antara tempat parkir untuk siswa dan tempat parkir untuk guru serta karyawan. Tempat parkir guru dan karyawan terletak di belakang laboratorium fisika dari pintu gerbang ke arah timur.

Kondisi parkir guru dan karyawan cukup luas sehingga dapat menampung dari seluruh guru dan karyawan. Sedangkan tempat parkir untuk siswa terletak di ujung selatan di sebelah selatan kantin, dari pintu gerbang ke arah barat lalu ke selatan. Kondisi tempat parkir untuk siswa sangat luas dapat menampung kendaraan dari seluruh siswa.

r) Toilet

SMA N 1 Cangkringan memiliki 3 lokasi toilet siswa, masingmasing kelas memiliki satu toilet. Selain itu terdapat toilet bersama di Musholla dan 2 toilet guru. Secara umum,keadaan toilet baik namun agak kurang bersih. Hal ini terjadi karena kurangnya karyawan yang mengurus sekolah, terutama bagian toilet.

### **3. Kondisi Non Fisik Sekolah**

a) Keadaan Siswa

Secara keseluruhan potensi siswa di SMA N 1 Cangkringan baik. Kondisi siswa di lingkungan sekolah juga baik, hal ini terbukti dengan siswa yang ramah-ramah, sopan dan berkelakuan baik.

Selain itu siswa di SMA N 1 Cangkringan juga sangat disiplin, dari segi pakaian, tepat waktu masuk sekolah hingga kendaraan bermotor yang mereka gunakan sudah diatur dari sekolah dan siswa pun mematuhi peraturan tersebut.

b) Tenaga pengajar

Tenaga Pengajar di SMA Negeri 1 Cangkringan rata-rata berpendidikan S1 dan mengajar bidang studi sesuai dengan latar belakang pendidikan. Jumlah guru keseluruhan 31 orang dengan rincian, yaitu:

<b>No</b>	<b>Nama Guru</b>	<b>Mata Pelajaran</b>
1	Maryono,S.Pd, M.Pd.	Matematika
2	Drs. Endang Supriyono	Bahasa Indonesia
3	Drs. Nur Hendro Nugroho	Sejarah
4	Dra. Calis Antanuri	Bahasa Inggris
5	Drs. Sunaryo	Penjasorkes
6	Sudarmilah, S.Pd	Seni Budaya
7	Drs. Miharso Budi Santoso	Fisika
8	Ahmad Sujarta S.Ag	Agama Islam
9	Agus Iswanto, S.Pd	Kimia
10	Yunan Helmi Subroto, S.Pd	Ekonomi/Akuntansi
11	Drs. Sigit Heru Sutapa	Bahasa Indonesia
12	Isti Martini, S. Pd	Matematika
13	Susi Juniaturun, S.Pd	Geografi
14	Sumiyati, S.Pd	Biologi
15	Drs. Danang Supriyatna	Kimia
16	Dra. Sunarti	Bimbingan Konseling
17	Dra. Sri Ngatun	Ekonomi/Akuntansi
18	Yustina Murniatun, S.Pd	Sosiologi
19	Eka Mundiharta, S.Pd	PKn
20	Sunarsih, S.Pd	PKn
21	Sumilah, S.Pd	Sejarah
22	Yudha Prasetyanti, S.Pd	Bahasa Jawa
23	Rahmad Budiyo, S.Pd	Bahasa Indonesia
24	Marsiyam, S.Pd.Si	Matematika
25	Kristiono Karunia H. S.Th	Agama Kristen
26	Dra. C. Sri Hartiningsih	Agama Katolik
27	Nur Diah R. S.Kom	Teknologi Informasi
28	Petrylia Pujaningrum, S.Pd	Bahasa Inggris
29	Dimas Prayogi, A.Md.	Bahasa Jepang
30	Ika Yani Saraswati	Seni Batik
31	Fitrianiingrum M, S.Pd	Bimbingan Konseling

c) Karyawan sekolah

Karyawan di SMA N 1 Cangkringan berjumlah 13 orang dengan rincian Tata Usaha sebanyak 8 orang, bagian perpustakaan 1 orang, pembantu umum (petugas kebersihan, parkir, dapur sekolah) 2 orang, dan penjaga malam 2 orang.

d) Bimbingan Konseling

Terdapat bimbingan konseling dengan ruangan yang mencukupi, namun proses bimbingan konseling belum dimanfaatkan secara optimal.

e) Organisasi dan Fasilitas OSIS

Kegiatan OSIS secara umum berjalan baik, organisasi OSIS disekolah cukup aktif dalam berbagai kegiatan seperti PLS, perekrutan anggota baru, baksos, tonti. Meskipun fasilitas ruang OSIS disekolah sudah lengkap, namun penggunaannya tidak optimal. Adanya ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Cangkringan cukup berperan dalam peningkatan potensi siswa-siswi SMA Negeri 1 Cangkringan.

f) Ekstrakurikuler

Potensi siswa ditampung dalam OSIS yang memiliki beberapa program kerja antara lain adalah ekstrakurikuler baris-berbaris yaitu tonti (peleton inti), ekstrakurikuler olah raga seperti aerobik, volley, KIR, dan pramuka.

#### **4. Potensi Guru, Karyawan, dan Siswa**

Dalam hal non fisik, SMA Negeri 1 Cangkringan memiliki potensi sebagai berikut : tenaga pengajar atau guru berjumlah 29 orang, guru Bimbingan dan Konseling 2 orang, tenaga Tata Usaha (TU) sejumlah 6 orang, petugas perpustakaan 2 orang, pembantu umum 2 orang, dan penjaga malam 2 orang. Adapun potensi kuantitas siswa SMA Negeri 1 Cangkringan adalah 125 siswa kelas X, 96 siswa kelas XI, dan 96 siswa kelas XII, jumlah seluruh siswa adalah 317.

Mengenai potensi, para pengajar, sebagian besar tenaga pengajar yang direkrut oleh SMA N 1 Cangkringan telah menempuh jenjang S1, bahkan S2. Karya tulis ilmiah juga telah dilaksanakan oleh para tenaga guru di sekolah ini.

Enisitas dan pengajar SMA N 1 Cangkringan sangat memahami bahwa seorang siswa ataupun tunas muda tidak hanya memerlukan input kognitif saja dalam perkembangannya, tetapi juga input yang dapat menumbuhkan sikap afektif, sosial, kecerdasan emosi dan kemampuan

psikomotorik untuk membentuk sebuah kepribadian manusia yang utuh. Oleh karena itu, selain menyelipkan nilai-nilai tersebut pada pelajaran di kelas, SMP N 1 Turi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan diri melalui ekstrakurikuler yang ada, seperti : Pramuka, Pleton Inti, sebagai ekstrakurikuler wajib bagi kelas X, beserta ekstrakurikuler pilihan.

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL di sekolah, terlebih dahulu dilakukan observasi dan analisis tentang proses pembelajaran di SMA N 1 Cangkringan. Analisis yang dilakukan merupakan upaya untuk menggali potensi dan kendala yang ada sebagai acuan untuk dapat merumuskan konsep awal dalam pelaksanaan Kuliah Praktek Pengalaman Lapangan. Dari hasil observasi, maka didapat berbagai informasi tentang segala potensi dan permasalahan yang ada sebagai pedoman menyusun program PPL yang akan dilaksanakan, yaitu mengenai strategi pembelajaran yang akan diterapkan di dalam kelas.

Dalam mempersiapkan tenaga kependidikan yang profesional UNY bertugas memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada mahasiswa tentang proses pembelajaran dan kegiatan akademis lainnya. Salah satu bentuk kepedulian UNY dalam dunia pendidikan adalah diselenggarakannya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Untuk itu mahasiswa diterjunkan ke sekolah-sekolah dalam jangka waktu kurang lebih enam bulan agar dapat mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi secara faktual tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan kegiatan akademis lain yang diperlukan oleh guru atau tenaga kependidikan.

Tujuan dari PPL ini adalah melatih mahasiswa dalam rangka menerapkan pengetahuan dan kemampuannya serta mempraktikkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dalam proses pembelajaran sesuai bidang studinya, sehingga mahasiswa memperoleh bekal berupa pengalaman faktual untuk mengembangkan diri sebagai tenaga pendidik yang professional dan bertanggung jawab.

## **C. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL**

### **1. Perumusan Program PPL dan Rancangan Kegiatan PPL**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan wajib ditempuh oleh mahasiswa S1 UNY program kependidikan karena orientasi utamanya adalah kependidikan. Dalam kegiatan ini, akan dinilai bagaimana

mahasiswa praktikan mengaplikasikan segala ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama di bangku kuliah ke dalam kehidupan sekolah. Faktor-faktor penting yang sangat mendukung dalam pelaksanaan PPL antara lain kesiapan mental, penguasaan materi, penguasaan dan pengelolaan kelas, penyajian materi, kemampuan berinteraksi dengan siswa, guru, karyawan, orang tua/wali murid, dan masyarakat sekitar. Jika menguasai satu atau sebagian dari faktor di atas maka pada pelaksanaan PPL akan mengalami kesulitan. Adapun syarat akademis yang harus dipenuhi adalah sudah lulus mata kuliah Pengajaran Mikro serta harus mengikuti pembekalan PPL yang diadakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PPL.

Mahasiswa praktikan harus melaksanakan observasi pra-PPL sebelum pelaksanaan PPL dimulai dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi sekolah dan proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah dengan sesungguhnya. Dengan demikian, pada saat pelaksanaan PPL mahasiswa praktikan tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap kelas dan proses pembelajaran di kelas itu sendiri. Sehubungan dengan hal di atas, maka rancangan persiapan yang dilakukan antara lain :

**a. Pembekalan**

Pembekalan merupakan program yang dilaksanakan untuk memberikan pengarahan kepada para calon Mahasiswa PPL dalam melaksanakan PPL maupun persiapan-persiapannya termasuk observasi dan *micro teaching*. Pembekalan dilakukan oleh Program Studi masing-masing Mahasiswa dan oleh UPPL.

**b. *Micro Teaching* (Pengajaran Mikro)**

Pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah dalam program PPL. Secara khusus, pengajaran mikro bertujuan antara lain : memahami dasar-dasar pengajaran mikro, melatih Mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh, membentuk kompetensi kepribadian, dan membentuk kompetensi sosial.

Pengajaran mikro intensif dilakukan pada semester enam. Mahasiswa dibimbing langsung oleh DPL PPL, dalam satu kelas terdiri

dari 9 Mahasiswa. Para Calon Mahasiswa PPL harus memenuhi nilai minimal “B” agar bisa terjun PPL ke sekolah.

Dengan demikian, diharapkan pengajaran mikro dapat memberikan manfaat, antara lain: Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi dalam proses pembelajaran, Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah, Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar, Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana guru atau tenaga kependidikan dan masih banyak manfaat lainnya.

**c. Observasi Pembelajaran di Kelas dan Persiapan Perangkat Pembelajaran**

Kegiatan observasi dilakukan sebelum pelaksanaan PPL berlangsung, pada tanggal 2 Mei 2015 dan 13 Mei 2015. Di dalam kegiatan ini, mahasiswa melakukan pengamatan terhadap sekolah, baik kegiatan belajar mengajar di kelas maupun kondisi fisik sekolah. Tujuan observasi adalah agar praktikan mempunyai gambaran sekilas tentang kondisi kelas yang akan dihadapi serta untuk memperoleh pengalaman dari guru mata pelajaran mengenai bagaimana cara mengajar yang baik dan efektif. Untuk observasi di kelas, praktikan melakukan pengamatan Proses Belajar Mengajar (PBM), sedangkan aspek yang diamati dalam kegiatan PBM adalah sebagai berikut :

- 1) Perangkat Pembelajaran
- 2) Proses Pembelajaran
- 3) Perilaku Siswa

Sasaran utama dalam observasi kondisi sekolah meliputi:

- 1) Kondisi fisik sekolah
- 2) Potensi siswa
- 3) Potensi guru
- 4) Potensi karyawan
- 5) Fasilitas KBM dan media
- 6) Perpustakaan
- 7) Laboratorium
- 8) Bimbingan Konseling
- 9) Bimbingan belajar
- 10) Kegiatan ekstrakurikuler
- 11) Organisasi dan fasilitas OSIS

- 12) Organisasi dan fasilitas UKS
- 13) Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)
- 14) Tempat ibadah

**d. Penyerahan Mahasiswa PPL**

Penyerahan mahasiswa PPL UNY dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2016. Penyerahan mahasiswa PPL dihadiri oleh semua mahasiswa PPL UNY, Dosen Pamong Pembimbing Lapangan (DPL PPL), dan Koordinator PPL SMA Negeri 1 Cangkringan

**e. Pembuatan Perangkat pembelajaran/administrasi guru**

Aspek-aspek proses pembelajaran dan indikator-indikator, baik yang dilihat dari segi tingkah laku guru maupun peserta didik, disusun berdasarkan perangkat pembelajaran yang dibuat serta kompetensi dasar yang ditetapkan untuk dimiliki peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran. Perangkat Pembelajaran disusun meliputi :

1) Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Penyusunan RPL dimaksudkan untuk mempermudah guru maupun calon guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran/bimbingan klasikal di dalam kelas. RPL dapat difungsikan sebagai pengingat bagi guru mengenai hal-hal yang harus dipersiapkan, mengenai media yang akan digunakan, strategi pembelajaran yang dipilih, sistem penilaian yang akan digunakan dan hal-hal teknis lainnya.

2) Media atau alat peraga pembelajaran

Merupakan alat bantu yang diperlukan dalam proses pembelajaran agar peserta didik cepat dan mudah memahami materi pembelajaran.

3) Lembar observasi pembelajaran

Lembar observasi pembelajaran yang diperoleh dari hasil mengamati proses belajar mengajar di kelas baik oleh guru maupun oleh peserta didik, dapat digunakan sebagai gambaran yang nyata tentang kegiatan belajar mengajar.

**f. Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Pada pelaksanaan praktik mengajar, mahasiswa sebagai praktikan ditugaskan oleh guru pembimbing untuk melakukan praktik mengajar di kelas yaitu kelas X.A, X.B, XII.IPS 1, dan XII.IPS 2. Akan tetapi, praktikan juga diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar di

kelas lainnya dalam rangka menggantikan guru pembimbing jika berhalangan hadir.

**g. Penyusunan Laporan**

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari pelaksanaan PPL. Setelah mahasiswa usai melakukan praktik mengajar, tugas selanjutnya adalah membuat laporan PPL yang mencakup semua kegiatan PPL, laporan tersebut berfungsi sebagai pertanggungjawaban atas pelaksanaan program PPL. Penyusunan laporan ini dilakukan pada minggu terakhir pelaksanaan PPL.

**h. Evaluasi**

Evaluasi digunakan untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki mahasiswa pada pelaksanaan PPL. Evaluasi dilakukan oleh guru pembimbing PPL dan Dosen PPL selama proses praktik berlangsung.

**i. Penarikan Mahasiswa PPL**

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu di SMP Negeri 1 Turi dilaksanakan tanggal 16 September 2016 menandai juga berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL UNY.

## BAB II

### PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

#### A. Persiapan Praktik Pengalaman Lapangan

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menguji kompetensi mahasiswa kependidikan dalam mengajar setelah mendapatkan ilmu di kampus. Hal-hal yang dilakukan antara lain melakukan Praktik mengajar dan membuat administrasi pembelajaran guru. Persiapan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan hasil akhir, karena awal akan membuka berbagai persepsi dan motivasi bagi siapapun; baik mahasiswa, guru pembimbing, dosen pembimbing, dan masyarakat sekolah. Persiapan dilakukan agar mahasiswa PPL siap baik kondisi fisik, mental, dan kesiapan mengajar selama nanti diterjunkan. Adapun beberapa hal yang telah disiapkan sebelum Praktik mengajar dilakukan antara lain:

##### 1. Pembekalan dan Pengajaran Mikro (*Micro Teaching*)

Sebelum diterjunkan ke sekolah-sekolah, mahasiswa PPL wajib menempuh mata kuliah pengajaran mikro atau *microteaching*. Matakuliah 2 SKS ini memberikan bekal yang cukup memadai untuk mahasiswa dalam menghadapi kelas dan manajemennya. Untuk bisa mengikuti kegiatan PPL, mahasiswa minimal harus memperoleh nilai B pada mata kuliah ini.

Dalam matakuliah mikro ini, mahasiswa diberikan beberapa *skill* yang berkaitan dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Pembuatan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) juga ditekankan. Praktik pembelajaran mikro yang lain diantaranya:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran mulai dari RPL hingga media pembelajaran.
- b. Praktik membuka dan menutup pelajaran
- c. Praktik mengajar dengan metode yang dianggap sesuai dengan materi yang disampaikan
- d. Praktik mengajar dengan berbagai metode
- e. Praktik menjelaskan materi
- f. Ketrampilan bertanya kepada siswa
- g. Ketrampilan memberikan apersepsi dan motivasi pada siswa
- h. Memotivasi siswa
- i. Ilustrasi dan penggunaan contoh-contoh
- j. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas
- k. Metode dan media pembelajaran.

Untuk memantapkan langkah, masing-masing prodi juga mengadakan pembekalan yang disampaikan oleh salah satu Dosen Pembimbing Lapangan (DPL).

## 2. Kegiatan Observasi

Kegiatan observasi dilakukan sebelum mahasiswa diterjunkan ke sekolah. Kegiatan observasi bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan sekolah, baik secara fisik maupun system yang ada di dalamnya. Hal ini dapat dilakukan melalui beberapa cara, yaitu dengan melakukan pengamatan secara langsung atau dengan melakukan wawancara terhadap warga sekolah.

Dengan demikian diharapkan mahasiswa dapat memperoleh gambaran yang nyata tentang praktik mengajar dan lingkungan persekolahan.

Observasi ini meliputi dua hal, yaitu:

### a. Observasi Proses Layanan Bimbingan Klasikal

Observasi proses pemberian layanan bimbingan klasikal bertujuan untuk mengamati secara nyata kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan oleh seorang guru BK di dalam kelas. Sehingga mahasiswa praktikan mendapat informasi mengenai cara guru mengajar dan mengelola kelas secara efektif dan efisien. Selain pengamatan proses bimbingan klasikal, mahasiswa praktikan juga melakukan observasi terhadap perangkat administrasi yang dibuat oleh guru BK sebelum layanan klasikal dilakukan. Beberapa hal yang menjadi sasaran utama dalam observasi proses layanan bimbingan klasikal yaitu:

#### a. Cara membuka pemberian layanan klasikal, Cara penyajian materi, Teknik layanan yang digunakan guru BK

- 1) Penggunaan bahasa
- 2) Gerak
- 3) Cara memotivasi siswa
- 4) Teknik bertanya
- 5) Teknik penguasaan kelas
- 6) Penggunaan media
- 7) Bentuk dan cara evaluasi
- 8) Cara menutup layanan klasikal

#### b. Perilaku siswa pada saat mengikuti layanan klasikal

- 1) Keaktifan siswa dalam kelas

- 2) Perhatian siswa terhadap materi
  - 3) Menghormati pendapat orang lain
  - 4) Menghormati Pembimbing saat memberi bimbingan
  - 5) Ketepatan waktu menyelesaikan tugas
  - 6) Kerapihan pakaian
  - 7) Sopan santun
  - 8) Keramaian kelas
- c. Perilaku siswa di luar kelas
- Mencakup segala aktivitas yang dilakukan siswa baik kelakuan, kerapian, ketertiban, kegiatan ekstrakurikuler, dll.
- d. Administarsi layanan BK
- Sedangkan data-data yang diobservasi oleh mahasiswa praktikan yaitu:
- 1) Program tahunan
  - 2) Program semester
  - 3) Program bulanan
  - 4) Alat pengumpul data
  - 5) Data-data BK

b. Observasi Lingkungan Fisik Sekolah

Kegiatan observasi lingkungan fisik sekolah bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi sekolah yang bersangkutan. Obyek yang dijadikan sasaran observasi lingkungan fisik sekolah meliputi:

- 1) Letak dan lokasi gedung sekolah
- 2) Kondisi ruang kelas
- 3) Kelengkapan gedung dan fasilitas yang menunjang kegiatan PBM
- 4) Keadaan personal, peralatan serta organisasi yang ada di sekolah

Obseravasi Lapangan merupakan kegiatan pengamatan dengan berbagai karakteristik komponen pendidikan, iklim dan norma yang berlaku dilingkungan sekolah tempat PPL. Pengenalan lapangan ini dilakukan dengan cara observasi langsung, dan wawancara dengan pihak sekolah. Observasi lingkungan fisik sekolah antara lain pengamatan pada:

- 1) Administrasi persekolahan
- 2) Fasilitas pembelajaran dan manfaatnya
- 3) Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah
- 4) Lingkungan fisik disekitar sekolah

### 3. Persiapan Mengajar dan Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain :

#### a. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Konsultasi dengan Guru Pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar mahasiswa PPL.

#### b. Penguasaan Materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan. Mahasiswa PPL juga harus menguasai materi. Yang dilakukan adalah menyusun materi dari berbagai sumber bacaan kemudian mahasiswa mempelajari materi itu dengan baik.

#### c. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Berdasarkan analisis situasi *need assessment* yang telah dilakukan praktikan pada bulan Februari s/d Maret 2015 maka dapat dirumuskan rancangan program kerja yang akan dilaksanakan praktikan selama PPL berlangsung.

## 1. Praktik Bimbingan dan Konseling

### 1) Layanan Dasar

#### a) Bimbingan Klasikal

Bentuk : Layanan Klasikal

Sasaran : Siswa X A, X B, XII IPS 1, XII IPS 2

Materi :

Kelas X. A : Berpikir Kreatif, Perkenalan Teman Baru, Pendidikan Anti Korupsi, Pergaulan sehat

Kelas X. B : Perkenalan Teman Baru, Video Motivasi, Sikap Asertif, Persiapkan Karir Sekarang Juga, Membangun Kepercayaan

Kelas XII. IPS 1: Perkenalan Dunia Perkuliahan, Video Motivasi, Games Kreatifitas Diri, Pendidikan Anti Korupsi, Mind Mapping, Sikap Asertif, Tips Memilih Karir.

Kelas XII. IPS 2: Tips Hemat Uang, Perkenalan Dunia Perkuliahan, Pergaulan Sehat, Tips Memilih Karir, Mind Mapping, Pendidikan Anti Korupsi.

b) Layanan Informasi

Materi Layanan Informasi yang disampaikan secara tidak langsung adalah:

- Poster

c) Bimbingan Kelompok

Praktikan akan memberikan layanan bimbingan kelompok mengenai 4 bidang bimbingan yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir. Bimbingan kelompok bersifat preventif.

d) Layanan Pengumpulan Data dan Administrasi BK

Layanan pengumpulan data dimaksudkan untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik (baik secara individual maupun kelompok) guna membantu praktikan dalam memberikan layanan, keterangan tentang lingkungan peserta didik ini dilaksanakan melalui:

1. DCM

Pengumpulan data DCM dilakukan di awal semester. Hasil analisis DCM akan digunakan sebagai acuan pembentukan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah

2. Analisis hubungan melalui angket sosiometri

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sosialisasi terhadap teman sekelas. Dengan menggunakan angket sosiometri dapat mengetahui siswa yang paling banyak dipilih dan paling sedikit dipilih oleh teman satu kelasnya dan hasil sosiometri bisa dijadikan bahan acuan

e) Pelayanan Responsif

Layanan Responsif merupakan pemberian bantuan 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.

1. Konseling Individual

Praktikan akan memberikan layanan konseling individual mengenai empat bidang bimbingan yaitu pribadi,

sosial, belajar, dan karir. Hal ini menyesuaikan kebutuhan dan masalah yang dihadapi siswa.

## 2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilakukan dengan berdasarkan kebutuhan dan masalah yang hampir sama yang dihadapi sejumlah siswa. Konseling kelompok dimaksudkan agar sesama konseli bisa berbagi pengalaman dan saling membantu satu sama lain.

Sedangkan layanan responsif lain seperti referal, home visit, konferensi kasus, kolaborasi dengan orang tua, kolaborasi dengan pihak luar sekolah akan dilakukan oleh praktikan menyesuaikan dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

### f) Perencanaan Individual

Layanan perencanaan individual yang akan diberikan cenderung kepada layanan dalam bentuk konsultasi terkait masalah kesulitan belajar serta masalah penjurusan dan kelanjutan studi.

## **B. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan**

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

Praktek Bimbingan dan Konseling di sekolah yang dapat dilaksanakan antara lain :

### 1) Layanan Dasar

Layanan dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh 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.

#### a. Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal adalah bimbingan yang diberikan praktikan kepada peserta didik secara langsung di kelas. Bimbingan dengan cara ini memungkinkan praktikan memberikan bimbingan kepada sejumlah siswa. Materi bimbingan klasikal yang dilaksanakan praktikan sebagai berikut:

- Kelas X. A : Berpikir Kreatif, Perkenalan Teman Baru, Pendidikan Anti Korupsi, Persiapkan Karir Sekarang Juga, Pergaulan sehat
- Kelas X. B : Perkenalan Teman Baru, Video Motivasi, Sikap Asertif, Persiapkan Karir Sekarang Juga, Membangun Kepercayaan
- Kelas XII. IPS 1 : Perkenalan Dunia Perkuliahan, Video Motivasi, Games Kreatifitas Diri, Pendidikan Anti Korupsi, Mind Mapping, Sikap Asertif, Tips Memilih Karir.
- Kelas XII. IPS 2 : Tips Hemat Uang, Perkenalan Dunia Perkuliahan, Pergaulan Sehat, , Tips Memilih Karir, Mind Mapping, Pendidikan Anti Korupsi.

Pada awal bimbingan klasikal siswa yang diberi materi sangat antusias dalam mengikuti bimbingan klasikal. Hal ini menjadikan motivasi tersendiri bagi praktikan untuk terus memberikan bimbingan melalui layanan klasikal dengan metode yang lebih menarik sehingga dapat membuat peserta didik lebih antusias lagi dalam mengikuti bimbingan klasikal ini.

Setelah beberapa kali praktikan melaksanakan bimbingan klasikal, rasa canggung dan bingung pun berkurang setelah pelaksanaan bimbingan klasikal yang kedua kalinya praktikan menemukan metode yang disenangi oleh siswa yakni dengan menonton video dan games. Pada setiap kesempatan melakukan bimbingan klasikal di kelas, praktikan menawarkan layanan konseling individu bagi peserta didik yang ingin berbagi masalah dengan praktikan.

#### b. Layanan Informasi

Maksud dari layanan informasi adalah suatu materi kegiatan yang berupa informasi atau keterangan yang akan disampaikan kepada peserta didik langsung maupun tidak langsung.

Layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai. Layanan informasi yang diberikan berupa:

1) Poster

a. Tujuan

Sebagai layanan informasi kepada siswa dengan menggunakan poster dibidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir.

b. Sasaran

Seluruh siswa SMA Negeri 1 Cangkringan

c. Bentuk Kegiatan

Pengadaan poster bimbingan di sekitar lingkungan sekolah.

d. Waktu

Pemasangan poster dilaksanakan pada September minggu ke-2.

e. Dana

Keseluruhan dana yang dikeluarkan untuk membuat poster bimbingan tercatat sebanyak Rp 25.000,-

f. Pelaksanaan

Mendesain gambar poster kemudian di cetak ke dalam kertas khusus poster, selanjutnya ditempel di lingkungan sekolah.

c. Layanan Pengumpulan Data dan Administrasi BK.

1. Analisis masalah siswa berdasarkan angket Daftar Cek Masalah (DCM)

a. Tujuan

Sebelum memberikan layanan bimbingan dan konseling, praktikan melancarkan angket DCM yang bertujuan untuk mengetahui kebutuhan siswa dan masalah-masalah dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Analisis masalah siswa berdasarkan angket DCM merupakan langkah awal untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling, yaitu pelayanan dasar bimbingan kelas, pelayanan orientasi, pelayanan informasi, pelayanan penempatan dan penyaluran, bimbingan kelompok, konseling individu, konseling kelompok, dll.

b. Sasaran

Seluruh siswa SMA Negeri 1 Cangkringan

c. Waktu

Waktu pelaksanaan pada bulan September minggu ke-2

d. Hasil terlampir

e. Faktor Pendukung

Adanya bantuan dan bimbingan dari guru pembimbing

2. Analisis hubungan melalui angket sosiometri

a. Tujuan.

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sosialisasi terhadap teman sekelas. Dengan menggunakan angket sosiometri dapat mengetahui siswa yang paling banyak dipilih dan paling sedikit dipilih oleh teman satu kelasnya dan hasil sosiometri bisa dijadikan bahan acuan

b. Sasaran

Siswa Kelas X dan XII SMA Negeri 1 Cangkringan.

c. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan pada bulan September minggu ke-2

d. Hasil Terlampir

e. Faktor Pendukung

Adanya bantuan dan bimbingan dari guru pembimbing

2) Layanan Responsif

a. Konseling Individual

Konseling individual dilakukan kepada 1 siswa dari kelas XII IPS 2. Untuk siswa tersebut dilakukan konseling sebanyak 3x. Permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut ialah siswa merasa orang tuanya tidak bisa mengerti dirinya.

Laporan dan hasil konseling individu terlampir.

b. Konseling Kelompok

Praktikan melakukan konseling kelompok di SMA Negeri 1 Cangkringan, pada 26 Agustus 2016. Pertama kali praktikan mendengarkan permasalahan siswa kelas XII IPS 2, selanjutnya dilakukanlah konseling kelompok dikarenakan permasalahan yang dialami oleh beberapa siswa kelas XII IPS 2. Praktikan mengajak siswa-siswi tersebut untuk bersama-sama mendiskusikan masalah yang dihadapi dan bersama-sama mencari cara penyelesaian yang terbaik.

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, 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.

Orang tua siswa selalu diikutsertakan dalam setiap kegiatan dan masalah yang dialami siswa, namun kolaborasi dengan orang tua dilaksanakan oleh guru BK SMA Negeri 1 Cangkringan. Kolaborasi dengan orang tua hanya dilakukan pada saat *home visit*, selebihnya praktikan hanya membantu dalam pelaksanaannya.

d. Kolaborasi dengan Pihak-Pihak Terkait di Luar Sekolah

Dalam kolaborasi dengan pihak luar sekolah guru BK dan Praktikan bekerjasama dengan Puskesmas untuk membantu siswa agar dapat sejak dini mendeteksi jika ada masalah dengan kesehatannya. Praktikan juga bekerja sama dengan mahasiswa magang di Puskesmas mengadakan kegiatan pelatihan untuk anggota PIK-R dari seluruh SMP dan SMA di Cangkringan dengan tujuan untuk menyiapkan para konselor sebaya yang dapat membantu ketika temannya mengalami masalah.

e. 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. Pertemuan konferensi kasus ini bersifat terbatas dan tertutup.

Selama melakukan praktik BK praktikan tidak pernah melakukan konferensi kasus karena tidak ada kasus yang dirasa berat di SMA Negeri 1 Cangkringan.

f. Kunjungan Rumah (*home visit*)

Kunjungan rumah dilaksanakan untuk memperoleh berbagai keterangan-keterangan dan informasi yang diperlukan dalam pemahaman lingkungan dan permasalahan siswa, dan untuk pembahasan serta pengentasan permasalahan siswa tersebut.

Selama praktikan melakukan kegiatan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Cangkringan

g. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan satu kali di kelas XII IPS 2, permasalahan yang diangkat adalah bagaimana cara mencegah anak-anak agar dapat terhindar dari pergaulan yang salah. Permasalahan ini dipilih karena banyak siswa yang merasa perlu untuk mengetahui dan agar bisa mengingatkan adik-adik mereka supaya terhindar dari pergaulan yang salah.

### **C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi PPL**

1. Kegiatan Belajar Mengajar

Pelaksanaan program kegiatan praktik belajar mengajar yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cangkringan secara keseluruhan sudah berjalan dengan baik dan lancar. Pihak sekolah dan praktikan dapat bekerja sama dengan baik sehingga dapat tercipta suasana yang kondusif dalam pelaksanaan praktik belajar mengajar, praktikan dapat berbagi ilmu dan pengalaman terutama dalam masalah kegiatan belajar mengajar.

Program praktik mengajar sudah dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah diberikan pihak sekolah dan guru pamong. Praktikan diberi banyak kesempatan untuk masuk kelas dengan tujuan agar dapat menciptakan keakraban dengan siswa-siswi SMA Negeri 1 Cangkringan, dan juga banyak diberikan kesempatan untuk melakukan praktik belajar secara mandiri. Hal ini bertujuan untuk membiasakan praktikan untuk dapat menangani keadaan kelas dengan kemampuan dan kreatifitasnya.

Dalam PPL yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cangkringan praktikan menemukan beberapa hambatan, terutama saat bimbingan klasikal. Beberapa hambatan yang praktikan temukan antara lain :

- a. Setiap siswa memiliki karakteristik yang berbeda-beda, ada beberapa siswa yang saat diberikan bimbingan klasikal justru berbicara dengan temannya, ada yang justru sibuk memainkan handphone, dan lain sebagainya.
- b. Beberapa kelas cukup sulit untuk dikondisikan supaya tidak mengganggu teman lainnya karena terdapat beberapa siswa yang sangat aktif.
- c. Beberapa siswa merasa lelah karena mendapatkan bimbingan klasikan dijam terakhir pembelajaran, hal ini membuat materi yang disampaikan tidak dapat diterima siswa dengan maksimal.

## 2. Refleksi

Saat menemui hambatan-hambatan di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasikan hambatan-hambatan tersebut. Berikut ini adalah beberapa cara untuk mengatasi hambatan-hambatan pada saat mengajar.

- a. Menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan kondisi masing-masing kelas tanpa mengubah tujuan pembelajaran. Hal ini dilakukan agar setiap siswa mampu memahami materi yang disampaikan.
- b. Menciptakan suasana yang rileks dan akrab di dalam kelas dengan cara mengajak siswa untuk berinteraksi dengan guru sehingga guru bisa menjadi *sharing partner* bagi peserta didik.
- c. Mengutamakan kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran.
- d. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik yang suka membuat gaduh dikelas tersebut sehingga peserta didik bisa menjadi lebih *respect* terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
- e. Melakukan permainan sederhana untuk menarik perhatian siswa dan membangkitkan semangat siswa dikelas.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Cangkringan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan PPL BK di SMA Negeri 1 Cangkringan bertujuan untuk melatih praktikan memperoleh pengalaman faktual khususnya tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, dan umumnya tentang kegiatan kependidikan lainnya. Melalui kegiatan PPL BK di SMA Negeri 1 Cangkringan ini praktikan juga dapat menyelaraskan teori-teori yang telah didapatkan di bangku perkuliahan dengan realita di lapangan. Dari kegiatan PPL yang telah dilakukan, praktikan dapat mengambil kesimpulan :

- a. Praktikan telah berhasil memberikan layanan klasikal kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Cangkringan dengan materi : Berfikir Kreatif, Mind Mapping, Pendidikan Anti Korupsi, Pergaulan Sehat, Persiapkan Karir sekarang Juga, Sikap Asertif, Tips memilih Karir,
- b. Praktikan membuat media berupa poster.
- c. Praktikan melakukan konseling individu terhadap siswa kelas XII IPS 2 berinisial A.H.
- d. Praktikan melakukan konseling kelompok pada sekelompok siswa kelas XII IPS 2.
- e. Praktikan melakukan kegiatan kerja sama dengan mahasiswa magang di Puskesmas Cangkringan dengan tujuan melatih anggota PIK-R.
- f. Praktikan tidak melakukan referral karena tidak ditemui masalah yang berat dan masih dapat ditangani.
- g. Praktikan juga melakukan layanan penghimpun data melalui media DCM dan Angket Sosiometri. Dalam pengisiannya praktikan tidak mengalami kendala karena peserta didik mengikuti semua perintah praktikan saat pengisian.

Berbagai program kerja telah dilaksanakan dengan baik meliputi program kerja yang telah dilaksanakan maupun program kerja penunjang yang bersifat insidental. Hal ini dapat terlaksana tentunya karena dukungan dan kerjasama dari semua pihak.

Dalam taraf belajar tentunya masih banyak hal yang harus digali, diperbaiki, serta dikembangkan menjadi lebih baik melalui kegiatan PPL, mahasiswa setidaknya mendapat pengalaman yaitu berupa gambaran nyata

untuk mempersiapkan diri untuk terjun di dunia pendidikan seutuhnya, yaitu dalam proses pengelolaan suatu lembaga pendidikan atau sekolah pada umumnya dan sebagai seorang pendidik pada khususnya. Semoga kegiatan PPL ini akan menciptakan tenaga pendidik yang berkualitas dan profesional dalam bidangnya.

## **B. SARAN**

Untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan PPL UNY pada masa yang akan datang, kami sampaikan saran sebagai berikut:

### **1. Untuk UNY**

- a. Perlunya peningkatan kualitas pembelajaran dan manajemennya sehingga dapat menghasilkan calon guru yang profesional.
- b. Peningkatan komunikasi dan kerja sama dengan sekolah atau lembaga pendidikan lain sehingga dapat memaksimalkan kerja sama yang telah terjalin.

### **2. Untuk SMA Negeri 1 Cangkringan**

- a. Peningkatan fasilitas yang mendukung yaitu tempat parkir sepeda siswa yang lebih strategis dan luas, dan aula khusus untuk pertemuan atau rapat lainnya.
- b. Sebaiknya guru dan karyawan selalu memberikan motivasi dan dorongan kepada peserta didik sehingga tumbuh kesadaran pada diri mereka akan pentingnya belajar dan mempunyai karakter yang berkepribadian baik.
- c. Kerja sama yang baik harus dapat dilakukan oleh segenap guru dan karyawan di SMA Negeri 1 Cangkringan agar tercipta suatu tatanan keluarga di dalam sekolah yang lebih harmonis demi kemajuan sekolah.

### **3. Untuk Mahasiswa.**

- a. Senantiasa peka terhadap perkembangan dunia pendidikan dan selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas diri.
- b. Bekerja dengan penuh kasih sayang dan selalu menumbuhkan rasa senang.
- c. Mahasiswa berkewajiban menjaga nama baik almamater, bersikap disiplin dan bertanggungjawab.
- d. Jangan mudah menyerah dan putus asa dalam berusaha.
- e. Mahasiswa sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri dan berperan sebagaimana mestinya.

## DAFTAR PUSTAKA

Tim PPL UNY. 2016. *Panduan PPL 2016. Universitas Negeri Yogyakarta.*  
*Yogyakarta: UPPL UNY.*

Tim Pembekalan PPL UNY, 2016. *Materi Pembekalan PPL Tahun 2016.*  
*Yogyakarta: UPPL UNY.*

TIM UPPL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro.* Yogyakarta: UPPL Universitas  
Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

**LAMPIRAN  
DAFTAR SISWA  
ASUH**

## DAFTAR SISWA ASUH

### 1. Kelas X.A

No	Nama	L/P
1	Ailsa Aulia Rahman	P
2	Alfina Putri Rahmawati	P
3	Arrel Alfaisa	L
4	Aziza Sil Qotimah	P
5	Bhanu Arya Aji	L
6	Efan Saputro	L
7	Fatonah Itheng Lestari	P
8	Fery Erik Wicaksana	L
9	Gilang Previanto	L
10	Hasna Duroturohmah	P
11	Ilham Fathurrohman	L
12	Indah Eka Nugraheni	P
13	Kartika Candra Dewi	P
14	Lisa Nur Reviana	P
15	Lusiana Eka Putri	P
16	Muhammad Bagas Prasetyo	L
17	Muhammad Vito Akbar Andhika	L
18	Mustika Dwi Kurniawati	P
19	Mutiara Pesona Bil Jannah	P
20	Noviani Rizqi Hari Rahmadhani	P
21	Padma Sari	P
22	Purwanita Ayuning Pakarti	P
23	Putri Alfita Sari	P
24	Putri Syari Ayuningtyas	P
25	Ranum Surana	P
26	Ratna Dwi Cahyaningrum	P
27	Riyan Atshar Kurniawan	L
28	Rizal Aji Nugroho	L
29	Tri Yulia Nur Suratno	P
30	Vicko Yuanda Daud	L
31	Yunaningtyas Wulanningrum	P

### 2. Kelas X.B

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>L/P</b>
1	Adellia Ayu Novichasari	P
2	Aisyah Dian Pramesti	P
3	Anang Tri Kuncoro	L
4	Anisa Cahyaning Pratna Paramitha	P
5	Anton Nugroho	L
6	Aprilia Ratnasari	P
7	Ar Razzaaq Hakim Pradana	L
8	Dani Lee Stevent Sukma Wijaya	L
9	Dina Tri Mukti	P
10	Dyah Ayu Pengukir	P
11	Edwin Putraga	L
12	Eka Widhia Wati	P
13	Endah Tri Rejeki	P
14	Fadhila Rizkana	P
15	Fadma Diani Ari Ningtyas	P
16	Hayyu Wira Dharma	L
17	Iin Nurjanah	P
18	Lisa Fika Arifianti	P
19	Luh Sri Adnyani	P
20	Muhammad Rafi Al Ihsan	L
21	Novia Rahma Latifah	P
22	Nur Aliza	P
23	Oktavia Puspita Rahma	P
24	Prasetyo Jati	L
25	Risqi Muhamad Arifin	L
26	Sekar Nindya Gita Frestiningrum	P
27	Shinta Amalia Putri	P
28	Tania Dyah Puspita	P
29	Vera Waryanti	P
30	Wahyu Saputra	L
31	Wiji Lestari	P
32	Yusuf Nurdiyansah	L

### **3. Kelas XII.IPS 1**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>L/P</b>
1	Aditya Dwi Kurniawan	L
2	Agung Budi Santoso	L
3	Ajeng Dewantari	P
4	Aldi Nor Pratama	L
5	Anindita Prihantini	P
6	Arnita Ayustia Syaputri	P
7	Cahya Putra Perdana	L
8	Dendi Satri Wibowo	L
9	Dhimas Aji Surya Wijaya	L
10	Dwi Prastika Sari	P
11	Fitri Wulandari	P
12	Ibnu Andanu	L
13	Ibnu Titis Waskito	L
14	Indri Maryati	P
15	Khairun Nisa	P
16	Niken Yunita Pratiwi	P
17	Reci Setia Habianti	P
18	Relianan Okta Widati	P
19	Rifal Febri Irawan	L
20	Rizqy Putra Wijanarka	L
21	Uswatoen Hazanah	P
22	Wanda Saraswati	P
23	Willy Diaz Santana	L

#### **4. Kelas XII.IPS 2**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>L/P</b>
1	Ambang Panggih Pambuko	L
2	Andika Yuna Herjuna	L
3	Andreano Ade Wicaksono	L
4	Andy Handoko	L
5	Atika Febri Waluyani	P
6	Ayuningtyas Monix Safitri	P
7	Candra Setyawan	L
8	Donny Listyanto Saputro	L
9	Elstevan Berlin	L
10	Friza Rahmaniar Chairunissa	P
11	Intan Permatasari	P
12	Khoirunnisa Ulfah Rosyidah	P
13	Millenia Triratna	P
14	Nela Aprilia Firdaus	P
15	Nisa Pratiwi	P
16	Nurohmadani	P
17	Pravianti Devi Icha Aulia	P
18	Riki Hastono Damuri	L
19	Rista Yuldawati	P
20	Septivani	P
21	Shella Syahri Aprita Ningrum	P
22	Widha Widya Pangestika	P
23	Yusafi Mihrobi	P

# LAMPIRAN HASIL DAFTAR CEK MASALAH SISWA

## Hasil DCM Kelas X.A

NO	PRIBADI	JUMLAH	m	%	KATEGORI
1	Badan saya terlalu kurus atau terlalu gemuk	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
2	Badan saya terlalu pendek atau terlalu tinggi	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH

3	Saya memiliki postur tubuh yang tidak ideal	7	32	21,875	CUKUP BERMASALAH
4	Saya sering mengalami penurunan berat badan	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
5	Saya mengalami gangguan pada penglihatan	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
6	Saya mengalami gangguan pada pendengaran	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
7	Saya mengalami gangguan dalam hal mengingat	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
8	Saya mengalami gangguan tertentu karena cacat jasmani	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
9	Saya mengalami gangguan pada kesehatan kulit	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
10	Saya mengalami gangguan pada pencernaan makanan	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
11	Saya sering pusing atau mudah sakit	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
12	Saya mengalami gangguan setiap datang bulan	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
13	Saya mengalami datang bulan yang tidak teratur	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
14	Saya tidak percaya diri jika tidak dandan	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
15	Saya merasa tidak sehat	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
16	Saya mengidap penyakit keturunan	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
17	Saya sering mengalami gangguan pada selera makan	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
18	Saya mengidap penyakit kambuhan	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
19	Saya memiliki alergi terhadap makanan atau keadaan tertentu	10	32	31,25	BERMASALAH
20	Saya sering susah tidur	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
21	Saya sering bangun kesiang	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
22	Saya mengalami gangguan karena	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH

	merokok, atau minuman beralkohol, atau obat-obatan				
23	Saya sering mengalami masalah dalam mengatur uang	17	32	53,125	SANGAT BERMASALAH
24	Mengalami masalah karena ingin berpenghasilan sendiri	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
25	Mengalami masalah pada kondisi keuangan orang tua	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
26	Saya tidak tahu bagaimana membelanjakan uang sebaik-baiknya	11	32	34,375	BERMASALAH
27	Uang saku saya tidak sebanyak uang saku teman-teman saya	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
28	Pemberian uang dari orang tua tidak teratur	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
29	Saya kurang bersyukur kepada Tuhan YME	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
30	Saya tidak berdoa setiap akan memulai kegiatan	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
31	Saya tidak merasa berdosa saat melakukan larangan Tuhan YME	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
32	Saya merasa tidak diperhatikan oleh orang tua saya	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
33	Orang tua saya terlalu menuntut saya	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
34	Orang tua saya jarang memberikan masukan	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
35	Orang tua saya terlalu sibuk	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
36	Saya tidak terbuka dengan orang tua saya	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
37	Saya malu untuk bercerita tentang masalah saya kepada orang tua saya	9	32	28,125	BERMASALAH
38	Orang tua saya	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH

	selalu memarahi saya				
39	Saya tidak tinggal serumah dengan orang tua saya	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
40	Saya merasa tidak nyaman ketika berada dirumah	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
41	Saya merasa orang tua saya tidak mengerti saya	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
42	Saya terlalu dimanja oleh orang tua saya	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
43	Orang tua saya hidup terpisah atau bercerai	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
44	Saya merasa dibedakan oleh orang tua saya	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
45	Saya sering merasa cemas	10	32	31,25	BERMASALAH
46	Saya sering kehilangan kesabaran	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
47	Saya mudah gugup	9	32	28,125	BERMASALAH
48	Saya mudah sekali merasa sedih, gembira, marah	12	32	37,5	BERMASALAH
49	Saya sering menganggap sesuatu terlalu serius	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
50	Saya mudah percaya dengan orang lain	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
51	Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
52	Saya tidak suka dikritik	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
53	Saya sering merasa cepat bosan	12	32	37,5	BERMASALAH
54	Saya kurang hati-hati (ceroboh)	10	32	31,25	BERMASALAH
55	Saya sering melamun	10	32	31,25	BERMASALAH
56	Saya sering merasa penat	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
57	Saya sangat mudah untuk dipengaruhi	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
58	Saya mudah lupa	18	32	56,25	SANGAT BERMASALAH
59	Saya sulit melupakan kesalahan yang telah saya buat	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
60	Saya takut berbuat	14	32	43,75	BERMASALAH

	salah				
61	Saya mudah putus asa	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
62	Saya mudah mengalami stress	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
63	Saya mudah merasa malu	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
64	Saya tidak lancar saat berbicara di depan umum	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
65	Saya kurang mampu menjadi pemimpin	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
66	Saya tidak pandai berbicara di depan umum	10	32	31,25	BERMASALAH
67	Saya tidak dapat menyampaikan pendapat saya dengan baik	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
68	Saya tidak mengetahui cara menggunakan waktu senggang	7	32	21,875	CUKUP BERMASALAH
69	Saya kekurangan sarana untuk memanfaatkan waktu senggang	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
70	Saya kurang berminat atau tidak ada hal yang menarik dalam memanfaatkan waktu senggang yang tersedia	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
71	Saya tidak diperkenankan atau kurang bebas dalam menggunakan waktu senggang yang tersedia untuk kegiatan yang disukai/disenangi	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
72	Saya tidak diperbolehkan untuk pacaran	7	32	21,875	CUKUP BERMASALAH
73	Saya memiliki masalah karena ingin memiliki pacar	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
74	Saya terlalu memikirkan tentang seks, percintaan, pacaran, atau perkawinan	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
75	Saya mengalami	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH

	masalah karena sering dan mudah jatuh cinta atau rindu kepada pacar				
76	Saya takut ditinggal pacar atau patah hati atau cinta segitiga	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
77	Saya malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal seks	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
78	Saya malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal pacar atau jodoh	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
Jumlah					

NO	SOSIAL	JUMLAH	m	%	KATEGORI
79	Saya sulit mendapatkan teman	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
80	Saya tidak memiliki teman akrab	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
81	Saya merasa canggung dalam bergaul	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
82	Saya lebih memilih diam dirumah daripada bersosialisasi	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
83	Saya sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
84	Saya sulit berkomunikasi dengan orang yang baru saya kenal	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
85	Saya sulit berkomunikasi dengan lawan jenis	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
86	Saya menghindari berkomunikasi dengan lawan jenis	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
87	Saya merasa tidak menarik bagi lawan jenis	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
88	Saya kurang bergaul dengan lawan jenis	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
89	Saya tidak diperbolehkan pacaran	7	32	21,875	CUKUP BERMASALAH

<b>90</b>	Saya sering berdebat	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
<b>91</b>	Saya sering menyinggung perasaan orang lain	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
<b>92</b>	Saya sering merasa dijauhi oleh teman saya	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
<b>93</b>	Saya sulit untuk memulai percakapan	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
<b>94</b>	Saya sulit bergaul dengan orang lain	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
<b>95</b>	Saya sering berprasangka buruk	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
<b>96</b>	Saya sering merasa iri	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
<b>97</b>	Saya sering patah hati	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
<b>98</b>	Saya bermasalah dengan teman saya	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
<b>99</b>	Saya memiliki geng/kelompok di sekolah	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>100</b>	Saya memiliki geng/kelompok diluar sekolah	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
<b>101</b>	Saya tidak menyukai seseorang	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
<b>102</b>	Saya tidak disukai oleh seseorang	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
<b>103</b>	Saya sering dikritik	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
<b>104</b>	Saya sering membicarakan kejelekan orang lain	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>105</b>	Saya tidak pernah bercerita tentang masalah pribadi	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
<b>106</b>	Saya menghindari orang yang tidak saya sukai	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
<b>107</b>	Saya sering bermasalah dengan teman perempuan	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>108</b>	Saya sering bermasalah dengan teman laki-laki	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>109</b>	Saya tidak memiliki teman curhat	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
<b>110</b>	Saya sering mengganggu teman saya	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
<b>111</b>	Saya merasa tidak dianggap, diremehkan atau dikecam oleh orang	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH

	lain				
<b>112</b>	Saya merasa tidak nyaman di dalam keramaian	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
<b>113</b>	Saya merasa sering diolok-olok orang	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
<b>114</b>	Saya sering menyinggung perasaan orang lain	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>115</b>	Saya sering berprasangka buruk terhadap agama dan ras lain	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>116</b>	Saya tidak mengikuti kegiatan-kegiatan non akademis	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>117</b>	Saya tidak pernah bersenda gurau dengan orang tua saya	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
	Jumlah				

<b>NO</b>	<b>KARIR</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
<b>118</b>	Saya ragu-ragu dengan cita-cita saya	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>119</b>	Saya belum memiliki pandangan mengenai studi lanjut yang akan saya tempuh	18	32	56,25	SANGAT BERMASALAH
<b>120</b>	Saya dan orang tua saya berbeda pendapat mengenai studi lanjut saya	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
<b>121</b>	Saya takut memikirkan masa depan	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
<b>122</b>	Saya takut tidak dapat lulus ujian	19	32	59,375	SANGAT BERMASALAH
<b>123</b>	Saya takut tidak diterima di universitas pilihan saya	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>124</b>	Saya membutuhkan pekerjaan sambil	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>125</b>	Saya bingung dengan jurusan yang akan saya ambil	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
<b>126</b>	Saya tidak bisa menduduki jabatan pekerjaan yang saya inginkan	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH

127	Saya kurang memiliki pengalaman	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
128	Saya belum mengetahui bakat saya	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
129	Saya kurang mendapat pengetahuan tentang lapangan pekerjaan	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
130	Saya belum merencanakan masa depan	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
131	Saya kurang mendapat informasi mengenai universitas-universitas yang ada	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
132	Saya belum tau apa yang harus saya lakukan setelah lulus nanti.	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
133	Saya ingin berhenti sekolah dan segera bekerja.	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
134	Saya merasa tidak ada yang menarik yang dapat dikerjakan selama liburan	12	32	37,5	BERMASALAH
135	Saya tidak memiliki kesempatan untuk mengembangkan hobi	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
136	Saya khawatir tuntutan dan proses pendidikan lanjutan setamat sekolah ini sangat berat	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
137	Saya khawatir tidak mampu bersaing dalam upaya memasuki pendidikan lanjutan setamat sekolah ini	11	32	34,375	BERMASALAH
138	Ragu tentang kemanfaatan pendidikan lanjutan yang dapat dimasuki setamat sekolah ini	11	32	34,375	BERMASALAH
139	Saya khawatir akan dipaksa melanjutkan pendidikan setamat sekolah ini	10	32	31,25	BERMASALAH

140	Saya terlalu memikirkan pendidikan lanjutan setamat sekolah ini	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
141	saya tidak berfikir untuk melanjutkan studi saya ke perguruan tinggi karena masalah ekonomi	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
142	Ingin melanjutkan studi tetapi juga ingin bekerja	7	32	21,875	CUKUP BERMASALAH
143	saya memiliki banyak cita-cita yang ingin dicapai	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
144	cita-cita saya bertentangan dengan jurusan saya sekarang	10	32	31,25	BERMASALAH
145	saya dituntut untuk langsung bekerja setelah selesai sekolah	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
Jumlah					

NO	BELAJAR	JUMLAH	m	%	Kategori
146	Saya sering terlambat ke sekolah	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
147	Saya merasa malas untuk belajar rutin	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
148	Saya merasa tidak ada motivasi untuk belajar	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
149	Saya sering mengerjakan PR disekolah	9	32	28,125	BERMASALAH
150	Saya kurang menggunakan waktu untuk belajar	15	32	46,875	BERMASALAH
151	Saya tidak menyukai lingkungan belajar saat ini	11	32	34,375	BERMASALAH
152	Lingkungan tidak kondusif untuk suasana belajar	13	32	40,625	BERMASALAH
153	Saya malas mengerjakan tugas-tugas sekolah	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
154	Saya tidak memiliki fasilitas yang mendukung untuk belajar	7	32	21,875	CUKUP BERMASALAH

155	Saya malas membaca buku	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
156	Saya sulit memahami pelajaran yang disampaikan	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
157	Saya sulit memahami isi bacaan dari buku	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
158	Saya takut berbicara saat diskusi	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
159	Saya takut bertanya tentang hal yang tidak saya mengerti	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
160	Ada guru yang tidak saya sukai	7	32	21,875	CUKUP BERMASALAH
161	Saya merasa bosan dengan metode/teknik yang digunakan oleh guru	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
162	Saya mengalami kesulitan pada beberapa mata pelajaran	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
163	Saya merasa salah dalam memilih jurusan	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
164	Orang tua saya selalu memaksa untuk belajar	8	32	25	CUKUP BERMASALAH
165	Saya takut tidak naik kelas	1	32	3,125	AGAK BERMASALAH
166	Saya takut tidak lulus sekolah	9	32	28,125	BERMASALAH
167	Ingatan saya lemah	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
168	Saya sering memperoleh nilai rendah	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
169	Saya kesulitan dalam mengajukan pertanyaan kepada guru karena kurang baiknya hubungan saya dengan guru tersebut	12	32	37,5	BERMASALAH
170	Saya tidak bertanya dan memberikan tanggapan sewaktu pelajaran dalam kelas berlangsung karena malu atau takut	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH
171	Saya mengabaikan tugas karena ketidaksenangan	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH

	saya terhadap guru atau mata pelajaran				
<b>172</b>	Perasaan gelisah, murung, atau pikiran kacau membuat saya tidak dapat belajar dengan baik	10	32	31,25	<b>BERMASALAH</b>
<b>173</b>	Lingkungan sekolah yang kurang nyaman mengakibatkan proses belajar saya terganggu	5	32	15,625	CUKUP BERMASALAH
<b>174</b>	Saya tidak memperbaiki atau mempelajari kembali tugas yang nilainya rendah	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>175</b>	Kegiatan organisasi baik di sekolah maupun di luar sekolah mengganggu kegiatan belajar saya	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
<b>176</b>	Saya mengalami hambatan tertentu dalam belajar bersama karena suasana kelompok yang kurang menyenangkan	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
<b>177</b>	Apabila hasil ujian saya rendah, perasaan dan pikiran saya menjadi kacau tidak menentu dalam waktu yang cukup lama	3	32	9,375	AGAK BERMASALAH
<b>178</b>	Jadwal belajar saya tidak teratur	7	32	21,875	CUKUP BERMASALAH
<b>179</b>	Saya sulit untuk berkonsentrasi	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>180</b>	Saya khawatir tugas-tugas pelajaran hasilnya kurang memuaskan atau rendah	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>181</b>	Saya tidak mengetahui atau tidak mampu menerapkan cara-cara belajar yang baik	4	32	12,5	CUKUP BERMASALAH
<b>182</b>	Saya kekurangan waktu untuk belajar	2	32	6,25	AGAK BERMASALAH

<b>183</b>	Saya kesulitan dalam pemahaman dan penggunaan bahasa asing	6	32	18,75	CUKUP BERMASALAH
<b>184</b>	Sarana belajar di sekolah kurang memadai	11	32	34,375	BERMASALAH
<b>185</b>	Sarana belajar di rumah kurang memadai	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
<b>186</b>	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya	0	32	0	TIDAK BERMASALAH
Jumlah					

## Hasil DCM Kelas X.B

<b>N O</b>	<b>PRIBADI</b>	<b>JUMLA H</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>KATEGORI</b>
1	Badan saya terlalu kurus atau terlalu gemuk	10	3 2	31, 3	BERMASALAH
2	Badan saya terlalu pendek atau terlalu tinggi	7	3 2	21, 9	CUKUP BERMASALAH
3	Saya memiliki postur tubuh yang tidak ideal	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
4	Saya sering mengalami penurunan berat badan	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
5	Saya mengalami gangguan pada penglihatan	8	3 2	25	CUKUP BERMASALAH
6	Saya mengalami gangguan pada pendengaran	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
7	Saya mengalami gangguan dalam hal mengingat	6	3 2	18, 8	CUKUP BERMASALAH
8	Saya mengalami gangguan tertentu karena cacat jasmani	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
9	Saya mengalami gangguan pada kesehatan kulit	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
10	Saya mengalami gangguan pada pencernaan makanan	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
11	Saya sering pusing atau mudah sakit	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
12	Saya mengalami gangguan setiap datang bulan	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
13	Saya mengalami datang bulan yang tidak teratur	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
14	Saya tidak percaya diri jika tidak dandan	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
15	Saya merasa tidak sehat	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
16	Saya mengidap penyakit keturunan	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
17	Saya sering mengalami gangguan pada selera makan	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
18	Saya mengidap penyakit kambuhan	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
19	Saya memiliki alergi terhadap makanan atau keadaan tertentu	7	3 2	21, 9	CUKUP BERMASALAH
20	Saya sering susah tidur	6	3 2	18, 8	CUKUP BERMASALAH
21	Saya sering bangun kesiangan	8	3 2	25	CUKUP BERMASALAH
22	Saya mengalami gangguan karena merokok, atau minuman beralkohol, atau obat-obatan	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
23	Saya sering mengalami masalah dalam mengatur	12	3 2	37, 5	BERMASALAH

	uang				
24	Mengalami masalah karena ingin berpenghasilan sendiri	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
25	Mengalami masalah pada kondisi keuangan orang tua	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
26	Saya tidak tahu bagaimana membelanjakan uang sebaik-baiknya	8	3 2	25	CUKUP BERMASALAH
27	Uang saku saya tidak sebanyak uang saku teman-teman saya	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
28	Pemberian uang dari orang tua tidak teratur	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
29	Saya kurang bersyukur kepada Tuhan YME	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
30	Saya tidak berdoa setiap akan memulai kegiatan	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
31	Saya tidak merasa berdosa saat melakukan larangan Tuhan YME	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
32	Saya merasa tidak diperhatikan oleh orang tua saya	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
33	Orang tua saya terlalu menuntut saya	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
34	Orang tua saya jarang memberikan masukan	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
35	Orang tua saya terlalu sibuk	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
36	Saya tidak terbuka dengan orang tua saya	7	3 2	21, 9	CUKUP BERMASALAH
37	Saya malu untuk bercerita tentang masalah saya kepada orang tua saya	7	3 2	21, 9	CUKUP BERMASALAH
38	Orang tua saya selalu memarahi saya	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
39	Saya tidak tinggal serumah dengan orang tua saya	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
40	Saya merasa tidak nyaman ketika berada di rumah	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
41	Saya merasa orang tua saya tidak mengerti saya	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
42	Saya terlalu dimanja oleh orang tua saya	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
43	Orang tua saya hidup terpisah atau bercerai	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
44	Saya merasa dibeda-bedakan oleh orang tua saya	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
45	Saya sering merasa cemas	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
46	Saya sering kehilangan kesabaran	7	3 2	21, 9	CUKUP BERMASALAH
47	Saya mudah gugup	8	3 2	25	CUKUP BERMASALAH

48	Saya mudah sekali merasa sedih, gembira, marah	11	3 2	34, 4	BERMASALAH
49	Saya sering menganggap sesuatu terlalu serius	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
50	Saya mudah percaya dengan orang lain	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
51	Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
52	Saya tidak suka dikritik	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
53	Saya sering merasa cepat bosan	12	3 2	37, 5	BERMASALAH
54	Saya kurang hati-hati (ceroboh)	13	3 2	40, 6	BERMASALAH
55	Saya sering melamun	6	3 2	18, 8	CUKUP BERMASALAH
56	Saya sering merasa penat	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
57	Saya sangat mudah untuk dipengaruhi	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
58	Saya mudah lupa	10	3 2	31, 3	BERMASALAH
59	Saya sulit melupakan kesalahan yang telah saya buat	13	3 2	40, 6	BERMASALAH
60	Saya takut berbuat salah	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
61	Saya mudah putus asa	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
62	Saya mudah mengalami stress	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
63	Saya mudah merasa malu	8	3 2	25	CUKUP BERMASALAH
64	Saya tidak lancar saat berbicara di depan umum	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
65	Saya kurang mampu menjadi pemimpin	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
66	Saya tidak pandai berbicara di depan umum	9	3 2	28, 1	BERMASALAH
67	Saya tidak dapat menyampaikan pendapat saya dengan baik	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
68	Saya tidak mengetahui cara menggunakan waktu senggang	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
69	Saya kekurangan sarana untuk memanfaatkan waktu senggang	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
70	Saya kurang berminat atau tidak ada hal yang menarik dalam memanfaatkan waktu senggang yang tersedia	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH

71	Saya tidak diperkenankan atau kurang bebas dalam menggunakan waktu senggang yang tersedia untuk kegiatan yang disukai/disenangi	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
72	Saya tidak diperbolehkan untuk pacaran	6	3 2	18, 8	CUKUP BERMASALAH
73	Saya memiliki masalah karena ingin memiliki pacar	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
74	Saya terlalu memikirkan tentang seks, percintaan, pacaran, atau perkawinan	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
75	Saya mengalami masalah karena sering dan mudah jatuh cinta atau rindu kepada pacar	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
76	Saya takut ditinggal pacar atau patah hati atau cinta segitiga	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
77	Saya malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal seks	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
78	Saya malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal pacar atau jodoh	6	3 2	18, 8	CUKUP BERMASALAH
Jumlah					

<b>N O</b>	<b>SOSIAL</b>	<b>JUMLA H</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>KATEGORI</b>
79	Saya sulit mendapatkan teman	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
80	Saya tidak memiliki teman akrab	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
81	Saya merasa canggung dalam bergaul	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
82	Saya lebih memilih diam dirumah daripada bersosialisasi	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
83	Saya sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
84	Saya sulit berkomunikasi dengan orang yang baru saya kenal	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
85	Saya sulit berkomunikasi dengan lawan jenis	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
86	Saya menghindari berkomunikasi dengan lawan jenis	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
87	Saya merasa tidak menarik bagi lawan jenis	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
88	Saya kurang bergaul dengan	0	3	0	TIDAK

	lawan jenis		2		BERMASALAH
89	Saya tidak diperbolehkan pacaran	7	3 2	21, 9	CUKUP BERMASALAH
90	Saya sering berdebat	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
91	Saya sering menyinggung perasaan orang lain	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
92	Saya sering merasa dijauhi oleh teman saya	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
93	Saya sulit untuk memulai percakapan	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
94	Saya sulit bergaul dengan orang lain	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
95	Saya sering berprasangka buruk	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
96	Saya sering merasa iri	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
97	Saya sering patah hati	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
98	Saya bermasalah dengan teman saya	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
99	Saya memiliki geng/kelompok di sekolah	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
100	Saya memiliki geng/kelompok diluar sekolah	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
101	Saya tidak menyukai seseorang	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
102	Saya tidak disukai oleh seseorang	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
103	Saya sering dikritik	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
104	Saya sering membicarakan kejelekan orang lain	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
105	Saya tidak pernah bercerita tentang masalah pribadi	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
106	Saya menghindari orang yang tidak saya sukai	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
107	Saya sering bermasalah dengan teman perempuan	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
108	Saya sering bermasalah dengan teman laki-laki	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
109	Saya tidak memiliki teman curhat	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
110	Saya sering mengganggu teman saya	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
111	Saya merasa tidak dianggap, diremehkan atau dikecam oleh orang lain	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
112	Saya merasa tidak nyaman di dalam keramaian	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
113	Saya merasa sering diolok-olok orang	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
114	Saya sering menyinggung	0	3	0	TIDAK

4	perasaan orang lain		2		BERMASALAH
11 5	Saya sering berprasangka buruk terhadap agama dan ras lain	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
11 6	Saya tidak mengikuti kegiatan-kegiatan non akademis	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
11 7	Saya tidak pernah bersenda gurau dengan orang tua saya	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
Jumlah					

N O	KARIR	JUMLA H	m	%	Kategori
11 8	Saya ragu-ragu dengan cita-cita saya	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
11 9	Saya belum memiliki pandangan mengenai studi lanjut yang akan saya tempuh	10	3 2	31, 3	BERMASALAH
12 0	Saya dan orang tua saya berbeda pendapat mengenai studi lanjut saya	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
12 1	Saya takut memikirkan masa depan	6	3 2	18, 8	CUKUP BERMASALAH
12 2	Saya takut tidak dapat lulus ujian	13	3 2	40, 6	BERMASALAH
12 3	Saya takut tidak diterima di universitas pilihan saya	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
12 4	Saya membutuhkan pekerjaan sambil	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
12 5	Saya bingung dengan jurusan yang akan saya ambil	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
12 6	Saya tidak bisa menduduki jabatan pekerjaan yang saya inginkan	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
12 7	Saya kurang memiliki pengalaman	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
12 8	Saya belum mengetahui bakat saya	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
12 9	Saya kurang mendapat pengetahuan tentang lapangan pekerjaan	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
13 0	Saya belum merencanakan masa depan	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
13 1	Saya kurang mendapat informasi mengenai universitas-universitas yang ada	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
13 2	Saya belum tau apa yang harus saya lakukan setelah lulus nanti.	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
13	Saya ingin berhenti sekolah	3	3	9,3	AGAK

3	dan segera bekerja.		2	8	BERMASALAH
13 4	Saya merasa tidak ada yang menarik yang dapat dikerjakan selama liburan	9	3 2	28, 1	BERMASALAH
13 5	Saya tidak memiliki kesempatan untuk mengembangkan hobi	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
13 6	Saya khawatir tuntutan dan proses pendidikan lanjutan setamat sekolah ini sangat berat	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
13 7	Saya khawatir tidak mampu bersaing dalam upaya memasuki pendidikan lanjutan setamat sekolah ini	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
13 8	Ragu tentang kemanfaatan pendidikan lanjutan yang dapat dimasuki setamat sekolah ini	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
13 9	Saya khawatir akan dipaksa melanjutkan pendidikan setamat sekolah ini	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
14 0	Saya terlalu memikirkan pendidikan lanjutan setamat sekolah ini	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
14 1	saya tidak berfikir untuk melanjutkan studi saya ke perguruan tinggi karena masalah ekonomi	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
14 2	Ingin melanjutkan studi tetapi juga ingin bekerja	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
14 3	saya memiliki banyak cita-cita yang ingin dicapai	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
14 4	cita-cita saya bertentangan dengan jurusan saya sekarang	12	3 2	37, 5	BERMASALAH
14 5	saya dituntut untuk langsung bekerja setelah selesai sekolah	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
Jumlah					

<b>N O</b>	<b>BELAJAR</b>	<b>JUMLA H</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
14 6	Saya sering terlambat ke sekolah	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
14 7	Saya merasa malas untuk belajar rutin	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
14 8	Saya merasa tidak ada motivasi untuk belajar	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
14 9	Saya sering mengerjakan PR disekolah	11	3 2	34, 4	BERMASALAH
15 0	Saya kurang menggunakan waktu untuk belajar	16	3 2	50	BERMASALAH

15 1	Saya tidak menyukai lingkungan belajar saat ini	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
15 2	Lingkungan tidak kondusif untuk suasana belajar	11	3 2	34, 4	BERMASALAH
15 3	Saya malas mengerjakan tugas-tugas sekolah	7	3 2	21, 9	CUKUP BERMASALAH
15 4	Saya tidak memiliki fasilitas yang mendukung untuk belajar	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
15 5	Saya malas membaca buku	6	3 2	18, 8	CUKUP BERMASALAH
15 6	Saya sulit memahami pelajaran yang disampaikan	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
15 7	Saya sulit memahami isi bacaan dari buku	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
15 8	Saya takut berbicara saat diskusi	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
15 9	Saya takut bertanya tentang hal yang tidak saya mengerti	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
16 0	Ada guru yang tidak saya sukai	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
16 1	Saya merasa bosan dengan metode/teknik yang digunakan oleh guru	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
16 2	Saya mengalami kesulitan pada beberapa mata pelajaran	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
16 3	Saya merasa salah dalam memilih jurusan	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
16 4	Orang tua saya selalu memaksa untuk belajar	13	3 2	40, 6	BERMASALAH
16 5	Saya takut tidak naik kelas	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
16 6	Saya takut tidak lulus sekolah	10	3 2	31, 3	BERMASALAH
16 7	Ingatan saya lemah	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
16 8	Saya sering memperoleh nilai rendah	8	3 2	25	CUKUP BERMASALAH
16 9	Saya kesulitan dalam mengajukan pertanyaan kepada guru karena kurang baiknya hubungan saya dengan guru tersebut	7	3 2	21, 9	CUKUP BERMASALAH
17 0	Saya tidak bertanya dan memberikan tanggapan sewaktu pelajaran dalam kelas berlangsung karena malu atau takut	4	3 2	12, 5	CUKUP BERMASALAH
17 1	Saya mengabaikan tugas karena ketidaksenangan saya terhadap guru atau mata pelajaran	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH

17 2	Perasaan gelisah, murung, atau pikiran kacau membuat saya tidak dapat belajar dengan baik	6	3 2	18, 8	CUKUP BERMASALAH
17 3	Lingkungan sekolah yang kurang nyaman mengakibatkan proses belajar saya terganggu	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
17 4	Saya tidak memperbaiki atau mempelajari kembali tugas yang nilainya rendah	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
17 5	Kegiatan organisasi baik di sekolah maupun di luar sekolah mengganggu kegiatan belajar saya	2	3 2	6,2 5	AGAK BERMASALAH
17 6	Saya mengalami hambatan tertentu dalam belajar bersama karena suasana kelompok yang kurang menyenangkan	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
17 7	Apabila hasil ujian saya rendah, perasaan dan pikiran saya menjadi kacau tidak menentu dalam waktu yang cukup lama	3	3 2	9,3 8	AGAK BERMASALAH
17 8	Jadwal belajar saya tidak teratur	9	3 2	28, 1	BERMASALAH
17 9	Saya sulit untuk berkonsentrasi	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
18 0	Saya khawatir tugas-tugas pelajaran hasilnya kurang memuaskan atau rendah	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
18 1	Saya tidak mengetahui atau tidak mampu menerapkan cara-cara belajar yang baik	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
18 2	Saya kekurangan waktu untuk belajar	1	3 2	3,1 3	AGAK BERMASALAH
18 3	Saya kesulitan dalam pemahaman dan penggunaan bahasa asing	5	3 2	15, 6	CUKUP BERMASALAH
18 4	Sarana belajar di sekolah kurang memadai	12	3 2	37, 5	BERMASALAH
18 5	Sarana belajar di rumah kurang memadai	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
18 6	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya	0	3 2	0	TIDAK BERMASALAH
Jumlah					

# Hasil DCM Kelas XII. IPS 1

NO	PRIBADI	JUMLAH	m	%	KATEGORI
1	Badan saya terlalu kurus atau terlalu gemuk	15	23	65	SANGAT BERMASALAH
2	Badan saya terlalu pendek atau terlalu tinggi	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
3	Saya memiliki postur tubuh yang tidak ideal	11	23	48	BERMASALAH
4	Saya sering mengalami penurunan berat badan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
5	Saya mengalami gangguan pada penglihatan	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
6	Saya mengalami gangguan pada pendengaran	1	23	4	AGAK BERMASALAH
7	Saya mengalami gangguan dalam hal mengingat	10	23	43	BERMASALAH
8	Saya mengalami gangguan tertentu karena cacat jasmani	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
9	Saya mengalami gangguan pada kesehatan kulit	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
10	Saya mengalami gangguan pada pencernaan makanan	1	23	4	AGAK BERMASALAH
11	Saya sering pusing atau mudah sakit	6	23	26	BERMASALAH
12	Saya mengalami gangguan setiap datang bulan	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
13	Saya mengalami datang bulan yang tidak teratur	8	23	35	BERMASALAH
14	Saya tidak percaya diri jika tidak dandan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
15	Saya merasa tidak sehat	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
16	Saya mengidap penyakit keturunan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
17	Saya sering mengalami gangguan pada selera makan	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
18	Saya mengidap penyakit kambuhan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
19	Saya memiliki alergi terhadap makanan atau keadaan tertentu	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
20	Saya sering susah tidur	7	23	30	BERMASALAH
21	Saya sering bangun	11	23	48	BERMASALAH

	kesiangan				
22	Saya mengalami gangguan karena merokok, atau minuman beralkohol, atau obat-obatan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
23	Saya sering mengalami masalah dalam mengatur uang	11	23	48	BERMASALAH
24	Mengalami masalah karena ingin berpenghasilan sendiri	7	23	30	BERMASALAH
25	Mengalami masalah pada kondisi keuangan orang tua	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
26	Saya tidak tahu bagaimana membelanjakan uang sebaik-baiknya	6	23	26	BERMASALAH
27	Uang saku saya tidak sebanyak uang saku teman-teman saya	2	23	9	AGAK BERMASALAH
28	Pemberian uang dari orang tua tidak teratur	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
29	Saya kurang bersyukur kepada Tuhan YME	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
30	Saya tidak berdoa setiap akan memulai kegiatan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
31	Saya tidak merasa berdosa saat melakukan larangan Tuhan YME	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
32	Saya merasa tidak diperhatikan oleh orang tua saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
33	Orang tua saya terlalu menuntut saya	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
34	Orang tua saya jarang memberikan masukan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
35	Orang tua saya terlalu sibuk	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
36	Saya tidak terbuka dengan orang tua saya	2	23	9	AGAK BERMASALAH
37	Saya malu untuk bercerita tentang masalah saya kepada orang tua saya	2	23	9	AGAK BERMASALAH
38	Orang tua saya selalu memarahi saya	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
39	Saya tidak tinggal serumah dengan orang tua saya	2	23	9	AGAK BERMASALAH
40	Saya merasa tidak nyaman ketika berada di rumah	1	23	4	AGAK BERMASALAH

41	Saya merasa orang tua saya tidak mengerti saya	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
42	Saya terlalu dimanja oleh orang tua saya	2	23	9	AGAK BERMASALAH
43	Orang tua saya hidup terpisah atau bercerai	1	23	4	AGAK BERMASALAH
44	Saya merasa dibedakan oleh orang tua saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
45	Saya sering merasa cemas	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
46	Saya sering kehilangan kesabaran	7	23	30	BERMASALAH
47	Saya mudah gugup	8	23	35	BERMASALAH
48	Saya mudah sekali merasa sedih, gembira, marah	11	23	48	BERMASALAH
49	Saya sering menganggap sesuatu terlalu serius	6	23	26	BERMASALAH
50	Saya mudah percaya dengan orang lain	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
51	Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain	8	23	35	BERMASALAH
52	Saya tidak suka dikritik	2	23	9	AGAK BERMASALAH
53	Saya sering merasa cepat bosan	7	23	30	BERMASALAH
54	Saya kurang hati-hati (ceroboh)	8	23	35	BERMASALAH
55	Saya sering melamun	6	23	26	BERMASALAH
56	Saya sering merasa penat	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
57	Saya sangat mudah untuk dipengaruhi	2	23	9	AGAK BERMASALAH
58	Saya mudah lupa	7	23	30	BERMASALAH
59	Saya sulit melupakan kesalahan yang telah saya buat	7	23	30	BERMASALAH
60	Saya takut berbuat salah	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
61	Saya mudah putus asa	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
62	Saya mudah mengalami stress	2	23	9	AGAK BERMASALAH
63	Saya mudah merasa malu	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
64	Saya tidak lancar saat berbicara di depan umum	9	23	39	BERMASALAH
65	Saya kurang mampu menjadi pemimpin	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
66	Saya tidak pandai berbicara di depan umum	12	23	52	SANGAT BERMASALAH
67	Saya tidak dapat menyampaikan pendapat saya dengan baik	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
68	Saya tidak mengetahui cara menggunakan waktu	8	23	35	BERMASALAH

	senggang				
69	Saya kekurangan sarana untuk memanfaatkan waktu senggang	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
70	Saya kurang berminat atau tidak ada hal yang menarik dalam memanfaatkan waktu senggang yang tersedia	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
71	Saya tidak diperkenankan atau kurang bebas dalam menggunakan waktu senggang yang tersedia untuk kegiatan yang disukai/disenangi	2	23	9	AGAK BERMASALAH
72	Saya tidak diperbolehkan untuk pacaran	1	23	4	AGAK BERMASALAH
73	Saya memiliki masalah karena ingin memiliki pacar	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
74	Saya terlalu memikirkan tentang seks, percintaan, pacaran, atau perkawinan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
75	Saya mengalami masalah karena sering dan mudah jatuh cinta atau rindu kepada pacar	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
76	Saya takut ditinggal pacar atau patah hati atau cinta segitiga	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
77	Saya malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal seks	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
78	Saya malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal pacar atau jodoh	1	23	4	AGAK BERMASALAH
Jumlah					

NO	SOSIAL	JUMLAH	m	%	KATEGORI
79	Saya sulit mendapatkan teman	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
80	Saya tidak memiliki teman akrab	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
81	Saya merasa canggung dalam bergaul	2	23	9	AGAK BERMASALAH
82	Saya lebih memilih diam dirumah daripada bersosialisasi	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
83	Saya sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	6	23	26	BERMASALAH

84	Saya sulit berkomunikasi dengan orang yang baru saya kenal	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
85	Saya sulit berkomunikasi dengan lawan jenis	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
86	Saya menghindari berkomunikasi dengan lawan jenis	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
87	Saya merasa tidak menarik bagi lawan jenis	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
88	Saya kurang bergaul dengan lawan jenis	2	23	9	AGAK BERMASALAH
89	Saya tidak diperbolehkan pacaran	2	23	9	AGAK BERMASALAH
90	Saya sering berdebat	6	23	26	BERMASALAH
91	Saya sering menyinggung perasaan orang lain	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
92	Saya sering merasa dijauhi oleh teman saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
93	Saya sulit untuk memulai percakapan	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
94	Saya sulit bergaul dengan orang lain	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
95	Saya sering berprasangka buruk	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
96	Saya sering merasa iri	2	23	9	AGAK BERMASALAH
97	Saya sering patah hati	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
98	Saya bermasalah dengan teman saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
99	Saya memiliki geng/kelompok di sekolah	1	23	4	AGAK BERMASALAH
100	Saya memiliki geng/kelompok diluar sekolah	1	23	4	AGAK BERMASALAH
101	Saya tidak menyukai seseorang	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
102	Saya tidak disukai oleh seseorang	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
103	Saya sering dikritik	2	23	9	AGAK BERMASALAH
104	Saya sering membicarakan kejelekan orang lain	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
105	Saya tidak pernah bercerita tentang masalah pribadi	1	23	4	AGAK BERMASALAH
106	Saya menghindari orang yang tidak saya sukai	6	23	26	BERMASALAH
107	Saya sering bermasalah dengan teman perempuan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
108	Saya sering bermasalah dengan teman laki-laki	0	23	0	TIDAK BERMASALAH

109	Saya tidak memiliki teman curhat	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
110	Saya sering mengganggu teman saya	6	23	26	BERMASALAH
111	Saya merasa tidak dianggap, diremehkan atau dikecam oleh orang lain	2	23	9	AGAK BERMASALAH
112	Saya merasa tidak nyaman di dalam keramaian	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
113	Saya merasa sering diolok-olok orang	1	23	4	AGAK BERMASALAH
114	Saya sering menyinggung perasaan orang lain	1	23	4	AGAK BERMASALAH
115	Saya sering berprasangka buruk terhadap agama dan ras lain	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
116	Saya tidak mengikuti kegiatan-kegiatan non akademis	2	23	9	AGAK BERMASALAH
117	Saya tidak pernah bersenda gurau dengan orang tua saya	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
Jumlah					

NO	BELAJAR	JUMLAH	m	%	Kategori
118	Saya sering terlambat ke sekolah	2	23	9	AGAK BERMASALAH
119	Saya merasa malas untuk belajar rutin	13	23	57	SANGAT BERMASALAH
120	Saya merasa tidak ada motivasi untuk belajar	6	23	26	BERMASALAH
121	Saya sering mengerjakan PR disekolah	11	23	48	BERMASALAH
122	Saya kurang menggunakan waktu untuk belajar	13	23	57	SANGAT BERMASALAH
123	Saya tidak menyukai lingkungan belajar saat ini	2	23	9	AGAK BERMASALAH
124	Lingkungan tidak kondusif untuk suasana belajar	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
125	Saya malas mengerjakan tugas-tugas sekolah	7	23	30	BERMASALAH
126	Saya tidak memiliki fasilitas yang mendukung untuk belajar	2	23	9	AGAK BERMASALAH
127	Saya malas membaca	7	23	30	BERMASALAH

	buku				
128	Saya sulit memahami pelajaran yang disampaikan	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
129	Saya sulit memahami isi bacaan dari buku	2	23	9	AGAK BERMASALAH
130	Saya takut berbicara saat diskusi	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
131	Saya takut bertanya tentang hal yang tidak saya mengerti	2	23	9	AGAK BERMASALAH
132	Ada guru yang tidak saya sukai	12	23	52	SANGAT BERMASALAH
133	Saya merasa bosan dengan metode/teknik yang digunakan oleh guru	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
134	Saya mengalami kesulitan pada beberapa mata pelajaran	18	23	78	SANGAT BERMASALAH
135	Saya merasa salah dalam memilih jurusan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
136	Orang tua saya selalu memaksa untuk belajar	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
137	Saya takut tidak naik kelas	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
138	Saya takut tidak lulus sekolah	8	23	35	BERMASALAH
139	Ingatan saya lemah	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
140	Saya sering memperoleh nilai rendah	2	23	9	AGAK BERMASALAH
141	Saya kesulitan dalam mengajukan pertanyaan kepada guru karena kurang baiknya hubungan saya dengan guru tersebut	2	23	9	AGAK BERMASALAH
142	Saya tidak bertanya dan memberikan tanggapan sewaktu pelajaran dalam kelas berlangsung karena malu atau takut	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
143	Saya mengabaikan tugas karena ketidaksenangan saya terhadap guru atau mata pelajaran	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
144	Perasaan gelisah, murung, atau pikiran kacau membuat saya tidak dapat belajar dengan baik	6	23	26	BERMASALAH
145	Lingkungan sekolah yang kurang nyaman mengakibatkan proses	0	23	0	TIDAK BERMASALAH

	belajar saya terganggu				
<b>146</b>	Saya tidak memperbaiki atau mempelajari kembali tugas yang nilainya rendah	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>147</b>	Kegiatan organisasi baik di sekolah maupun di luar sekolah mengganggu kegiatan belajar saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>148</b>	Saya mengalami hambatan tertentu dalam belajar bersama karena suasana kelompok yang kurang menyenangkan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>149</b>	Apabila hasil ujian saya rendah, perasaan dan pikiran saya menjadi kacau tidak menentu dalam waktu yang cukup lama	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>150</b>	Jadwal belajar saya tidak teratur	11	23	48	BERMASALAH
<b>151</b>	Saya sulit untuk berkonsentrasi	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>152</b>	Saya khawatir tugas-tugas pelajaran hasilnya kurang memuaskan atau rendah	8	23	35	BERMASALAH
<b>153</b>	Saya tidak mengetahui atau tidak mampu menerapkan cara-cara belajar yang baik	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
<b>154</b>	Saya kekurangan waktu untuk belajar	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>155</b>	Saya kesulitan dalam pemahaman dan penggunaan bahasa asing	11	23	48	BERMASALAH
<b>156</b>	Sarana belajar di sekolah kurang memadai	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
<b>157</b>	Sarana belajar di rumah kurang memadai	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>158</b>	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
	Jumlah				

NO	KARIR	JUMLAH	m	%	Kategori
<b>159</b>	Saya ragu-ragu dengan cita-cita saya	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>160</b>	Saya belum memiliki pandangan mengenai studi lanjut yang akan	9	23	39	BERMASALAH

	saya tempuh				
161	Saya dan orang tua saya berbeda pendapat mengenai studi lanjut saya	6	23	26	BERMASALAH
162	Saya takut memikirkan masa depan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
163	Saya takut tidak dapat lulus ujian	6	23	26	BERMASALAH
164	Saya takut tidak diterima di universitas pilihan saya	7	23	30	BERMASALAH
165	Saya membutuhkan pekerjaan sambilan	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
166	Saya bingung dengan jurusan yang akan saya ambil	8	23	35	BERMASALAH
167	Saya tidak bisa menduduki jabatan pekerjaan yang saya inginkan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
168	Saya kurang memiliki pengalaman	2	23	9	AGAK BERMASALAH
169	Saya belum mengetahui bakat saya	7	23	30	BERMASALAH
170	Saya kurang mendapat pengetahuan tentang lapangan pekerjaan	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
171	Saya belum merencanakan masa depan	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
172	Saya kurang mendapat informasi mengenai universitas-universitas yang ada	10	23	43	BERMASALAH
173	Saya belum tau apa yang harus saya lakukan setelah lulus nanti.	1	23	4	AGAK BERMASALAH
174	Saya ingin berhenti sekolah dan segera bekerja.	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
175	Saya merasa tidak ada yang menarik yang dapat dikerjakan selama liburan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
176	Saya tidak memiliki kesempatan untuk mengembangkan hobi	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
177	Saya khawatir tuntutan dan proses pendidikan lanjutan setamat sekolah ini sangat berat	3	23	13	CUKUP BERMASALAH

<b>178</b>	Saya khawatir tidak mampu bersaing dalam upaya memasuki pendidikan lanjutan setamat sekolah ini	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>179</b>	Ragu tentang kemanfaatan pendidikan lanjutan yang dapat dimasuki setamat sekolah ini	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>180</b>	Saya khawatir akan dipaksa melanjutkan pendidikan setamat sekolah ini	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>181</b>	Saya terlalu memikirkan pendidikan lanjutan setamat sekolah ini	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
<b>182</b>	saya tidak berfikir untuk melanjutkan studi saya ke perguruan tinggi karena masalah ekonomi	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>183</b>	Ingin melanjutkan studi tetapi juga ingin bekerja	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
<b>184</b>	saya memiliki banyak cita-cita yang ingin dicapai	6	23	26	BERMASALAH
<b>185</b>	cita-cita saya bertentangan dengan jurusan saya sekarang	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>186</b>	saya dituntut untuk langsung bekerja setelah selesai sekolah	1	23	4	AGAK BERMASALAH
Jumlah					

## Hasil DCM Kelas XII. IPS 2

1	Badan saya terlalu kurus atau terlalu gemuk	12	23	52	SANGAT BERMASALAH
2	Badan saya terlalu pendek atau terlalu tinggi	11	23	48	BERMASALAH
3	Saya memiliki postur tubuh yang tidak ideal	9	23	39	BERMASALAH
4	Saya sering mengalami penurunan berat badan	1	23	4	AGAK BERMASALAH
5	Saya mengalami gangguan pada penglihatan	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
6	Saya mengalami gangguan pada pendengaran	1	23	4	AGAK BERMASALAH
7	Saya mengalami gangguan dalam hal mengingat	9	23	39	BERMASALAH
8	Saya mengalami gangguan tertentu karena cacat jasmani	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
9	Saya mengalami gangguan pada kesehatan kulit	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
10	Saya mengalami gangguan pada pencernaan makanan	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
11	Saya sering pusing atau mudah sakit	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
12	Saya mengalami gangguan setiap datang bulan	7	23	30	BERMASALAH
13	Saya mengalami datang bulan yang tidak teratur	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
14	Saya tidak percaya diri jika tidak dandan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
15	Saya merasa tidak sehat	1	23	4	AGAK BERMASALAH
16	Saya mengidap penyakit keturunan	1	23	4	AGAK BERMASALAH
17	Saya sering mengalami gangguan pada selera makan	8	23	35	BERMASALAH
18	Saya mengidap penyakit kambuhan	8	23	35	BERMASALAH
19	Saya memiliki alergi terhadap makanan atau keadaan tertentu	6	23	26	BERMASALAH
20	Saya sering susah tidur	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
21	Saya sering bangun kesiangan	4	23	17	CUKUP BERMASALAH

22	Saya mengalami gangguan karena merokok, atau minuman beralkohol, atau obat-obatan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
23	Saya sering mengalami masalah dalam mengatur uang	12	23	52	SANGAT BERMASALAH
24	Mengalami masalah karena ingin berpenghasilan sendiri	2	23	9	AGAK BERMASALAH
25	Mengalami masalah pada kondisi keuangan orang tua	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
26	Saya tidak tahu bagaimana membelanjakan uang sebaik-baiknya	7	23	30	BERMASALAH
27	Uang saku saya tidak sebanyak uang saku teman-teman saya	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
28	Pemberian uang dari orang tua tidak teratur	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
29	Saya kurang bersyukur kepada Tuhan YME	7	23	30	BERMASALAH
30	Saya tidak berdoa setiap akan memulai kegiatan	1	23	4	AGAK BERMASALAH
31	Saya tidak merasa berdosa saat melakukan larangan Tuhan YME	2	23	9	AGAK BERMASALAH
32	Saya merasa tidak diperhatikan oleh orang tua saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
33	Orang tua saya terlalu menuntut saya	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
34	Orang tua saya jarang memberikan masukan	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
35	Orang tua saya terlalu sibuk	1	23	4	AGAK BERMASALAH
36	Saya tidak terbuka dengan orang tua saya	2	23	9	AGAK BERMASALAH
37	Saya malu untuk bercerita tentang masalah saya kepada orang tua saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
38	Orang tua saya selalu memarahi saya	2	23	9	AGAK BERMASALAH
39	Saya tidak tinggal serumah dengan orang tua saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
40	Saya merasa tidak nyaman ketika berada dirumah	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
41	Saya merasa orang tua	3	23	13	CUKUP BERMASALAH

	saya tidak mengerti saya				
42	Saya terlalu dimanja oleh orang tua saya	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
43	Orang tua saya hidup terpisah atau bercerai	1	23	4	AGAK BERMASALAH
44	Saya merasa dibedakan oleh orang tua saya	2	23	9	AGAK BERMASALAH
45	Saya sering merasa cemas	7	23	30	BERMASALAH
46	Saya sering kehilangan kesabaran	8	23	35	BERMASALAH
47	Saya mudah gugup	9	23	39	BERMASALAH
48	Saya mudah sekali merasa sedih, gembira, marah	9	23	39	BERMASALAH
49	Saya sering menganggap sesuatu terlalu serius	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
50	Saya mudah percaya dengan orang lain	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
51	Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
52	Saya tidak suka dikritik	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
53	Saya sering merasa cepat bosan	8	23	35	BERMASALAH
54	Saya kurang hati-hati (ceroboh)	6	23	26	BERMASALAH
55	Saya sering melamun	6	23	26	BERMASALAH
56	Saya sering merasa penat	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
57	Saya sangat mudah untuk dipengaruhi	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
58	Saya mudah lupa	7	23	30	BERMASALAH
59	Saya sulit melupakan kesalahan yang telah saya buat	7	23	30	BERMASALAH
60	Saya takut berbuat salah	9	23	39	BERMASALAH
61	Saya mudah putus asa	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
62	Saya mudah mengalami stress	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
63	Saya mudah merasa malu	7	23	30	BERMASALAH
64	Saya tidak lancar saat berbicara di depan umum	7	23	30	BERMASALAH
65	Saya kurang mampu menjadi pemimpin	7	23	30	BERMASALAH
66	Saya tidak pandai berbicara di depan umum	9	23	39	BERMASALAH
67	Saya tidak dapat menyampaikan pendapat saya dengan baik	2	23	9	AGAK BERMASALAH
68	Saya tidak mengetahui cara menggunakan waktu senggang	7	23	30	BERMASALAH

<b>69</b>	Saya kekurangan sarana untuk memanfaatkan waktu senggang	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
<b>70</b>	Saya kurang berminat atau tidak ada hal yang menarik dalam memanfaatkan waktu senggang yang tersedia	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>71</b>	Saya tidak diperkenankan atau kurang bebas dalam menggunakan waktu senggang yang tersedia untuk kegiatan yang disukai/disenangi	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>72</b>	Saya tidak diperbolehkan untuk pacaran	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
<b>73</b>	Saya memiliki masalah karena ingin memiliki pacar	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>74</b>	Saya terlalu memikirkan tentang seks, percintaan, pacaran, atau perkawinan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>75</b>	Saya mengalami masalah karena sering dan mudah jatuh cinta atau rindu kepada pacar	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>76</b>	Saya takut ditinggal pacar atau patah hati atau cinta segitiga	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>77</b>	Saya malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal seks	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
<b>78</b>	Saya malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal pacar atau jodoh	1	23	4	AGAK BERMASALAH
Jumlah					

<b>NO</b>	<b>SOSIAL</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>KATEGORI</b>
<b>79</b>	Saya sulit mendapatkan teman	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>80</b>	Saya tidak memiliki teman akrab	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>81</b>	Saya merasa canggung dalam bergaul	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>82</b>	Saya lebih memilih diam dirumah daripada bersosialisasi	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>83</b>	Saya sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>84</b>	Saya sulit berkomunikasi	5	23	22	CUKUP BERMASALAH

	dengan orang yang baru saya kenal				
<b>85</b>	Saya sulit berkomunikasi dengan lawan jenis	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>86</b>	Saya menghindari berkomunikasi dengan lawan jenis	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>87</b>	Saya merasa tidak menarik bagi lawan jenis	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>88</b>	Saya kurang bergaul dengan lawan jenis	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>89</b>	Saya tidak diperbolehkan pacaran	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>90</b>	Saya sering berdebat	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>91</b>	Saya sering menyinggung perasaan orang lain	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
<b>92</b>	Saya sering merasa dijauhi oleh teman saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>93</b>	Saya sulit untuk memulai percakapan	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>94</b>	Saya sulit bergaul dengan orang lain	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>95</b>	Saya sering berprasangka buruk	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>96</b>	Saya sering merasa iri	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
<b>97</b>	Saya sering patah hati	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>98</b>	Saya bermasalah dengan teman saya	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>99</b>	Saya memiliki geng/kelompok di sekolah	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>100</b>	Saya memiliki geng/kelompok diluar sekolah	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>101</b>	Saya tidak menyukai seseorang	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>102</b>	Saya tidak disukai oleh seseorang	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>103</b>	Saya sering dikritik	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>104</b>	Saya sering membicarakan kejelekan orang lain	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>105</b>	Saya tidak pernah bercerita tentang masalah pribadi	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>106</b>	Saya menghindari orang yang tidak saya sukai	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>107</b>	Saya sering bermasalah dengan teman perempuan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>108</b>	Saya sering bermasalah dengan teman laki-laki	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>109</b>	Saya tidak memiliki	0	23	0	TIDAK BERMASALAH

	teman curhat				
<b>110</b>	Saya sering mengganggu teman saya	9	23	39	BERMASALAH
<b>111</b>	Saya merasa tidak dianggap, diremehkan atau dikecam oleh orang lain	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>112</b>	Saya merasa tidak nyaman di dalam keramaian	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
<b>113</b>	Saya merasa sering diolok-olok orang	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>114</b>	Saya sering menyinggung perasaan orang lain	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>115</b>	Saya sering berprasangka buruk terhadap agama dan ras lain	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>116</b>	Saya tidak mengikuti kegiatan-kegiatan non akademis	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>117</b>	Saya tidak pernah bersenda gurau dengan orang tua saya	1	23	4	AGAK BERMASALAH
	Jumlah				

<b>NO</b>	<b>BELAJAR</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>m</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
<b>118</b>	Saya sering terlambat ke sekolah	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>119</b>	Saya merasa malas untuk belajar rutin	14	23	61	SANGAT BERMASALAH
<b>120</b>	Saya merasa tidak ada motivasi untuk belajar	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>121</b>	Saya sering mengerjakan PR disekolah	9	23	39	BERMASALAH
<b>122</b>	Saya kurang menggunakan waktu untuk belajar	11	23	48	BERMASALAH
<b>123</b>	Saya tidak menyukai lingkungan belajar saat ini	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>124</b>	Lingkungan tidak kondusif untuk suasana belajar	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>125</b>	Saya malas mengerjakan tugas-tugas sekolah	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>126</b>	Saya tidak memiliki fasilitas yang mendukung untuk belajar	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>127</b>	Saya malas membaca buku	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
<b>128</b>	Saya sulit memahami pelajaran yang	3	23	13	CUKUP BERMASALAH

	disampaikan				
129	Saya sulit memahami isi bacaan dari buku	2	23	9	AGAK BERMASALAH
130	Saya takut berbicara saat diskusi	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
131	Saya takut bertanya tentang hal yang tidak saya mengerti	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
132	Ada guru yang tidak saya sukai	6	23	26	BERMASALAH
133	Saya merasa bosan dengan metode/teknik yang digunakan oleh guru	6	23	26	BERMASALAH
134	Saya mengalami kesulitan pada beberapa mata pelajaran	9	23	39	BERMASALAH
135	Saya merasa salah dalam memilih jurusan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
136	Orang tua saya selalu memaksa untuk belajar	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
137	Saya takut tidak naik kelas	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
138	Saya takut tidak lulus sekolah	6	23	26	BERMASALAH
139	Ingatan saya lemah	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
140	Saya sering memperoleh nilai rendah	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
141	Saya kesulitan dalam mengajukan pertanyaan kepada guru karena kurang baiknya hubungan saya dengan guru tersebut	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
142	Saya tidak bertanya dan memberikan tanggapan sewaktu pelajaran dalam kelas berlangsung karena malu atau takut	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
143	Saya mengabaikan tugas karena ketidaksenangan saya terhadap guru atau mata pelajaran	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
144	Perasaan gelisah, murung, atau pikiran kacau membuat saya tidak dapat belajar dengan baik	9	23	39	BERMASALAH
145	Lingkungan sekolah yang kurang nyaman mengakibatkan proses belajar saya terganggu	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
146	Saya tidak memperbaiki atau mempelajari	1	23	4	AGAK BERMASALAH

	kembali tugas yang nilainya rendah				
147	Kegiatan organisasi baik di sekolah maupun di luar sekolah mengganggu kegiatan belajar saya	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
148	Saya mengalami hambatan tertentu dalam belajar bersama karena suasana kelompok yang kurang menyenangkan	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
149	Apabila hasil ujian saya rendah, perasaan dan pikiran saya menjadi kacau tidak menentu dalam waktu yang cukup lama	8	23	35	BERMASALAH
150	Jadwal belajar saya tidak teratur	16	23	70	SANGAT BERMASALAH
151	Saya sulit untuk berkonsentrasi	7	23	30	BERMASALAH
152	Saya khawatir tugas-tugas pelajaran hasilnya kurang memuaskan atau rendah	11	23	48	BERMASALAH
153	Saya tidak mengetahui atau tidak mampu menerapkan cara-cara belajar yang baik	2	23	9	AGAK BERMASALAH
154	Saya kekurangan waktu untuk belajar	2	23	9	AGAK BERMASALAH
155	Saya kesulitan dalam pemahaman dan penggunaan bahasa asing	9	23	39	BERMASALAH
156	Sarana belajar di sekolah kurang memadai	1	23	4	AGAK BERMASALAH
157	Sarana belajar di rumah kurang memadai	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
158	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
	Jumlah				

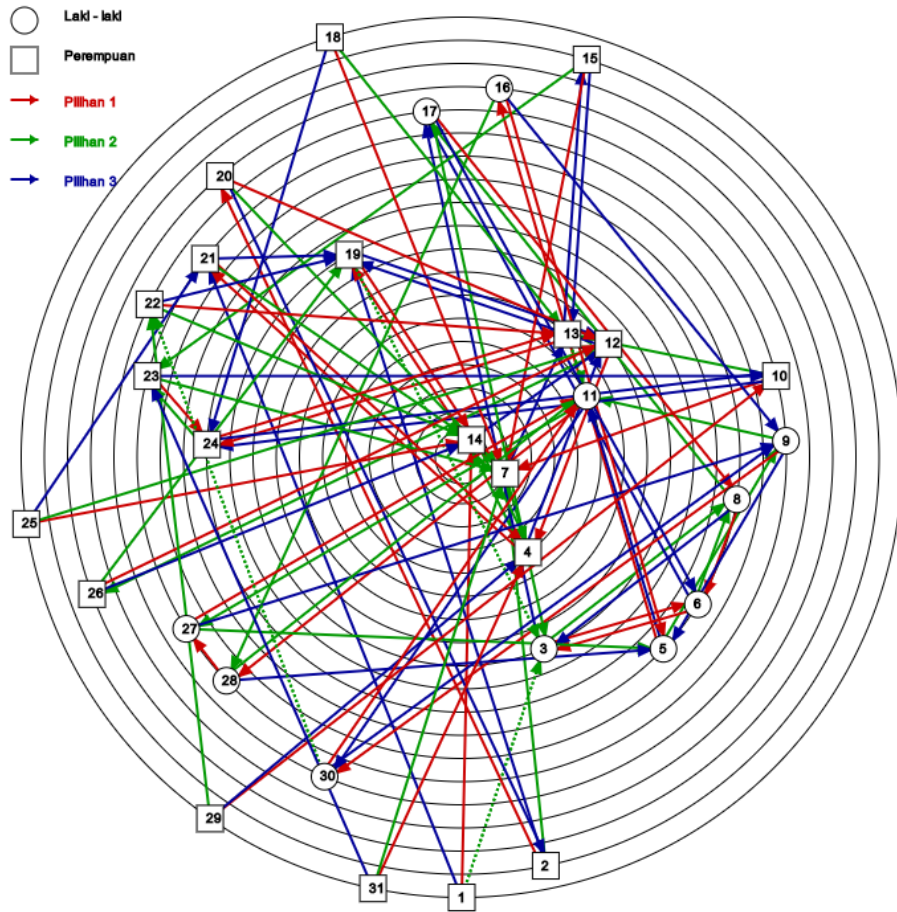
NO	KARIR	JUMLAH	m	%	Kategori
159	Saya ragu-ragu dengan cita-cita saya	11	23	48	BERMASALAH
160	Saya belum memiliki pandangan mengenai studi lanjut yang akan saya tempuh	6	23	26	BERMASALAH
161	Saya dan orang tua saya berbeda pendapat mengenai studi lanjut	2	23	9	AGAK BERMASALAH

	saya				
162	Saya takut memikirkan masa depan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
163	Saya takut tidak dapat lulus ujian	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
164	Saya takut tidak diterima di universitas pilihan saya	13	23	57	SANGAT BERMASALAH
165	Saya membutuhkan pekerjaan sambilan	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
166	Saya bingung dengan jurusan yang akan saya ambil	14	23	61	SANGAT BERMASALAH
167	Saya tidak bisa menduduki jabatan pekerjaan yang saya inginkan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
168	Saya kurang memiliki pengalaman	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
169	Saya belum mengetahui bakat saya	6	23	26	BERMASALAH
170	Saya kurang mendapat pengetahuan tentang lapangan pekerjaan	4	23	17	CUKUP BERMASALAH
171	Saya belum merencanakan masa depan	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
172	Saya kurang mendapat informasi mengenai universitas-universitas yang ada	7	23	30	BERMASALAH
173	Saya belum tau apa yang harus saya lakukan setelah lulus nanti.	2	23	9	AGAK BERMASALAH
174	Saya ingin berhenti sekolah dan segera bekerja.	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
175	Saya merasa tidak ada yang menarik yang dapat dikerjakan selama liburan	2	23	9	AGAK BERMASALAH
176	Saya tidak memiliki kesempatan untuk mengembangkan hobi	2	23	9	AGAK BERMASALAH
177	Saya khawatir tuntutan dan proses pendidikan lanjutan setamat sekolah ini sangat berat	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
178	Saya khawatir tidak mampu bersaing dalam upaya memasuki pendidikan lanjutan setamat sekolah ini	7	23	30	BERMASALAH

<b>179</b>	Ragu tentang kemanfaatan pendidikan lanjutan yang dapat dimasuki setamat sekolah ini	3	23	13	CUKUP BERMASALAH
<b>180</b>	Saya khawatir akan dipaksa melanjutkan pendidikan setamat sekolah ini	0	23	0	TIDAK BERMASALAH
<b>181</b>	Saya terlalu memikirkan pendidikan lanjutan setamat sekolah ini	5	23	22	CUKUP BERMASALAH
<b>182</b>	saya tidak berfikir untuk melanjutkan studi saya ke perguruan tinggi karena masalah ekonomi	1	23	4	AGAK BERMASALAH
<b>183</b>	Ingin melanjutkan studi tetapi juga ingin bekerja	8	23	35	BERMASALAH
<b>184</b>	saya memiliki banyak cita-cita yang ingin dicapai	7	23	30	BERMASALAH
<b>185</b>	cita-cita saya bertentangan dengan jurusan saya sekarang	2	23	9	AGAK BERMASALAH
<b>186</b>	saya dituntut untuk langsung bekerja setelah selesai sekolah	1	23	4	AGAK BERMASALAH
Jumlah					

**LAMPIRAN**  
**ANALISIS**  
**SOSIOGRAM**

# SOSIOGRAM KELAS X.A

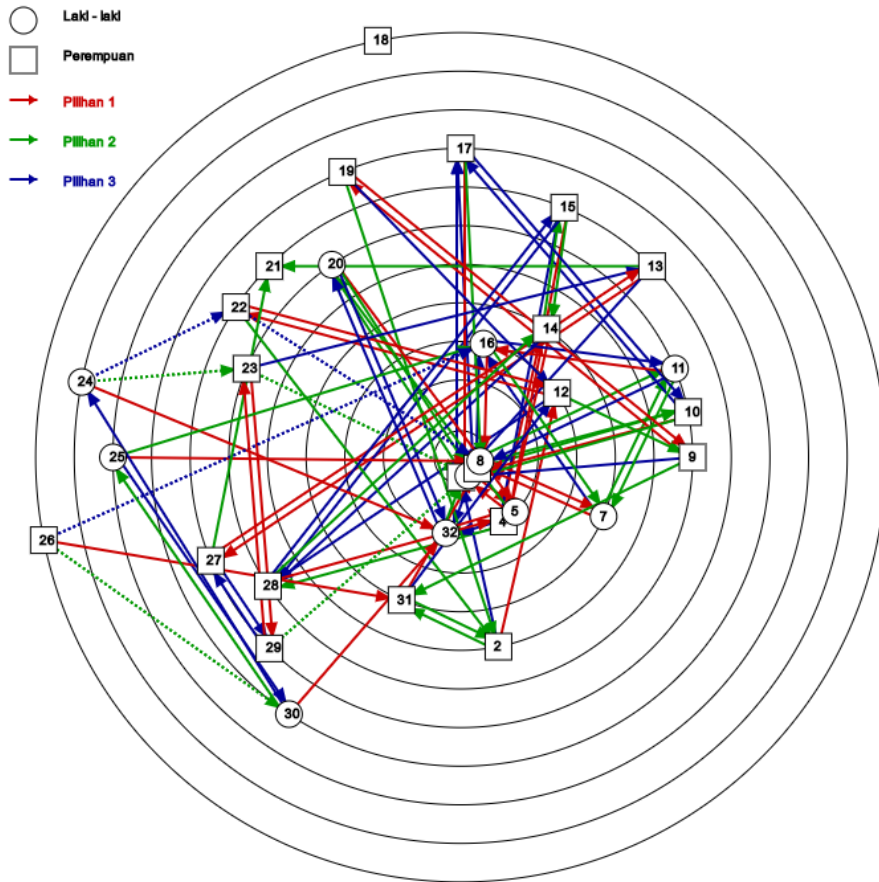


Guru Pembimbing Lapangan

Dra. Sunarti, M.Si

NIP. 19670812 200501 2 009

# SOSIOGRAM KELAS X.B

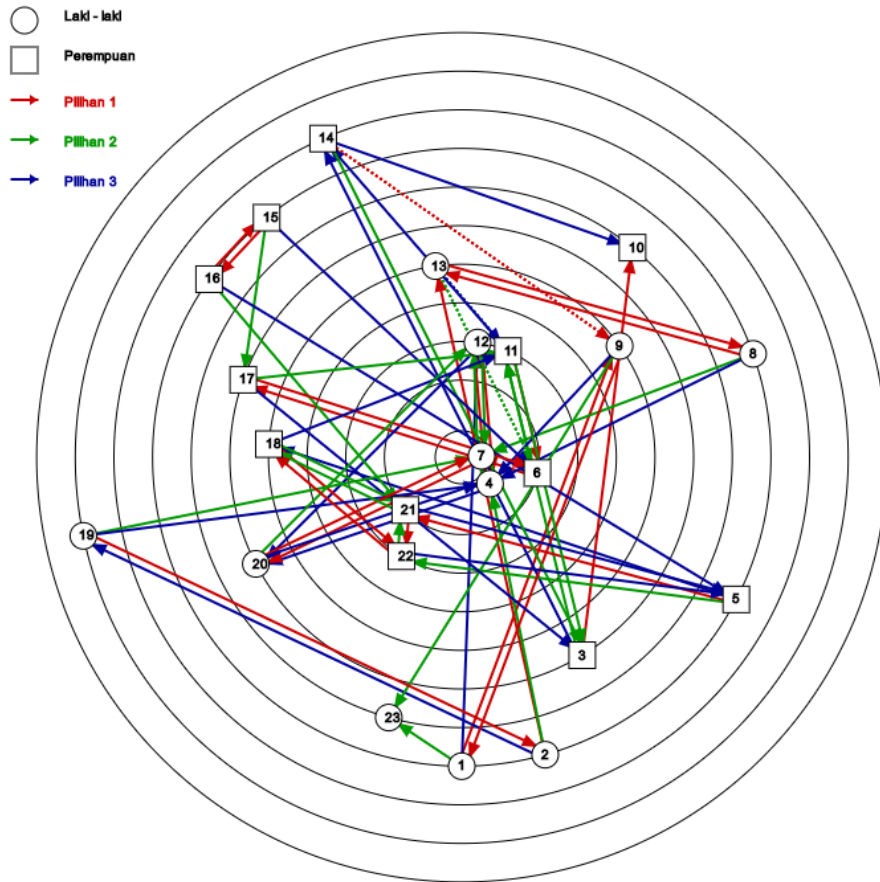


Guru Pembimbing Lapangan

Dra. Sunarti, M.Si

NIP. 19670812 200501 2 009

# SOSIOGRAM KELAS XII.IPS 1

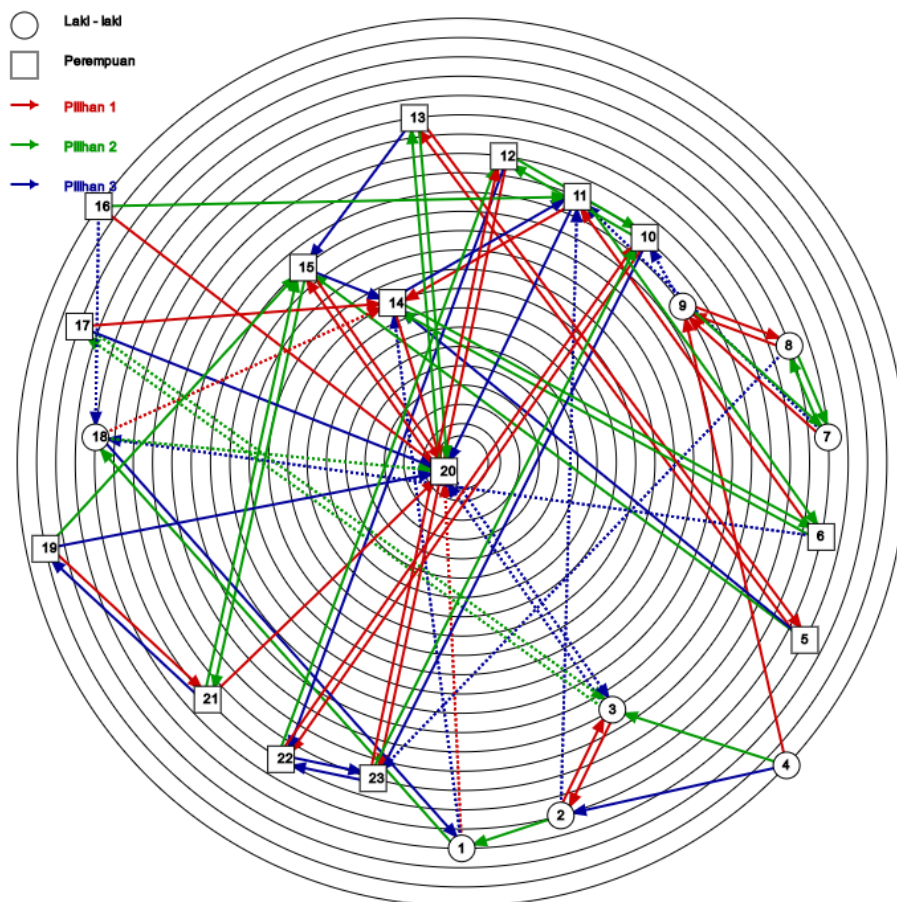


Guru Pembimbing Lapangan

Dra. Sunarti, M.Si

NIP. 19670812 200501 2 009

# SOSIOGRAM KELAS XII.IPS 2



Guru Pembimbing Lapangan

Dra. Sunarti, M.Si

NIP. 19670812 200501 2 009

**LAMPIRAN**

**MATRIKS**

**KEGIATAN PPL**





		h	Bimbingan Teman Sebaya										0
		i	Konferensi Kasus										0
		j	Home Visit							2			2
	<b>III</b>	<b>PELAYANAN PEMINATAN</b>											
		a	Pelayanan Peminatan										0
		b	Pelayanan Penempatan										0
<b>B</b>	<b>PROGRAM NON MENGAJAR</b>												
	I	Mengikuti Upacara Bendera di Sekolah		1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	II	Mengikuti Upacara Bendera Hari Besar Nasional						3					3
	II	Piket Lobby dan BK		7	7	7	7	7		7	7	7	56
	IV	Membantu Penyelesaian Administrasi Guru			2	2							4
	V	Mendampingi Ekstrakurikuler Voli											0
	VII	Mendampingi Lomba Gerak Jalan					4						4
	VII	Membantu Praktikan Lain Mengajar				1	1	1					3

	VIII	Pembuatan Prota, Prosem, Probul Layanan BK			2	2	2	2	2			10
<b>C</b>	<b>PROGRAM INSIDENTAL</b>											
	I	Pengisian jam kosong guru lain		2	2						3	7
	II	Mengikuti Rapat Koordinasi Lomba					2		2			4
	III	Mengikuti Lomba Voly							3			3
<b>D</b>	<b>PENYUSUNAN LAPORAN</b>			2	3	3	3	3	3	3	3	26
<b>Jumlah Jam</b>												256

Sleman, 16 September 2016

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing

Mahasiswa,

Maryono, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19681101 199203 1 003

Sugiyatno M.Pd  
NIP. 19711227 200112 1 004

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074

**LAMPIRAN**  
**RENCANA**  
**PELAKSANAAN**  
**LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN**  
**KLASIKAL**



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
Semester I Tahun Ajaran 2016/2017

1. Bidang : Bimbingan Konseling
2. Topik : Persiapkan Karir Sekarang Juga
3. Tujuan :  
Umum : Peserta didik mampu mempersiapkan dirinya untuk kelanjutan masa depannya  
Khusus : Peserta didik mampu memahami pentingnya memiliki pandangan tentang akan menjadi apa dirinya dimasa depannya nanti
4. Fungsi : Pemahaman
5. Sasaran : Siswa Kelas X
6. Pokok Materi : Pengertian karir, Tahap memilih karir, Faktor yang mempengaruhi pemilihan karir
7. Metode : Ceramah
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media : Laptop, Proyektor, Video, Spidol
11. Rencana Penilaian :  
Proses : Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan.  
Hasil : Siswa mampu menyangkutkan isi materi layanan dengan kehidupannya sehari-hari
12. Rencana Tindak lanjut : Layanan konseling individual atau kelompok jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.
13. Daftar Pustaka :
  - Diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/7737/3/bab%20%20-05503244034.pdf> pada, Kamis tanggal 25 Juli 2016
  - Persiapkan Karir anda Sjak Dini. Diakses dari <http://idolakonseling.weebly.com/cara-memilih-karir-yang-tepat.html> pada Kamis 25 Juli 2016
14. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan		Waktu
	Guru BK	Siswa	
Pembuka	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam dan memimpin doa</li><li>2. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa</li><li>3. Membangun rapport</li><li>4. Apresiasi dan menjelaskan tujuan</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam dan berdoa bersama</li><li>2. Mengapresiasi kehadiran</li><li>3. Membangun rapport</li><li>4. Mencermati tujuan dan manfaat materi</li></ol>	7 Menit

	serta manfaat materi		
Inti	1. Menyampaikan materi Persiapan Karir Sekarang Juga	1. Memperhatikan materi yang disampaikan guru BK	30 Menit
Penutup	1. Melakukan refleksi terhadap materi Persiapan Karir Sekarang Juga 2. Guru BK menegaskan kesimpulan dari materi Persiapan Karir Sekarang Juga 3. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam	1. Melakukan refleksi terhadap materi Persiapan Karir Sekarang Juga 2. Berdoa bersama dan mengucapkan salam	8 Menit

**Persiapkan Karir Sekarang Juga**



## 1. Pengertian Karir

Setiap orang pasti memiliki impian dan cita – cita akan karier masa depannya, dan cita – cita itu pastilah satu orang dengan orang lainnya berbeda. Ada sejuta alasan mengapa orang tersebut bisa memiliki impian ataupun cita – cita karier tersebut. Namun, terkadang orang masih ragu, dan belum ada keyakinan atau kemantapan apakah karier yang akan di pilih itu sesuai atau cocok dengan dirinya atau tidak, dan apakah karier yang dipilih tersebut memang keinginan diri sendiri atau karena orang lain. Kebanyakan orang, terutama masa remaja, untuk memutuskan atau menentukan karier masa depan, orang tua mempunyai andil yang sangat besar dalam membuat keputusan. Ada orang tua yang memang demokrasi, memberikan arahan dan membiarkan anaknya memilih sesuai bakat dan minatnya. Ada juga orang tua yang otoriter, yaitu memilihkan karier sesuai keinginan orang tua itu sendiri, tanpa mempertimbangkan apakah si anak berminat di bidang itu atau tidak.

Sebenarnya apakah pengertian karier tersebut? ada banyak sekali pendapat mengenai pengertian karier itu sendiri. diantaranya adalah :

Karir adalah sebagai suatu rangkaian pekerjaan-pekerjaan, jabatan-jabatan, dan kedudukan yang mengarah pada kehidupan dalam dunia kerja (Super dalam Dewa Ketut Sukardi, 1989:17). Karir adalah semua pekerjaan atau jabatan yang ditangani atau dipegang selama kehidupan kerja seseorang (Hani Handoko, 2000:123). Menurut Gibson dkk (1995: 305), karir adalah rangkaian sikap dan perilaku yang berkaitan dengan pengalaman dan aktivitas kerja selama rentang waktu kehidupan seseorang dan rangkaian aktivitas kerja yang terus berkelanjutan.

Setelah mengetahui pengertian karier tersebut dapat disimpulkan bahwa karir suatu rangkaian perubahan nilai, sikap dan perilaku serta motivasi yang terjadi pada setiap individu selama rentang waktu kehidupannya untuk menemukan secara jelas keahlian, tujuan karir dan kebutuhan untuk pengembangan, merencanakan tujuan karir secara kontinyu.

## 2. Tahap Proses Pemilihan Karir

### a. Fantasi

Mengenai masa fantasi ciri utamanya adalah memilih karir anak bersifat sembarangan, artinya asal pilih saja. Pilihannya tidak didasarkan pada pertimbangan yang masak mengenai kenyataan yang ada tetapi berdasarkan kesan atau khayalannya belaka

### b. Tentatif

Masa tentatif mencakup usia lebih kurang 11 sampai 18 tahun (masa anak bersekolah di SMP dan SMA) dan meliputi empat tahap, yaitu minat, kapasitas, nilai dan Transisi.

Dalam masa tentatif pun pilihan karir orang mengalami perkembangan. Mula-mula pertimbangan karir itu hanya berdasarkan kesenangan, ketertarikan atau minat sedangkan faktor-faktor lain tidak dipertimbangkan. Menyadari bahwa minatnya berubah-ubah maka anak mulai menanyakan kepada diri sendiri apakah dia memiliki kemampuan (kapasitas) melakukan suatu pekerjaan, dan apakah kapasitas itu cocok dengan minatnya.

➤ Masa transisi

Masa peralihan sebelum orang memasuki masa realistik. Dalam masa ini anak akan memadukan orientasi-orientasi pilihan yang dimiliki sebelumnya, yaitu orientasi minat, orientasi kapasitas, dan orientasi nilai.

c. Tahap realistik

Anak melakukan eksplorasi dengan memberikan penilaian atas pengalaman-pengalaman kerjanya dalam kaitan dengan tuntutan sebenarnya, sebagai syarat untuk bisa memasuki lapangan pekerjaan atau kalau tidak bekerja, untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

### **3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan Karir**

a. Faktor Genetik

Faktor ini dibawa dari lahir berupa wujud dan keadaan fisik dan kemampuan. Keadaan diri bisa membatasi ketrampilan seseorang untuk menyusun rencana pendidikan dan akhirnya untuk bekerja. Teori ini mengatakan bahwa orang-orang tertentu terlahir memiliki kemampuan besar atau kecil, untuk memperoleh manfaat dari pengalaman-pengalamannya dengan lingkungan, sesuai dengan keadaan dirinya. Kemampuan-kemampuan khusus seperti kecerdasan, bakat musik, demikianpun gerak otot, merupakan hasil interaksi bawaan dengan lingkungan yang dihadapi seseorang.

b. Kondisi Lingkungan

Faktor lingkungan yang berpengaruh pada pengambilan keputusan kerja ini, berupa kesempatan kerja, kesempatan pendidikan dan pelatihan, kebijakan dan prosedur seleksi, imbalan, undang-undang dan peraturan perburuhan, peristiwa alam, sumber alam, kemajuan teknologi, perubahan dalam organisasi sosial, sumber keluarga, sistem pendidikan, lingkungan tetangga dan masyarakat sekitar, pengalaman belajar. Faktor-faktor ini umumnya ada di luar kendali individu, tetapi pengaruhnya bisa direncanakan atau tidak bisa direncanakan.

c. Faktor Belajar

Kegiatan yang paling banyak dilakukan manusia adalah belajar. Ini dilakukan hampir setiap waktu sejak masa bayi, bahkan ada ahli yang mengatakan sejak di dalam kandungan. Ada 2 jenis belajar, yaitu belajar instrumental dan asosiatif. Belajar instrumental adalah belajar yang terjadi melalui pengalaman orang waktu berada di suatu lingkungan dan ia

mengerjakan langsung (berbuat sesuatu, mereaksi terhadap) lingkungan itu, dan ia mendapatkan sesuatu sebagai hasil dari tindak perbuatannya itu, yaitu hasil yang dapat diamatinya.

d. Keterampilan menghadapi tugas dan masalah

Ketrampilan ini dicapai sebagai buah interaksi atau pengalaman belajar, ciri genetik, kemampuan khusus, dan lingkungan. Termasuk di dalam ketrampilan ini adalah standar kinerja, nilai kinerja, kebiasaan kerja, proses persepsi dan kognitif, set, mental, respons emosional. Dalam pengalamannya, individu menerapkan ketrampilan ini untuk menghadapi dan menanggapi tugas-tugas baru.

#### 4. Cara Memilih Karir yang Tepat

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

a. **Personality (Kepribadian)**

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

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

b. **Motivation (Motivasi)**

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

**Motivasi yang lebih luas mencakup berbagai topik, seperti:**

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

c. **Skills (Keterampilan)**

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

d. **Values (Nilai-nilai)**

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

e. **Constraints (Kendala)**

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

f. **Ambitions (Ambisi)**

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

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

**g. Opportunities (Kesempatan)**

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

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

Mengetahui,  
Guru Pembimbing PPL

Yogyakarta, 10 Agustus 2016

Praktikan,

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
Semester I Tahun Ajaran 2016 / 2017**

1. Bidang : Bimbingan Konseling Pribadi
2. Topik : Pendidikan Anti Korupsi
3. Tujuan :  
 Umum : Peserta didik mampu untuk mengaktualisasikan dirinya secara bertanggung jawab  
 Khusus : Memberikan pemahaman kepada peserta didik pentingnya Anti Korupsi.
4. Fungsi : Pemahaman
5. Sasaran : Siswa Kelas X
6. Pokok Materi : - Pengertian Korupsi  
 - Pengertian Anti Korupsi  
 - Sifat-Sifat Anti Korupsi
7. Metode : Ceramah dan Diskusi
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas XII.IPS 2
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media : Laptop, Proyektor, Video, Power Point
11. Rencana Penilaian :  
 Proses : Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan.  
 Hasil : Siswa mampu menyangkut isi materi layanan dan makna dari games yang dilakukan
12. Rencana Tindak anjut : Layanan konseling individual atau kelompok  
 jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.
13. Daftar Pustaka :  
 - Rigg, Julaine., Day, Jonathon & Adler, Howard. Agustus 2013. Emotional Exhaustion in Graduate Students : The Role of Engagement, Self-Efficacy and Social Support. Canadian Center of Science and Education.  
 - Haryadi, M. 1994. *Membina Hubungan Antar Pribadi*. Yogyakarta : Kanisius  
 - Julian M James dan Alfred John. Belajar Kepribadian. 2007. Yogyakarta. Pustaka Baca

**14. Deskripsi Proses :**

Tahap	Kegiatan		Waktu
	Guru BK	Siswa	

Pembuka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memimpin doa</li> <li>2. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Apresepsi dan menjelaskan tujuan serta manfaat materi Pendidikan Anti Korupsi</li> <li>5. Memimpin Ice Breaking (Boomm)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam dan berdoa bersama</li> <li>2. Mengapresiasi kehadiran</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Mencermati tujuan dan manfaat materi Pendidikan Anti Korupsi</li> <li>5. Mengikuti Ice Breaking dengan antusias</li> </ol>	7 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan materi Pendidikan Anti Korupsi</li> <li>2. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil dan meminta untuk menunjuk ketua masing-masing kelompok.</li> <li>3. Memberikan materi diskusi.</li> <li>4. Meminta perwakilan kelompok untuk menyampaikan hasil diskusi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan materi yang disampaikan guru BK</li> <li>2. Membentuk kelompok kecil dan memilih ketua untuk kelompoknya</li> <li>3. Mendiskusikan materi yang diberikan.</li> <li>4. Menyampaikan hasil diskusi kelompoknya</li> </ol>	30 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap materi Pendidikan Anti Korupsi</li> <li>2. Guru BK menegaskan kesimpulan dari materi Pendidikan Anti Korupsi yang telah disampaikan</li> <li>3. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap materi Pendidikan Anti Korupsi dengan tanya jawab</li> <li>2. Berdoa bersama dan mengucapkan salam</li> </ol>	8 Menit

## Ice Breaking

1. Ice breaking

Nama ice breaking : BOOM

Alokasi Waktu : 3 menit

Tujuan : Untuk mencairkan suasana dan menyegarkan kembali suasana kelas serta melatih konsentrasi dan daya ingat

Cara Bermain: :

Peserta diharuskan berhitung jika ketemu angka dan kelipatan 7 harus menyebutkan boom. Contoh :

1,2,3,4,5,6,boom,8,9,10,11,12,13,boom,15,16,boom, dan seterusnya...

Jika peserta yang melanggar akan diberi sanksi sesuai keinginan kelompok.

## **Materi**

### **A. Pengertian Korupsi dan Antikorupsi**

- Korupsi adalah suatu tindakan penyalahgunaan kepercayaan yang diberikan dengan tujuan untuk mendapatkan keuntungan pribadi tanpa menghiraukan akibat yang ditimbulkan.
- Antikorupsi adalah sifat berani menentang korupsi, karena memahami benar bahwa korupsi adalah tindakan yang sangat merugikan.

### **B. Sifat-Sifat Antikorupsi**

#### 1. Jujur

- Kejujuran adalah landasan dasar seseorang agar dapat terhindar dari korupsi, dengan kejujuran kita selalu mengatakan hal yang sebenarnya, apa adanya tanpa dibuat-buat.

#### 2. Berani

- Seseorang yang berani akan dengan tegas menolak tindakan-tindakan yang menyimpang, dia tidak takut untuk berdiri sendiri dalam kebenaran meskipun orang disekitarnya memusuhinya.

#### 3. Bertanggung Jawab

- Pribadi yang bertanggung jawab paham bahwa segala sesuatu yang ia lakukan harus dipertanggung jawabkan sehingga dia akan sadar bahwa tindakan seperti korupsi harus dihindari.

#### 4. Adil

- Orang yang adil tentu akan paham bahwa apa yang ia terima harus sesuai dengan apa yang sudah ia kerjakan, sehingga dia tidak akan menuntut lebih dari apa yang seharusnya ia terima.

#### 5. Kesederhanaan

- Seseorang yang mau hidup sederhana tentu akan terhindar dari korupsi karena dia tidak akan tergoda oleh harta yang melimpah, dia paham bahwa

mengejar harta tidak akan ada habisnya justru hanya akan memunculkan sifat serakah.

6. Disiplin

- Orang yang disiplin taat pada peraturan akan memahami bahwa korupsi adalah tindakan yang melanggar peraturan sehingga dia tidak akan mau melakukannya.

7. Kepedulian

- Orang yang peduli akan menghindari hal-hal yang dapat merugikan dirinya dan orang lain, orang tersebut menyadari bahwa korupsi adalah tindakan yang sangat merugikan sehingga dia akan berusaha untuk selalu menghindari tindakan korupsi.

Yogyakarta, 5 Agustus 2016

Mengetahui,  
Guru Pembimbing PPL

Praktikan,

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman

---

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

Semester I Tahun Ajaran 2016/2017

1. Bidang : Bimbingan Konseling Belajar
2. Topik : Mencatat asyik dengan mind map
3. Tujuan :
  - Umum : Peserta didik mampu untuk mengembangkan potensi dirinya seoptimal mungkin
  - Khusus : Peserta didik diharapkan mampu untuk memahami pengertian, fungsi, serta cara membuat mind map dalam rangka mengembangkan kemampuannya secara optimal
4. Fungsi : Pemahaman
5. Sasaran : Siswa Kelas X
6. Pokok Materi : - Pengertian Mind Map  
- Manfaat Mind Map  
- Langkah Membuat Mind Map
7. Metode : Ceramah, Diskusi, Demonstrasi
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media : Laptop, Spidol, Power Point, Proyektor, Kertas
11. Rencana Penilaian :
  - Proses : Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan.
  - Hasil : Siswa mampu menyangkutkan isi materi layanan yang disampaikan dengan kehidupan sehari-hari

**12. Rencana Tindak lanjut** : Layanan konseling individual atau kelompok jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.

**13. Daftar Pustaka** :

- Buzan, Tony. 2008. *Mind Map untuk Meningkatkan Kreativitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

**14. Deskripsi Proses** :

Tahap	Kegiatan		Waktu
	Guru BK	Siswa	
Pembuka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memimpin doa</li> <li>2. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Apersepsi dan menjelaskan tujuan serta manfaat materi mencatat asyik dengan mind map</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam dan berdoa bersama</li> <li>2. Mengapresiasi kehadiran</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Mencermati tujuan dan manfaat materi mencatat asyik dengan mind map</li> </ol>	7 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan materi mencatat asyik dengan mind map</li> <li>2. Memberikan contoh mind map</li> <li>3. Meminta siswa untuk mencoba membuat catatan dengan mind map</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan materi yang disampaikan guru BK</li> <li>2. Memperhatikan contoh mind map yang ditampilkan</li> <li>3. Mencoba membuat catatan dengan mind map</li> </ol>	30 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap mencatat asyik dengan mind map</li> <li>2. Guru BK menegaskan kesimpulan dari materi mencatat asyik dengan mind map yang telah disampaikan</li> <li>3. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap materi mencatat asyik dengan mind map</li> <li>2. Berdoa bersama dan mengucapkan salam</li> </ol>	8 Menit

## MIND MAPPING

### A. Pengertian

Mind Mapping adalah sebuah cara mencatat dengan memanfaatkan bagaimana otak bekerja. Teknik ini diperkenalkan oleh *Tony Buzan*, seorang ahli dan penulis produktif di bidang psikologi, kreativitas dan pengembangan diri pada tahun 1970 dan mulai dikenal di Indonesia sejak awal tahun 1990-an. Menurut Buzan, otak bekerja dengan gambar dan asosiasi, dan cara mencatat Mind Mapping juga mengandalkan gambar dan asosiasi tersebut.

### B. Manfaat Manfaat mind mapping antara lain:

1. Mengaktifkan seluruh otak, kerja otak kanan dan otak kiri menjadi sinergis, menjadikan otak kita bekerja dengan seimbang.
2. Memudahkan otak untuk belajar dan mengingat informasi, hal ini akan sangat membantu kita dalam mencerna informasi yang didapatkan sehingga lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang kita terima.
3. Menjadi lebih kreatif.
4. Membuat kita memiliki kreatifitas yang tinggi sehingga memudahkan kita untuk menemukan cara pemecahan masalah yang dihadapi.
5. Membuat kita bekerja lebih efektif dan efisien.
6. Memusatkan perhatian pada gagasan utama dan mampu mengembangkannya.
7. Membuat kita terbiasa untuk membuat alternatif-alternatif pilihan dalam menentukan suatu hal.

### C. Langkah-langkah membuat Mind Map menurut Tony Buzan;

1. Mulai dari bagian tengah permukaan secarik kertas kosong yang diletakkan dalam posisi memanjang. Memulai dari tengah-tengah permukaan kertas akan memberikan keleluasaan bagi cara kerja otak untuk memencar keluar ke segala arah dan mengekspresikan diri lebih bebas dan alami.
2. Gunakan sebuah gambar untuk gagasan sentral. Karena suatu gambar bernilai seribu kata dan membantu anda menggunakan imajinasi. Gambar yang letaknya ditengah-tengah akan tampak lebih menarik membuat anda

tetap terfokus membantu anda memusatkan pikiran dan membuat otak semakin aktif dan sibuk.

3. Gunakan warna pada seluruh mind map karena bagi otak warna tidak kalah menariknya dari gambar. Warna membuat mind map tampak lebih cerah dan hidup, meningkatkan kekuatan dahsyat bagi cara berfikir kreatif, dan ini juga adalah hal yang menyenangkan.

4. Hubungkan cabang-cabang utama ke gambar sentral dan hubungkan cabang-cabang tingkat kedua dan ketiga pada tingkat pertama dan kedua dan seterusnya. Seperti yang kita ketahui, otak bekerja dengan menggunakan asosiasi, jika kita menghubungkan cabang-cabang, kita akan jauh lebih mudah dalam memahami dan mengerti.

5. Buatlah cabang-cabang mind map berbentuk melengkung bukannya garis lurus. Jika semuanya garis lurus, ini akan membosankan otak anda. Cabang yang melengkung dan hidup seperti cabang-cabang sebuah pohon jauh lebih menarik dan indah bagi mata anda.

6. Gunakan satu kata kunci per baris karena kata kunci tunggal akan menjadikan mind map lebih kuat dan fleksibel. Setiap kata tunggal atau gambar tunggal seperti pengganda yang melahirkan sendiri rangkaian asosiasi dan hubungan yang khusus. Bila menggunakan kata tunggal setiap kata lebih bebas dan lebih mudah tercetus atau terpicu gagasan-gagasan dan pikiran-pikiran baru. Ungkapan-ungkapan atau kalimat cenderung akan mengurangi efek pemicuan tersebut.

7. Gunakan gambar diseluruh mind map karena setiap gambar, seperti gambar sentral, juga bernilai seribu kata. Jadi apabila kita hanya memiliki 10 gambar saja pada mind map, ini sudah sama dengan 10 ribu kata yang terdapat dalam suatu catatan.

Yogyakarta, 10 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL

Mahasiswa PPL,

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman

---

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
Semester I Tahun Ajaran 2016/2017

1. Bidang : Bimbingan Konseling Karir
2. Topik : Tips Memilih Karir
3. Tujuan :
  - Umum : Peserta didik mampu merencanakan kegiatan perkembangan karir dan kehidupannya di masa depan.
  - Khusus : Peserta didik dapat memilih karir yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan yang dimilikinya.
4. Fungsi : Informasi dan Penyaluran
5. Sasaran : Siswa Kelas XII
6. Pokok Materi :
  - Pengertian Karir
  - Tips Memilih Karir
7. Metode : Ceramah, Tanya Jawab
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media : Laptop, Power Point, Proyektor, Spidol
11. Rencana Penilaian :
  - Proses :Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan.
  - Hasil : Siswa mampu menyangkutkan isi materi layanan yang disampaikan dengan kehidupan sehari-hari
12. Rencana Tindak lanjut : Layanan konseling individual atau kelompok jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.
13. Daftar Pustaka :
  - Rigg, Julaine., Day, Jonathon & Adler, Howard. Agustus 2013. Emotional Exhaustion in Graduate Students : The Role of Engagement, Self-Efficacy and Social Support. Canadian Center of Science and Education.
  - Haryadi, M. 1994. *Membina Hubungan Antar Pribadi*. Yogyakarta : Kanisius
  - Julian M James dan Alfred John. Belajar Kepribadian. 2007. Yogyakarta. Pustaka Baca
14. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan		Waktu
	Guru BK	Siswa	
Pembuka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memimpin doa</li> <li>2. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Apresiasi dan menjelaskan tujuan serta manfaat materi Tips Memilih Karir</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam dan berdoa bersama</li> <li>2. Mengapresiasi kehadiran</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Mencermati tujuan dan manfaat materi Tips Memilih Karir</li> </ol>	7 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan pengertian karir</li> <li>2. Tips memilih karir</li> <li>3. Memberi kesempatan siswa untuk bertanya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan materi yang disampaikan guru BK</li> <li>2. Menanyakan hal yang kurang dipahami</li> </ol>	30 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap materi Tips Memilih Karir dengan tanya jawab</li> <li>2. Guru BK menegaskan kesimpulan dari materi Tips Memilih Karir yang telah disampaikan</li> <li>3. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap materi Tips Memilih Karir dengan tanya jawab</li> <li>2. Berdoa bersama dan mengucapkan salam</li> </ol>	8 Menit

## **Tips Memilih Karir**

### **A. Pengertian Karir**

Karir dapat dipandang dari beberapa perspektif yang berbeda, antara lain dari perspektif yang obyektif dan subyektif. Dipandang dari perspektif yang subyektif, karir merupakan urutan posisi yang diduduki oleh seseorang selama hidupnya, sedangkan dari perspektif yang obyektif, karir merupakan perubahan-perubahan nilai, sikap, dan motivasi yang terjadi karena seseorang menjadi semakin tua. (Simamora: 2001)

### **B. Faktor Penghambat Pemilihan Karir**

1. Ragu dalam mengambil keputusan
2. Tergesa-gesa
3. Kurangnya informasi
4. Bimbang dengan pilihan yang ada
5. Ada campur tangan orang lain
6. Tidak mengenal minat dan bakat yang dimiliki

### **C. Faktor Pendukung Pemilihan Karir**

1. Dukungan dari orang tua
2. Memahami minat dan bakat yang dimiliki
3. Informasi yang cukup tentang pilihan yang ada
4. Penilaian pribadi terhadap suatu karir

### **D. Tips Memilih Karir**

1. Terlebih dulu ketahui minat dan bakat yang dimiliki

Dengan mengetahui minat dan bakat yang kita miliki maka kita akan lebih mudah untuk memilih karir yang sesuai dengan minat dan bakat sehingga memudahkan kita dalam menjalani karir.

2. Pahami karir yang akan dipilih

Terlebih dahulu kita perlu untuk memahami segala tentang karir yang akan kita pilih, hal ini dilakukan agar kita bisa mempersiapkan diri agar bisa menyesuaikan dengan karir yang kita pilih.

3. Jangan tergesa-gesa memilih karir

Gunakan pertimbangan yang matang sebelum kita menentukan karir yang akan kita pilih, ini dilakukan untuk mencegah kekecewaan saat menjalani karir yang ternyata tidak sesuai.

4. Konsultasikan dengan yang lebih paham

Setelah memiliki pilihan dalam karir, kita bisa mengkonsultasikan pilihan tersebut agar kita dapat memiliki pandangan yang lebih jelas tentang karir yang sudah kita pilih.

5. Buat perencanaan secara matang

Buat daftar perencanaan hal yang akan dipersiapkan untuk menjalani karir yang dipilih agar kita dapat sedini mungkin menyiapkan diri dan memaksimalkan diri.

6. Buat alternatif

Penting untuk memiliki alternatif atau pilihan lain dari karir yang akan dipilih untuk berjaga-jaga apabila pilihan utama kita tidak dapat tercapai.

Mengetahui,  
Guru Pembimbing PPL

Yogyakarta, 19 Agustus 2016

Praktikan,

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman

---

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
Semester I Tahun Ajaran 2016/2017

1. Bidang Sosial : Bimbingan Konseling Pribadi dan Sosial
2. Topik : Menumbuhkan Sikap Asertif
3. Tujuan :
  - Umum : Peserta didik mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
  - Khusus asertif :
    - Peserta didik mampu memahami arti
    - Peserta didik mampu menumbuhkan sikap asertif
4. Fungsi : Pemahaman
5. Sasaran : Siswa kelas XII
6. Pokok Materi agresif :
  - Pengertian asertif, non asertif, dan
  - Karakteristik orang asertif
  - Faktor yang mempengaruhi asertif
  - Manfaat asertif
  - Cara menumbuhkan sikap asertif
7. Metode : Ceramah
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media Proyektor. : Power Point, Video, Laptop,
11. Rencana Penilaian :
  - Proses :Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan.
  - Hasil : Siswa mampu menyangkutkan isi materi layanan dan makna dari games yang dilakukan
12. Rencana Tindak Lanjut : Layanan konseling individual atau kelompok jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.
13. Daftar Pustaka :
  - Rigg, Julaine., Day, Jonathon & Adler, Howard.Agustus 2013.Emotional Exhaustion in Graduate Students : The Role of Engagement, Self-Efficacy and Social Support. Canadian Center of Science and Education.

- Haryadi, M. 1994. *Membina Hubungan Antar Pribadi*. Yogyakarta : Kanisius
- Julian M James dan Alfred John. Belajar Kepribadian.2007.Yogyakarta.Pustaka Baca

**14. Deskripsi Proses :**

Tahap	Kegiatan		Waktu
	Guru BK	Siswa	
Pembuka	5. Mengucapkan salam dan memimpin doa 6. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa 7. Membangun raport 8. Apresepsi dan menjelaskan tujuan serta manfaat materi Menumbuhkan sikap asertif 9. Memimpin Ice Breaking (Boomm)	5. Menjawab salam dan berdoa bersama 6. Mengapresiasi kehadiran 7. Membangun raport 8. Mencermati tujuan dan manfaat materi Menumbuhkan sikap asertif 9. Mengikuti Ice Breaking dengan antusias	7 Menit
Inti	4. Menampilkan video contoh perilaku asertif 5. Meminta siswa menyampaikan inti dari video yang ditampilkan 6. Menyampaikan materi Menumbuhkan sikap asertif	3. Memperhatikan video yang ditampilkan 4. Menyampaikan inti dari video yang ditampilkan oleh guru BK 5. Memperhatikan materi yang disampaikan guru BK	30 Menit
Penutup	4. Melakukan refleksi terhadap materi menumbuhkan sikap asertif dengan tanya jawab 5. Guru BK menegaskan kesimpulan dari materi Menumbuhkan sikap asertif yang telah disampaikan 6. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam	3. Melakukan refleksi terhadap materi Menumbuhkan sikap asertif dengan tanya jawab 4. Berdoa bersama dan mengucapkan salam	8 Menit

## **Menumbuhkan Sikap Asertif**

### **A. Pengertian**

1. Asertif adalah kemampuan untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaan, dan keinginan secara jujur pada orang lain tanpa merugikan orang. Apabila kita mampu mengungkapkan perasaan negatif (marah, jengkel) secara jujur sesuai dengan apa yang kita rasakan tanpa menyalahkan orang lain, maka kita telah mampu berperilaku asertif.
2. Non Asertif adalah tidak mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain, hanya menggerutu dalam hati dan tidak dipahami orang lain.
3. Agresif adalah perilaku yang berlawanan dengan asertif, perilaku agresif biasanya memperlakukan orang lain dengan kasar baik secara verbal maupun non verbal.

### **B. Karakteristik Orang Asertif**

1. Mampu dan terbiasa mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain
2. Meminta pertolongan pada orang lain saat membutuhkan pertolongan
3. Mampu mengungkapkan pendapatnya dengan jujur dan terbuka
4. Mampu menolak apa yang tidak disukai

### **C. Faktor yang mempengaruhi asertif**

Faktor pengalaman masa kanak-kanak dapat mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain :

1. Apabila pada masa kanak-kanak kita terbiasa untuk takut mengungkapkan apa yang kita rasakan karena takut orang lain tidak menyukai kita dan takut mengecewakan orang lain, maka hal ini akan mengakibatkan kita berperilaku non asertif ketika dewasa.
2. Bila kita pada masa kecil terbiasa meluapkan emosi tanpa kontrol maka hal ini mengakibatkan kita akan berperilaku agresif ketika dewasa.

Ada 3 pola interaksi yang terbentuk sebagai hasil pengalaman pada masa kanak-kanak, yaitu;

- I'm not OK – You're OK

Pola interaksi ini adalah pola non asertif, karena membiarkan diri kita pasif dengan alasan takut mengecewakan orang lain.

- I'm OK – You're not OK

Pola interaksi ini adalah pola agresif dimana kita mementingkan diri kita sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain.

- I'm OK – You're Ok

Pola interaksi ini menunjukkan sikap asertif karena kita bebas mengungkapkan apa yang kita rasakan tanpa membuat orang lain merasa tidak nyaman.

#### **D. Manfaat Perilaku Asertif**

1. Tidak berperilaku agresif pada orang lain
2. Tidak ada pihak yang disalahkan atau direndahkan saat berkomunikasi
3. Kedua pihak yang berkomunikasi sama-sama merasa nyaman

#### **E. Cara menumbuhkan Sikap Asertif**

1. Biasakan berbicara dengan percaya diri
2. Biasakan selalu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan jelas pada orang lain
3. Biasakan memandang wajah lawan bicara
4. Biasakan untuk bisa menolak apapun yang kamu anggap salah meskipun orang lain memaksa, lakukan dengan cara yang halus.

#### **Ice Breaking**

##### **2. Ice breaking :**

Nama ice breaking : BOOM

Alokasi Waktu : 3 menit

Tujuan : Untuk mencairkan suasana dan menyegarkan kembali suasana kelas serta melatih konsentrasi dan daya ingat

Cara Bermain: :

Peserta diharuskan berhitung jika ketemu angka dan kelipatan 7 harus menyebutkan boom. Contoh :

1,2,3,4,5,6,boom,8,9,10,11,12,13,boom,15,16,boom, dan seterusnya...

Jika peserta yang melanggar akan diberi sanksi sesuai keinginan kelompok.

Yogyakarta, 14 Agustus 2016

Mengetahui,  
Guru Pembimbing PPL

Praktikan,

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman

---

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
Semester I Tahun Ajaran 2016/2017

1. Bidang : Bimbingan Konseling Belajar
2. Topik : Burnout dalam Belajar
3. Tujuan :  
Umum : Peserta didik mampu untuk mengembangkan potensi dirinya seoptimal mungkin  
Khusus : Memberikan pemahaman tentang Burnout, ciri-ciri dan penyebab, serta cara mengatasinya
4. Fungsi : Pemahaman dan Pencegahan
5. Sasaran : Siswa Kelas XII
6. Pokok Materi : Pengertian Burnout, Ciri-ciri dan penyebabnya, Cara mengatasi burnout
7. Metode : Ceramah, Tanya Jawab
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media : Laptop, Powerpoint, Proyektor, Spidol
11. Rencana Penilaian :  
Proses : Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan.  
Hasil : Siswa mampu menyangkut isi materi layanan dengan kehidupannya sehari-hari
12. Rencana Tindak lanjut : Layanan konseling individual atau kelompok jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.
13. Daftar Pustaka :
  - Hogan, R. Lance & McKnight, Mark.A.2007.Exploring burnout among university online instructors: An initial investigation.Elsevier.Inc.
  - Galbraith, Craig S & Merrill, Gregory B.Mei/Juni 2012.Academic and Work-Related Burnout: A Longitudinal Study of Working Undergraduate University Business Students. Research in Brief. Vol 53 No 3.
  - Rigg, Julaine., Day, Jonathon & Adler, Howard.Agustus 2013.Emotional Exhaustion in Graduate Students : The Role of Engagement, Self-

**14. Deskripsi Proses :**

Tahap	Kegiatan		Waktu
	Guru BK	Siswa	
Pembuka	10. Mengucapkan salam dan memimpin doa 11. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa 12. Membangun raport 13. Apresepsi dan menjelaskan tujuan serta manfaat materi burnout dalam belajar	10. Menjawab salam dan berdoa bersama 11. Mengapresiasi kehadiran 12. Membangun raport 13. Mencermati tujuan dan manfaat materi burnout dalam belajar	7 Menit
Inti	7. Menyampaikan materi burnout dalam belajar 8. Memberi kesempatan siswa untuk berpendapat cara mengatasi burnout	6. Memperhatikan materi yang disampaikan guru BK 7. Memberikan pendapat dengan berani	30 Menit
Penutup	7. Melakukan refleksi terhadap materi burnout dalam belajar 8. Guru BK menegaskan kesimpulan dari materi burnout dalam belajar 9. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam	5. Melakukan refleksi terhadap materi burnout dalam belajar 6. Berdoa bersama dan mengucapkan salam	8 Menit

## **Burnout dalam Belajar**

### 1. Definisi Burnout (Kebosanan)

Ada beberapa definisi dari para ahli yang dapat menjelaskan makna kata “Burnout”. Freudenberger’s (1974) pada artikelnya yang berjudul *Staff Burnout*, berpendapat bahwa burnout adalah suatu kondisi psikologis dimana individu mengalami sakit mental berupa kelelahan emosional. Senada dengan Freudenberger’s, ada beberapa ahli yang menjelaskan burnout sebagai fenomena kegagalan sistematis antara individu dan harapannya pada suatu aktivitas yang dilakukannya serta bagaimana kondisi ini berpengaruh terhadap emosi dan fisiknya (Maslach & Leiter, 1997; Shirom, 2005). Definisi lain yang diajukan Maslach and Jackson (1981), menyatakan burnout adalah kata yang digunakan untuk mendeskripsikan sindrom kelelahan emosional and sinisme yang muncul sebagai respon terhadap tingkat frustrasi dan ketegangan dalam kehidupan profesional.

### 2. Ciri-ciri dan penyebab Burnout

Ada beberapa ciri dari kondisi burnout, diantaranya;

- a. Susah berkonsentrasi
- b. Melamun
- c. Tidak memperhatikan sekitar

Pines (1993) mengajukan laporan penelitian mengenai burnout yang memiliki ciri : Kelelahan, self-esteem yang buruk, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada suatu subyek, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Maschlach and Jackson (1986) mengajukan pendapat, ada 3 dimensi yang menyusun burnout, yakni :

- 1) Kelelahan emosional, suatu kondisi dimana emosi menjadi meningkat secara berkepanjangan dan kelelahan yang disebabkan oleh pekerjaan yang dikerjakannya.
- 2) Depersonalisasi, suatu kondisi yang ditandai dengan kehilangan respons terhadap lingkungan yang dialami siswa.
- 3) Berkurangnya kesadaran terhadap prestasi individu, sebagai penanda terhadap berkurangnya self-efikasi pada individu

Biasanya burnout tersebut dipicu oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Menurut Maslach dan Leither (1997) ada 6 faktor penting yang mempengaruhi tingkat burnout pada manusia : (1) beban kerja (2) kurangnya kemampuan untuk mengontrol prioritas terhadap kegiatan sehari-hari (3) kurangnya hadiah dan kurangnya perasaan untuk melakukan tindakan lebih (4)

perasaan dalam kelompok dimana hubungan sosialnya menjadi tidak berlangsung dengan baik dan kerjasama dalam kelompok yang rusak (5) ketiadaan sikap untuk jujur, keterbukaan, dan saling menghargai (6) konflik kepentingan, dimana keputusan yang dibuat oleh para pemimpin cenderung bertimpangan dengan misi kelompok atau tujuan utama mereka.

### 3. Cara mengatasi Burnout

- Di sekolah
  - d. Membasuh muka supaya kembali segar
  - e. Tidak duduk ditempat yang sama terus menerus, terkadang duduk dibarisan depan, barisan belakang, atau barisan tengah.
  - f. Ketika mencatat gunakan mind map agar tidak merasa bosan saat mencatat.
  - g. Saat istirahat luangkan waktu untuk berkumpul bersama teman agar menyegarkan pikiran
- Di Rumah
  - a. Mengatur waktu agar dapat istirahat dengan cukup sehingga tidak merasa lelah saat sekolah.
  - b. Dalam belajar melakukan beberapa variasi belajar.
  - c. Tidak hanya belajar dikamar, agar tidak bosan.
  - d. Mencari hiburan agar pikiran menjadi fresh.

Yogyakarta, 25 Agustus 2016

Mengetahui,  
Guru Pembimbing PPL

Praktikan,

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL

Semester I Tahun Ajaran 2016/2017

1. Bidang : Bimbingan Konseling Pribadi
2. Topik : Membiasakan Diri Berhemat
3. Tujuan :
  - Umum : Diharapkan peserta didik mampu mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya (2)
  - Khusus : -Diharapkan peserta didik dapat menerapkan pola hidup hemat dalam kehidupannya sehari-hari
4. Fungsi : Pemahaman
5. Sasaran : Kelas X
6. Pokok Materi :
  - Pengertian pentingnya Hemat
  - Manfaat Hemat
  - Membangun Kebiasaan Hemat
7. Metode : Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media : Slogan, Laptop, Proyektor, Video
11. Rencana Penilaian :
  - Proses :Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam diskusi
  - Hasil : Siswa mampu menyangkutkan isi materi dengan keadaan dirinya
12. Rencana Tindak lanjut : Layanan konseling individual atau kelompok jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.
13. Daftar Pustaka :
  - <https://www.brilio.net/news/15-tips-hemat-hidup-sebulan-untuk-kamu-yang-isi-dompetnya-pas-pasan-151217u.html>
  - <http://www.berjibaku.com/2012/09/tips-hidup-hemat-dan-cara-menghemat.html>
14. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan		Waktu
	Guru BK	Siswa	
Pembuka	5. Mengucapkan salam dan memimpin doa	5. Menjawab salam dan berdoa bersama	7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>7. Membangun raport</li> <li>8. Apresiasi dan menjelaskan tujuan serta manfaat materi Pola hidup hemat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. Mengapresiasi kehadiran</li> <li>7. Membangun raport</li> <li>8. Mencermati tujuan dan manfaat materi Pola hidup hemat</li> </ul>	Menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Menyampaikan materi Pola hidup hemat</li> <li>3. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil dan meminta untuk menunjuk ketua masing-masing kelompok.</li> <li>4. Memberikan bahan untuk diskusi</li> <li>5. Menjelaskan materi Pola hidup hemat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Memperhatikan materi yang disampaikan guru BK</li> <li>3. Membentuk kelompok kecil dan memilih ketua untuk kelompoknya</li> <li>4. Berdiskusi</li> <li>5. Menyimak materi yang disampaikan</li> </ul>	30 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Melakukan refleksi terhadap materi Pola hidup hemat dengan tanya jawab</li> <li>5. Guru BK menegaskan kesimpulan dari materi Pola hidup hemat yang telah disampaikan</li> <li>6. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Melakukan refleksi terhadap materi Pola hidup hemat dengan tanya jawab</li> <li>4. Berdoa bersama dan mengucapkan salam</li> </ul>	8 Menit

---

## MEMBIASAKAN DIRI UNTUK HEMAT

---

Yang dimaksud hidup hemat ialah berhati-hati dan penuh pertimbangan dalam melakukan segala sesuatu sehingga tidak terlalu palit dan tidak terlalu boros. Dengan kata lain hidup hemat adalah hidup secara sederhana.

Anak sekolah di jaman sekarang ini tentu tidak bisa lepas dengan uang saku, yaitu jatah dari orang tua / wali yang dapat digunakan untuk transport atau uang jajan di sekolah.

Sebagai remaja yang akan tumbuh menuju dewasa, para siswa SMP hendaknya mulai mengenal, memahami kemudian mengembangkan kehidupan mandiri secara emosional, sosial dan ekonomi. Sebagai anak sekolah salah satu latihan hidup mandiri dapat dimulai dengan mengelola uang saku yang di berikan oleh orang tua dengan berpedoman pada pola hidup hemat. Bagaimana caranya? salah satunya adalah dengan mengisikan sebagian uang jajan yang kita miliki. Kita juga belajar menyusun kebutuhan-kebutuhan kita, misalnya: kebutuhan harian, kebutuhan jajan berkala (insidental). Kebutuhan harian misalnya: jajan pada waktu istirahat, transport (angkot). Kebutuhan berkala misalnya: iuran. kelas, membeli buku, mengerti ada promosi, iuran bunga tabung, membesuk teman yang sakit, dan sebagainya. Bagaimana jika uang sakunya pas-pasan? hal itu bukan halangan tetapi bagi kita untuk bisa mengatur keuangan. Mungkin kita bisa mencari tambahan uang saku dengan kerja sore hari. Apa yang dapat dikerjakan anak usia kelas X SMA?

Banyak cara yang sudah banyak dilakukan oleh teman-temanmu sebaya yang kurang mampu atau ekonominya lemah. Seperti ada yang loper Koran di pagi pagi buta, ada yang ikut berjualan produk kerajinan tertentu, ada yang bekerja di warung makan, sepeulang sekolah, ada yang berjualan barang bekas untuk disetor dan didaur ulang. Itu semua sebagai gambaran buat kita bukan berarti setiap siswa harus bekerja namun tidak ada jeleknya kita mengenal jenis-jenis pekerjaan tersebut. Mengetahui dan memahami bahwa rekan-rekan kita yang mencari uang saku sendiri dengan bekerja seperti contoh di atas, akan timbul sikap tenggang rasa kasih sayang, toleransi (tepo sliro), juga akan menumbuhkan rasa syukur kita j kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Kaitannya dengan penerapan kehidupan sosial adalah: kita bisa hidup mandiri, sehingga tidak kesulitan dalam adaptasi dengan lingkungan kita. Karena kita terbiasa berlatih, orang terbiasa dengan kehidupan mandiri tidak akan kesulitan bila suatu saat mengalami kekurangan. Tidak akan terkejut, tapi bila terbiasa hidup dengan secara kecukupan, tanpa mau berlatih mandiri, maka akan merasakan tekanan

yang berat jika suatu saat ditimpa musibah atau mengalami kekurangan. Maka marilah kita gunakan kesempatan sebelum datangnya kesempitan, kita gunakan masa kaya sebelum datangnya masa miskin, kita gunakan masa muda sebelum masa tua, juga masa sehat kita sebelum datangnya sakit. Mumpung masih ditunggu orang tua, ingat orang tua entah cepat atau lambat akan meninggalkan kita. Mumpung masih 'ada tokoh masyarakat desa/ kampung kita, dari mereka kita mampu belajar masalah sosial, suatu saat kita harus siap menghadapi berbagai kehidupan yang akan datang.

Slogan :

1. Hemat Sekarang, Kaya Kemudian
2. Berhemat Untuk Kepentingan Yang Akan Datang

Mengetahui,  
Guru Pembimbing PPL

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Yogyakarta, 4 September 2016

Praktikan,

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
Semester I Tahun Ajaran 2016/2017

1. Bidang : Bimbingan Konseling Sosial
2. Topik : Pergaulan yang sehat
3. Tujuan :  
Umum : Peserta didik mampu untuk saling menghormati dengan orang lain  
Khusus : Peserta didik mampu menumbuhkan dan menerapkan cara bergaul dengan sehat dalam kesehariannya
4. Fungsi : Pemahaman dan Pencegahan
5. Sasaran : Siswa Kelas XII
6. Pokok Materi :Pengertian pergaulan  
-Pergaulan yang salah  
-Pergaulan yang sehat
7. Metode : Ceramah, Tanya Jawab
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media : Laptop, Proyektor, Spidol, Power Point, Video
11. Rencana Penilaian :  
Proses :Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan.  
Hasil : Siswa mampu menyangkutkan isi materi layanan yang disampaikan
12. Rencana Tindak anjut : Layanan konseling individual atau kelompok jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.
13. Daftar Pustaka :
  - Rigg, Julaine., Day, Jonathon & Adler, Howard.Agustus 2013.Emotional Exhaustion in Graduate Students : The Role of Engagement, Self-Efficacy and Social Support. Canadian Center of Science and Education.
  - Haryadi, M. 1994. *Membina Hubungan Antar Pribadi*. Yogyakarta : Kanisius
  - Julian M James dan Alfred John. Belajar Kepribadian.2007.Yogyakarta.Pustaka Baca

14. Deskripsi Proses :

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

	Guru BK	Siswa	
Pembuka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memimpin doa</li> <li>2. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Apersepsi dan menjelaskan tujuan serta manfaat materi Pergaulan yang sehat</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam dan berdoa bersama</li> <li>2. Mengapresiasi kehadiran</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Mencermati tujuan dan manfaat materi Pergaulan yang sehat</li> </ol>	7 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan materi Pergaulan yang sehat</li> <li>2. Memberi kesempatan siswa untuk mengajukan pertanyaan dan berpendapat</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan materi yang disampaikan guru BK</li> <li>2. Mengajukan pertanyaan dan berpendapat</li> </ol>	30 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap materi Pergaulan yang sehat dengan tanya jawab</li> <li>2. Guru BK menegaskan kesimpulan dari materi Pergaulan yang sehat yang telah disampaikan</li> <li>3. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap materi Pergaulan yang sehat dengan tanya jawab</li> <li>2. Berdoa bersama dan mengucapkan salam</li> </ol>	8 Menit

## Pergaulan yang Sehat

Tidak bisa disangkal bahwa manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain agar dapat bertahan hidup. Hal ini menyebabkan manusia perlu untuk menjalin hubungan dengan orang lain disekitarnya. Pada remaja berhubungan dengan orang lain lebih akrab disebut dengan bergaul/pergaulan. Banyak remaja yang akhirnya menjadi seorang yang sukses karena memiliki pergaulan yang luas, namun tidak sedikit remaja yang justru hancur masa depannya karena memilih pergaulan yang salah.

### A. Pengertian

Pergaulan adalah suatu proses interaksi yang dilakukan individu dengan individu lain atau individu dengan kelompok.

### B. Pergaulan yang salah

#### 1. Kelompok Clique

Kelompok kecil yang biasanya beranggota 3-5 orang, anggota kelompok ini hanya bermain dengan anggota kelompoknya

#### 2. Solidaritas Buta

Kelompok ini biasanya menerapkan nilai-nilai kesetiaan pada kelompoknya secara ketat, sehingga kurang memberikan kebebasan pada anggotanya. Anggotanya tidak boleh memiliki pemikiran berbeda dengan kelompoknya.

#### 3. Berpikiran semua orang harus menyukaiku

Banyak remaja berpikiran bahwa kesuksesan bergaul itu berarti semua orang menyukainya. Hal ini menyebabkan seseorang kehilangan prinsip demi menjadi apa yang orang lain mau.

#### 4. Terlalu membawa perasaan

Perasaan tidak tega, kasihan, dan takut menyakiti hati orang lain yang berlebihan membuat seseorang menjadi kurang bijaksana, kurang berani, dan hanya mengiyakan permintaan orang lain.

### C. Pergaulan yang sehat

#### 1. Memiliki rasa setia kawan

Penting bagi semua orang untuk memiliki rasa setia kawan, hal ini guna menjaga agar hubungan seseorang dengan orang lain berjalan lancar.

2. Adanya kesadaran beragama

Pergaulan yang sehat selalu mengutamakan agama, mengutamakan disini berarti kita selalu menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan. Contohnya; tolong menolong, jujur, menjauhi hal-hal buruk.

3. Mengisi waktu dengan kegiatan positif

Pergaulan yang sehat tentu tidak akan melakukan hal-hal yang negatif, kegiatan yang dilakukan oleh orang-orang yang bergaul secara sehat pasti akan bernilai positif.

4. Memilih teman

Memilih teman disini bukan berarti kita hanya berteman dengan golongan tertentu saja, tetapi lebih menjaga agar tidak terpengaruh oleh orang-orang yang memiliki pergaulan yang salah.

Yogyakarta, 18 Agustus 2016

Mengetahui,  
Guru Pembimbing PPL

Praktikan,

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman

---

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

Semester I Tahun Ajaran 2016/2017

1. Bidang : Bimbingan Konseling Sosial
2. Topik : Membangun Kepercayaan
3. Tujuan :
  - Umum : Peserta didik mampu untuk saling menghormati dengan orang lain
  - Khusus : Siswa mampu untuk memiliki rasa saling percaya terhadap orang lain disekitarnya
4. Fungsi : Pemahaman
5. Sasaran : Siswa Kelas X
6. Pokok Materi : Membangun Kepercayaan
7. Metode : Games
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media : Penutup Mata, Spidol, Laptop, Kursi
11. Rencana Penilaian :
  - Proses :Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan.
  - Hasil : Siswa mampu menyangkutkan isi materi layanan dengan kehidupannya sehari-hari
12. Rencana Tindak anjut : Layanan konseling individual atau kelompok jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.
13. Daftar Pustaka :
  - Supratiknya. 1995. *Tinjauan Psikologis Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.

- Suwarjo & Eva Imania Eliasa. 2013. *55 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- <http://cafemotivasi.com/membangun-rasa-percaya-pada-orang-lain/>  
<http://www.akuingsukses.com/11-kunci-untuk-membangun-kepercayaan/>

**14. Deskripsi Proses** :

Tahap	Kegiatan		Waktu
	Guru BK	Siswa	
Pembuka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memimpin doa</li> <li>2. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Apresepsi dan menjelaskan tujuan serta manfaat materi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam dan berdoa bersama</li> <li>2. Mengapresiasi kehadiran</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Mencermati tujuan dan manfaat materi</li> </ol>	7 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok</li> <li>2. Memimpin siswa memainkan games “Kayu Jatuh”</li> <li>3. Memberi penjelasan tentang kepercayaan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membentuk kelompok</li> <li>2. Mengikuti games dengan semangat</li> <li>3. Memperhatikan penjelasan guru</li> </ol>	30 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap games “Kayu Jatuh”</li> <li>2. Guru BK menegaskan kesimpulan dari games “Kayu Jatuh”</li> <li>3. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap games “Kayu Jatuh”</li> <li>2. Berdoa bersama dan mengucapkan salam</li> </ol>	8 Menit

## **GAME “KAYU JATUH”**

Tujuan : untuk menguji kepercayaan peserta terhadap diri sendiri dan orang lain serta melatih cara berkomunikasi yang baik.

Waktu : 15 - 20 menit

Bahan/alat : kursi, penutup mata

Jumlah peserta: berkelompok (7-8 orang)

### **Langkah permainan**

1. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok dan minta peserta melepaskan semua benda yang melekat di pergelangan tangan.
2. Minta peserta setiap kelompok berbaris berhadapan di depan meja masing-masing dan pilih salah satu orang yang akan berperan menjadi kayu jatuh.
3. Instruksikan pada setiap peserta untuk memasang kuda-kuda yang kuat dengan menekuk tangan kanan memegang sikut tangan kiri, dan tangan kiri memegang lengan (tangan bagian atas) peserta di depannya.
4. Bagi peserta yang menjadi kayu jatuh, persilahkan ia naik ke kursi, berbalik memunggungi teman-temannya dan menyilangkan kedua tangannya di dada.
5. Sebelum menjatuhkan diri, si peserta memberi aba-aba “kayu jatuh” dan teman-teman di bawahnya menjawab dengan “siap menangkap”, barulah si peserta bisa menjatuhkan diri.
6. Permainan ini melanjutkan seterusnya sampai semua peserta mendapatkan giliran jatuh.

### **Point belajar yang diperoleh:**

Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, konselor/ guru bimbingan dan konseling/ fasilitator memfasilitasi peserta untuk menemukan point-point belajar sebagai berikut:

1. Bagaimana melatih rasa percaya diri dan percaya kepada orang lain. hal ini akan membentuksikap kebersamaan dan kenyamanan ketika berada dalam kelompok.
2. Sikap percaya diri dibutuhkan untuk keuatan dan siskap diterima sebagai anggota kelompok dibutuhkan untuk mengembangkan diri.

## **Membangun Rasa Percaya Pada Orang Lain**

Mempercayai adalah rela menghadapi resiko menerima akibat-akibat menguntungkan atau merugikan dengan menjadikan dirinya rentan dihadapan orang lain. Tepatnya, mempercayai meliputi membuka diri dan rela menunjukkan penerimaan dan dukungan kepada orang lain (A. Supratiknya: 28).

Membangun rasa percaya pada orang lain adalah hal yang sangat penting dalam membangun sebuah kesuksesan, karena hal ini akan sangat berpengaruh pada kualitas komunikasi antarpribadi seseorang. Tidak mungkin sebuah komunikasi yang baik akan terjalin jika di antara kedua belah pihak tidak ada rasa saling percaya. Ada banyak keuntungan yang bisa di dapat dari percaya pada orang lain di antaranya adalah:

- Meningkatkan komunikasi interpersonal karena membuka saluran komunikasi, memperlancar pengiriman dan penerimaan informasi, serta memperluas peluang untuk pencapaian tujuan
- Hilangnya kepercayaan kepada orang lain akan menghambat hubungan interpersonal yang akrab. Bila merasa teman anda tidak jujur, andapun akan member respon yang sama. Akibatnya, hubungan anda akan berlangsung dangkal (Christina Lia Uripni, dkk, 2003)

Lebih lanjut Christina Lia Uripni, dkk (2003) menjelaskan ada beberapa faktor yang menumbuhkan rasa percaya.

- Menerima adalah kemampuan berhubungan dengan orang lain tanpa menilai dan berusaha mengendalikan. Sikap menerima tidak mudah yang di katakan. Kita cenderung menilai sukar menerima. Akibatnya, hubungan interpersonal tidak dapat berjalan seperti yang di harapkan
- Empati merupakan faktor kedua yang menumbuhkan sikap percaya diri orang lain. Kebanyakan orang menganggap empati sama dengan simpati, padahal empati adalah seseorang menempati diri kita imajinatif pada posisi orang lain.
- Kejujuran merupakan faktor ketiga yang menumbuhkan sikap percaya. Kejujuran menyebabkan perilaku kita dapat di duga. Ini mendorong orang lain untuk percaya pada kita. Di sini mempunyai moto yakni terus teranglah agar terang terus

## **Kunci Untuk Membangun Kepercayaan**

Pondasi dari setiap hubungan, entah itu bisnis, pasangan, orang tua, klien, ataupun teman, adalah kepercayaan. Kepercayaan bukan suatu hal yang dapat dibangun dengan sekejap mata, melainkan melalui sebuah kebiasaan yang konsisten dalam hubungan interaksi anda.

Dibawah ini adalah 10 bentuk kebiasaan yang dapat meningkatkan tingkat kepercayaan dalam hubungan interaksi anda:

### **1. Transparan**

Jangan mencoba menyembunyikan sesuatu dari orang lain. Jauhkan dari segala macam agenda/rencana tersembunyi. Anda mungkin berpikir anda dapat mengelabui mereka. Namun perlu anda ketahui, kebanyakan orang memiliki intuisi yang baik, dan meskipun mereka tidak mengetahui persis apa sebetulnya rencana tersembunyi anda, mereka setidaknya memiliki perasaan yang kurang enak berada di dekat anda. Biasanya orang-orang yang mempunyai rencana tersembunyi akan terlihat dari bahasa tubuhnya. (lihat juga Bagaimana Mengetahui Seseorang Sedang Berbohong).

Jika mereka merasa tidak nyaman berada di dekat anda, mereka juga tidak akan bisa menaruh kepercayaan kepada anda.

### **2. Tulus**

Hal ini mirip dengan poin nomor satu. Katakanlah sesuatu dengan jujur. Jangan coba-coba untuk mengelabui orang lain dengan kata-kata anda, seperti memberi pujian palsu atau pura-pura memberi dukungan. Sekali lagi, orang-orang mempunyai semacam detektor. Ketika seseorang mengetahui bahwa anda betul-betul tulus, kepercayaan mereka akan meningkat kepada anda. Orang-orang menyukai kebenaran.

### **3. Hadirlah Dengan Seluruh Jiwa Raga Anda**

Dimana saja anda berbicara dengan seseorang, buatlah ia menjadi fokus utama. Jangan berpikir tentang kerjaan di kantor ketika anda berada di rumah dan berbicara dengan pasangan anda. Sebaliknya, jangan berpikir tentang kondisi di rumah ketika anda sedang bersama klien. Hadir dengan seluruh jiwa raga anda berarti anda memberikan waktu yang berkualitas dan waktu yang berkualitas akan membangun kepercayaan.

### **▪ Perlakukanlah Selalu Orang Dengan Hormat**

Semenjak kecil kita selalu diajarkan oleh orang tua dan guru kita untuk berlaku hormat pada orang lain. Namun, karena pengaruh lingkungan, nilai-nilai tersebut mulai luntur, kita malah terbawa pada kebiasaan buruk meremehkan orang lain. Hal ini termasuk perilaku membicarakan hal-hal

yang kurang baik di belakang seseorang. Ingatlah, martabat orang lain sebagai manusia, mereka berhak diperlakukan dengan hormat. Ketika orang-orang mengetahui bahwa anda selalu memperlakukan mereka dengan hormat, maka orang-orang pun akan menaruh banyak kepercayaan pada anda.

- **Ambillah Tanggung Jawab**

Ketika diri anda sedang berantakan, segeralah bereskan diri anda tanpa terkecuali. Orang lain tidak akan mengerti dan mungkin tidak akan peduli dengan permasalahan yang anda alami. Lupakan mencari-cari alasan, dan ambillah saja tanggung jawab yang diberikan pada anda, tidak perlu banyak berpikir. Pembeneran dan membuat alasan mungkin membantu anda dalam jangka pendek, namun untuk jangka panjang, justru akan menurunkan tingkat kepercayaan orang terhadap anda. Dewasa ini, berani bertanggung jawab merupakan karakter yang sulit ditemukan dimana kebanyakan orang lebih sering menghindari konsekuensi negatif akibat perbuatan mereka. Beranilah untuk membuat perbedaan maka anda akan merebut kepercayaan dari orang lain.

- **Fokus Pada Umpan Balik**

Kecuali anda adalah seorang pembaca pikiran, satu-satunya cara anda dapat mengetahui seberapa baik hubungan anda dengan seseorang adalah dengan cara meminta umpan balik (feedback) dari orang tersebut. Jangan hanya pasif menunggu orang memberi umpan balik pada anda, namun anda harus aktif memintanya. Kebanyakan orang takut untuk memberikan umpan balik kepada anda, apalagi jika mengandung hal negatif. Mintalah dengan tulus kepada seseorang dan berilah respon yang baik, maka orang tersebut akan rela untuk memberikan umpan balik kepada anda. Terimalah semua umpan balik, baik yang positif maupun negatif, dan sebisa mungkin rubahlah kebiasaan anda yang kurang baik berdasarkan umpan balik tersebut.

- **Terimalah Kritik Dengan Baik**

Belajarlah untuk mengatasi kritik dengan rasa syukur. Dibanding anda bertahan (defensive), pertimbangkan apa yang orang lain katakan, mungkin ada benarnya. Menutup diri anda dari segala kritik mempunyai dampak menutup segala komunikasi. Dalam beberapa kasus, kritik mungkin ada tidak benarnya. Untuk contoh ini, anda mempunyai kesempatan untuk menunjukkan empati. Cobalah mengerti permasalahan seseorang dari sudut pandangnya. Mungkin kritik hanyalah sekedar luapan emosi dari kekesalan yang mereka miliki pada anda. Kerelaan

anda untuk tidak mengambil sikap bertahan justru akan meningkatkan rasa kepercayaan dalam hubungan anda dan orang tersebut.

- **Berbudi Bahasa yang Baik**

Berbudi bahasa yang baik harus dapat anda pegang teguh. Hanya ucapkan kata-kata yang baik kepada orang-orang, meskipun orang tersebut tidak berkata baik kepada anda. Cepatlah meminta maaf ketika anda mengetahui bahwa anda salah. Mengapa anda harus melakukan ini? Pertama, bayangkan apa yang anda rasakan jika orang-orang mendapatkan pengalaman yang baik bersama anda. Kedua, bayangkan tingkah laku orang-orang yang akan ikut terbawa menjadi lebih baik karena mereka berada dekat terus dengan anda. Orang-orang akan menaruh kepercayaan besar kepada anda.

- **Memegang Janji**

Janji adalah sesuatu yang memiliki dampak yang sangat kuat. Tepatilah semua janji yang telah anda buat. Buatlah kata-kata anda jauh lebih kuat dibanding kontrak tertulis apapun, dan jangan sekali-kali membuat janji kosong. Alhasil orang-orang akan menghargai anda dan menaruh kepercayaan yang tinggi kepada anda.

- **Konsisten**

Yang tidak kalah penting, konsistenlah dengan perilaku-perilaku diatas. Jangan hanya sesekali saja anda melakukannya. Konsistensi adalah kunci untuk menjaga kepercayaan orang lain kepada anda.

Yogyakarta, 1 September 2016

Mengetahui,  
Guru Pembimbing PPL

Praktikan,

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074

**LAMPIRAN**  
**LAPORAN**  
**KONSELING**  
**INDIVIDU**

## Laporan Konseling Individu

### A. Identitas konseli

Nama : A.H (bukan nama sebenarnya)  
Umur : 19 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Etnis : Jawa  
Status : Siswa

### B. Deskripsi masalah yang dialami konseli

Konseli adalah seorang siswa kelas XII di SMA N di merasa bahwa dirinya selama ini kurang akrab dengan kedua orang tuanya. Setiap harinya konseli sangat jarang berbincang dengan kedua orang tuanya, konseli setiap pulang sekolah lebih banyak menghabiskan waktunya diluar rumah. Konseli sering menghabiskan waktu dengan bermain game online bersama teman-temannya. Selain bermain game online sering kali juga konseli menghabiskan waktu di rumah bibinya, karena konseli lebih akrab dengan bibinya daripada dengan ibunya. Konseli merasa kalau ibunya kurang mengerti dia, alasan dari konseli adalah karena ibunya sering memarahi konseli ketika konseli pulang sekolah namun tidak langsung merapihkan seragam dan barang bawaannya. Penyebab lainnya adalah karena menurut konseli ibunya jarang menyediakan makan siang saat konseli pulang sekolah. Selain itu juga konseli menjadi jarang berbincang dengan ibunya karena konseli merasa bingung bagaimana cara untuk membuka obrolan, padahal sebenarnya konseli juga ingin untuk bisa sering berbincang dengan ibunya agar ibunya juga bisa lebih mengerti konseli.

### C. Kerangka kerja teoritik

Berdasarkan deskriptif permasalahan diatas konselor berinisiatif untuk menggunakan pendekatan atau terapi Rasional Emotif Behavior Terapi (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950an pada saat pelaksanaan sesi konseling.

Menurut teori Rasional Emotif Behavior Terapi, adanya tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional yang dimunculkan Konseli dan dipicu oleh suatu peristiwa tertentu yang mengakibatkan terjadinya perubahan emosi, tingkah laku dan pikiran Konseli sendiri.

Focus penanganan atau pengentasan permasalahan yang ditekankan oleh Rasional Emotif Behavior Terapi adalah mengkondisikan Konseli dengan berpola pikir dan merasa dengan cara tertentu, sehingga Konseli mampu mengubah pola pikir irasional yang secara sadar ia munculkan dengan sendirinya.

Dalam Rasional Emotif Behavior Terapi terdapat tiga konsep kepribadian yang terkenal dengan konsep “ ABC” yakni A adalah Antecedent yakni keberadaan suatu fakta / peristiwa , B adalah Believe yakni keyakinan atau pandangan Konseli terhadap A dan menyebabkan terjadinya C, dan C adalah Consequence yakni reaksi emosional yang diaktifkan oleh A.

#### **D. Diagnosis**

Berdasarkan kerangka kerja teoritik di atas permasalahan yang dialami konseli adalah konseli merasa dirinya kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya sehingga lebih memilih untuk bermain dengan teman-temannya.

#### **E. Prognosis**

Menurut sudut pandang konselor, masalah yang dialami konseli dapat diatasi dengan cara

Menghilangkan pikiran irrasional konseli tentang tindakan orang tuanya, sehingga konseli memiliki pemikiran baru yang lebih rasional.

#### **F. Tujuan konseling**

Tujuan konseling yang diadakan terkait masalah yang dialami konseli adalah merubah pemikiran irrasional konseli dan membentuk pemikiran baru yang lebih rasional.

#### **G. Layanan konseling**

##### **1. Pendekatan**

Dalam proses konseling kali ini Konselor menggunakan teknik pendekatan Rasional Emotif Behavior Terapi yakni salah satu aliran psikoterapi yang berasumsi bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri,berbahagia,berpikir dan mengatakan,mencintai serta menjalin hubungan dengan orang lain akan tetapi manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan diri, menyesali

kesalahan-kesalahan yang tidak berkesudahan yang diakibatkan pemikiran irasional yang mereka munculkan. Teknik / pendekatan ini sendiri dikembangkan oleh salah satu ahli terapis yakni Albert Ellis ditahun 1950-an.

Setelah mengidentifikasi dan menganalisis kasus yang dialami Hana (sebagai Konseli) Konselor yakin bahwa ada pandangan atau pemikiran irasional yang dimunculkan oleh Konseli. Hal tersebut yang mendasari Konselor menggunakan teknik pendekatan ini dalam proses terapi.

## 2. Teknik

### i. Pengkondisian cara berpikir dan merasa pada Konseli

Penggunaan teknik ini bermaksud untuk membuka pola pikir Konseli yang mengarah pada pemikiran irasional.

### ii. Menggunakan analisis dan perbandingan logika untuk menunjukkan kepada Konseli ketidak logisan pemikiran dan dampak ketidak logisannya tersebut

Hal ini bermaksud memberikan bayangan kepada Konseli terhadap kemungkinan yang dapat terjadi akibat dari pikiran irasional yang menyakiti diri Konseli sendiri

### iii. Menerangkan bagaimana gagasan-gagasan / pemikiran irasional bisa diganti dengan gagasan rasional yang lebih baik

Konselor memberikan arahan berpikir yang lebih baik dari pola pikir irasional Konseli saat ini, Konselor mengajarkan Konseli untuk dapat menerima fakta atau kenyataan yang terjadi sehingga Klient dapat sesegera mungkin bangkit untuk memperbaiki dirinya

### iv. Perbandingan cara berpikir

Konselor memberikan sebuah pandangan dan cara berpikir yang lebih baik, mengarahkan Konseli untuk dapat bergerak / mengubah kebiasaan dan cara berpikir lama yang irasional dan merugikan Konseli dan menggantinya dengan pemikiran rasional.

### v. Teknik mengajar aktif-deduktif

Konselor memerankan peran sebagai pengajar yang aktif mere-dukasi Konseli, kemudian menunjukkan penyebab ketidak logisan yang menyebabkan gangguan-gangguan yang terjadi dalam hidup Konseli

### 3. Langkah-langkah konseling

- a. Menjalin komunikasi dan hubungan rekan yang baik dengan konseli
- b. membuat kontrak kerja / kontrak terapi dengan konseli
- c. Pelaksanaan sesi konseling
- d. Identifikasi permasalahan yang dialami konseli
- e. Analisis permasalahan konseli
- f. Penggunaan teknik pendekatan dalam terapi
- g. Perumusan solusi atau alternatif pemecahan masalah yang dihadapi konseli
- h. Penyusunan program terapi lanjutan
- i. Pemantauan perubahan dan perkembangan yang terjadi pada konseli (follow up)
- j. Penyusunan atau perencanaan tindak lanjut

### 4. Hasil layanan yang ingin dicapai

- a. Pembiasaan pemikiran irasional pada diri Konseli
- b. Berkurangnya beban psikis pada diri Konseli
- c. Adanya kematangan berpikir pada diri Konseli terkait dengan pilihan hidupnya sendiri
- d. Munculnya keberanian untuk menghadapi kesulitan-kesulitan hidup dan tanggung jawab pribadi Konseli

### 5. Rencana tindak lanjut

- a. Memantau perkembangan yang terjadi pada konseli
- b. Melakukan sesi terapi / konseling lanjutan jika diperlukan
- c. Membangun hubungan komunikasi yang baik

Cangkringan, 15 Agustus 2016

Guru BK

Praktikan

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 19670812 200501 2 009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074

Mengetahui Kepala Sekolah

Maryono, S.Pd, M.Pd  
NIP. 1981101 199203 1 003

**LAMPIRAN**  
**RENCANA**  
**PELAKSANAAN**  
**LAYANAN**  
**BIMBINGAN**  
**KELOMPOK**



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN  
Jl. Merapi Golf No.3, Wukirsari, Cangkringan, Sleman

---

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK  
Semester I Tahun Ajaran 2016/2017

1. Bidang : Bimbingan Konseling Sosial
2. Topik : Pergaulan yang sehat
3. Tujuan :  
Umum : Peserta didik mampu untuk saling menghormati dengan orang lain  
Khusus : Peserta didik mampu menumbuhkan dan menerapkan cara bergaul dengan sehat dalam kesehariannya
4. Fungsi : Pemahaman dan Pencegahan
5. Sasaran : Siswa Kelas XII
6. Pokok Materi :Pengertian pergaulan  
-Pergaulan yang salah  
-Pergaulan yang sehat
7. Metode : Ceramah, Tanya Jawab
8. Tempat Kegiatan : Ruang Kelas
9. Waktu : 1x45 menit
10. Alat/Media : Laptop, Proyektor, Spidol, Power Point, Video
11. Rencana Penilaian :  
Proses :Partisipasi dan antusiasme anak dalam menerima layanan, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan.  
Hasil : Siswa mampu menyangkutkan isi materi layanan yang disampaikan
12. Rencana Tindak lanjut : Layanan konseling individual atau kelompok jika ada siswa yang memiliki masalah terkait materi yang disampaikan.

**13. Daftar Pustaka :**

- Rigg, Julaine., Day, Jonathon & Adler, Howard. Agustus 2013. Emotional Exhaustion in Graduate Students : The Role of Engagement, Self-Efficacy and Social Support. Canadian Center of Science and Education.
- Haryadi, M. 1994. *Membina Hubungan Antar Pribadi*. Yogyakarta : Kanisius
- Julian M James dan Alfred John. Belajar Kepribadian. 2007. Yogyakarta. Pustaka Baca

**14. Deskripsi Proses :**

Tahap	Kegiatan		Waktu
	Guru BK	Siswa	
Pembuka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memimpin doa</li> <li>2. Mengkondisikan suasana kelas dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Apersepsi dan menjelaskan tujuan serta manfaat materi Pergaulan yang sehat</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam dan berdoa bersama</li> <li>2. Mengapresiasi kehadiran</li> <li>3. Membangun raport</li> <li>4. Mencermati tujuan dan manfaat materi Pergaulan yang sehat</li> </ol>	7 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan materi Pergaulan yang sehat</li> <li>2. Memberi kesempatan siswa untuk mengajukan pertanyaan dan berpendapat</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan materi yang disampaikan guru BK</li> <li>2. Mengajukan pertanyaan dan berpendapat</li> </ol>	30 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap materi Pergaulan yang sehat dengan tanya jawab</li> <li>2. Guru BK menegaskan kesimpulan dari materi Pergaulan yang sehat yang telah disampaikan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi terhadap materi Pergaulan yang sehat dengan tanya jawab</li> <li>2. Berdoa bersama dan mengucapkan salam</li> </ol>	8 Menit

	3. Menutup layanan dengan berdoa dan mengucapkan salam		
--	--	--	--

## Pergaulan yang Sehat

Tidak bisa disangkal bahwa manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain agar dapat bertahan hidup. Hal ini menyebabkan manusia perlu untuk menjalin hubungan dengan orang lain disekitarnya. Pada remaja berhubungan dengan orang lain lebih akrab disebut dengan bergaul/pergaulan. Banyak remaja yang akhirnya menjadi seorang yang sukses karena memiliki pergaulan yang luas, namun tidak sedikit remaja yang justru hancur masa depannya karena memilih pergaulan yang salah.

### A. Pengertian

Pergaulan adalah suatu proses interaksi yang dilakukan individu dengan individu lain atau individu dengan kelompok.

### B. Pergaulan yang salah

#### 1. Kelompok Clique

Kelompok kecil yang biasanya beranggota 3-5 orang, anggota kelompok ini hanya bermain dengan anggota kelompoknya

#### 2. Solidaritas Buta

Kelompok ini biasanya menerapkan nilai-nilai kesetiaan pada kelompoknya secara ketat, sehingga kurang memberikan kebebasan pada anggotanya. Anggotanya tidak boleh memiliki pemikiran berbeda dengan kelompoknya.

#### 3. Berpikiran semua orang harus menyukaiku

Banyak remaja berpikiran bahwa kesuksesan bergaul itu berarti semua orang menyukainya. Hal ini menyebabkan seseorang kehilangan prinsip demi menjadi apa yang orang lain mau.

#### 4. Terlalu membawa perasaan

Perasaan tidak tega, kasihan, dan takut menyakiti hati orang lain yang berlebihan membuat seseorang menjadi kurang bijaksana, kurang berani, dan hanya mengiyakan permintaan orang lain.

### C. Pergaulan yang sehat

#### 1. Memiliki rasa setia kawan

Penting bagi semua orang untuk memiliki rasa setia kawan, hal ini guna menjaga agar hubungan seseorang dengan orang lain berjalan lancar.

#### 2. Adanya kesadaran beragama

Pergaulan yang sehat selalu mengutamakan agama, mengutamakan disini berarti kita selalu menjunjung tinggi nilai-nilai

keagamaan. Contohnya; tolong menolong, jujur, menjauhi hal-hal buruk.

3. Mengisi waktu dengan kegiatan positif

Pergaulan yang sehat tentu tidak akan melakukan hal-hal yang negatif, kegiatan yang dilakukan oleh orang-orang yang bergaul secara sehat pasti akan bernilai positif.

4. Memilih teman

Memilih teman disini bukan berarti kita hanya berteman dengan golongan tertentu saja, tetapi lebih menjaga agar tidak terpengaruh oleh orang-orang yang memiliki pergaulan yang salah.

Yogyakarta, 10 Agustus 2016

Mengetahui,  
Guru Pembimbing PPL

Praktikan,

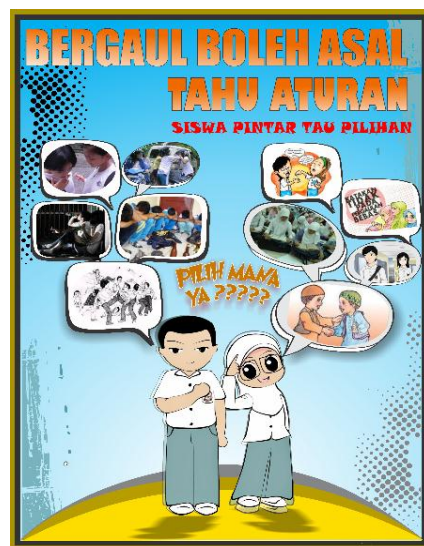
Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 196708122005012009

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074

# **LAMPIRAN**

## **POSTER**

Poster PPL BK UNY 2016



# **LAMPIRAN HOME VISIT**



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN**

Alamat : Bedoyo, Wukirsari, Cangkringan, Sleman,  
Yogyakarta, • 55583, • (0274) 896273

**SURAT TUGAS KUNJUNGAN RUMAH**

Nomor : 000/\_\_\_\_\_

Kepala SMA Negeri 1 Cangkringan Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta memberi tugas kepada:

1	Nama	:	Handy Yoga Prasetyo
2	Status	:	Praktikan PPL BK
3	Kunjungan Rumah ke	:	Andi Handoko
4	Masa Dinas	:	Selasa, 6 September 2016
5	Keperluan/Urusan	:	Mencari informasi tentang keadaan siswa yang tidak masuk tanpa keterangan.

Agar tugas tersebut dilaksanakan dengan seksama dan penuh tanggungjawab serta segera melapor kepada kepala sekolah setelah selesai melaksanakan tugas.

Dikeluarkan di: Cangkringan  
Pada tanggal, 9 September 2016

Guru BK

Kepala Sekolah

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 19670812 200501 2 009

Maryono, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19681101 199203 1 003

Praktikan PPL

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074

### HASIL KUNJUNGAN RUMAH

1	Nama Siswa	:	Andi Handoko
2	Kelas	:	XII IPS 2
3	Alamat	:	Sembungan, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta
3	Masalah	:	Tidak masuk tanpa keterangan.
4	Hasil kunjungan	:	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Bertemu dengan kedua orangtua dan Andi.</li><li>b. Andi mengaku sering kesiangan saat bangun sehingga tidak masuk ke sekolah, ia juga berbohong kepada orangtuanya dengan berpamitan tetap berangkat sekolah namun justru tidak sampai ke sekolah.</li></ul>

Cangkringan, 9 September 2016

Mengetahui Kepala Sekolah

Guru BK

Maryono, S.Pd, M.Pd

Dra. Sunarti, M.Si

NIP. 19681101 199203 1 003

NIP. 19670812 200501 2 009

Praktikan PPL

Handy Yoga Prasetyo  
NIM. 12104241074

**LAMPIRAN**  
**CATATAN**  
**HARIAN**

**CATATAN HARIAN KEGIATAN PPL BULAN JULI  
SMA N 1 CANGKRINGAN**

**Nama : Handy Yoga Prasetyo**  
**NIM : 12104241074**  
**Prodi : Bimbingan Konseling**

Hari	Tanggal	Kegiatan	Tanda Tangan Guru
Sabtu	16 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti kegiatan halal bi halal dengan seluruh staff karyawan SMA N 1 Cangkringan</li> </ul>	
Senin	18 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket siswa yang berangkat</li> <li>- Mengikuti Upacara bendera sekaligus penyambutan peserta didik baru dan halal bi halal seluruh warga masyarakat SMA N 1 Cangkringan</li> <li>- Mendampingi siswa membentuk organisasi kelas</li> <li>- Menerima pengarahan dari pihak sekolah dan koordinasi bersama mahasiswa PPL Universitas Sanata Dharma</li> <li>- Piket jaga lobby</li> </ul>	
Selasa	19 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket mengatur parkir siswa</li> <li>- Melaksanakan kegiatan green and clean</li> <li>- Rapat koordinasi dengan pihak sekolah dan mahasiswa Universitas Sanata Dharma</li> <li>- Pendampingan siswa kelas XI &amp; XII kegiatan pemberian informasi mengenai Bahaya Narkoba</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendampingan siswa kelas XI &amp; XII kegiatan pemberian informasi Tata Tertib Sekolah yang disampaikan oleh Bapak Yunan Helmi Subroto, S.Pd</li> </ul>	
Rabu	20 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picket mengatur parkir siswa</li> <li>- Mendampingi siswa kelas XII IPA 1 kebiasaan membaca</li> <li>- Picket jaga lobby</li> <li>- Mendampingi kegiatan Pengenalan Lingkungan Sekolah siswa kelas X di lab. Biologi</li> <li>- Mengawasi sirkulasi kegiatan Keakraban yang diadakan panitia Pengenalan Lingkungan Sekolah</li> <li>- Mengikuti kegiatan upacara penutupan Pengenalan Lingkungan Sekolah</li> </ul>	
Kamis	21 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picket jaga lobby</li> <li>- Mendampingi kelas XII.IPA 2 kegiatan kebiasaan membaca</li> <li>- Menggantikan guru agama masuk kelas XI.IPA 2</li> </ul>	
Jum'at	22 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picket mengatur parkir siswa</li> <li>- Melaksanakan kegiatan jum'at bersih bersama seluruh siswa SMA N 1 Cangkringan</li> <li>- Koordinasi persiapan kegiatan General Ekstrakurikuler</li> <li>- Pendampingan ekskul musik persiapan general ekstrakurikuler</li> <li>- Diskusi bersama siswa siswi anggota PIK-R (Pusat</li> </ul>	

		Informasi Konseling- Remaja) persiapan General Ekstrakurikuler	
Sabtu	23 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picket menyambut siswa</li> <li>- Mendampingi siswa kelas XII.IPS 2 kegiatan kebiasaan membaca</li> <li>- Persiapan akhir dan koordinasi siswa sebelum General Ekstrakurikuler</li> <li>- Display ekstrakurikuler (PIK-R)</li> </ul>	
Senin	25 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti upacara bendera</li> <li>- Picket jaga lobby</li> <li>- Memberikan layanan bimbingan klasikal di kelas XI.IPS 1 dengan materi Berfikir Kreatif</li> <li>- Membuat Daftar Cek Masalah</li> </ul>	
Selasa	26 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picket jaga ruang BK, menerima siswa yang hendak konsultasi</li> <li>- Mengisi kelas X.A menggantikan guru yang berhalangan hadir, memberi tugas siswa mencari dan menggambar batik Yogyakarta</li> </ul>	
Rabu	27 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picket mengawasi siswa siswi picket kebersihan kelas</li> <li>- Mendampingi kelas XI.IPS 2 kegiatan kebiasaan membaca</li> <li>- Mendiskusikan instrumen DCM dengan guru BK Fitrianingrum, S.Pd</li> <li>- Picket jaga ruang BK sambil memperbaiki DCM dengan menyesuaikan masukan dari</li> </ul>	

		<p>guru BK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melayani siswa yang meminta informasi dunia perkuliahan</li> </ul>	
Kamis	28 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendampingi siswa piket kebersihan dan kebiasaan membaca</li> <li>- Piket jaga ruang BK</li> <li>- Konsultasi instrumen DCM kepada guru BK</li> <li>- Melayani siswa yang membutuhkan informasi syarat kuliah</li> </ul>	
Jum'at	29 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti kegiatan jum'at bersih</li> <li>- Mendampingi kelas XII.IPA 2 kegiatan kebiasaan membaca dilanjutkan dengan membagikan instrumen DCM</li> <li>- Input data hasil DCM kelas XII.IPA 2</li> <li>- Mengisi kelas XII.IPS 2, membagikan instrumen DCM</li> <li>- Input data hasil DCM kelas XII.IPS 2</li> </ul>	

Mengetahui  
Guru Pembimbing Lapangan

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP 19670812 200501 2 009

**CATATAN HARIAN KEGIATAN PPL BULAN AGUSTUS  
SMA N 1 CANGKRINGAN**

**Nama : Handy Yoga Prasetyo**

**NIM : 12104241074**

**Prodi : Bimbingan Konseling**

Hari	Tanggal	Kegiatan	Tanda Tangan Guru
Senin	1 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti upacara bendera</li> <li>- Piket jaga lobby</li> <li>- Pengambilan data DCM kelas XII.IPA 1</li> <li>- Pengambilan data DCM kelas XII.IPS1</li> <li>- Piket jaga ruang BK</li> <li>- Pengambilan data DCM kelas X.B</li> </ul>	
Selasa	2 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket mengatur parkir siswa</li> <li>- Input data hasil DCM kelas XII. IPA 1</li> <li>- Piket jaga lobby</li> <li>- Menggantikan guru seni batik mengisi kelas X.B</li> </ul>	
Rabu	3 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket mendampingi siswa kebersihan kelas dan kegiatan kebiasaan membaca</li> <li>- Analisis data hasil DCM siswa Kelas XII.IPS 2</li> <li>- Piket jaga ruang BK, melayani siswa yang meminta untuk konseling a/n A.H siswa kelas XII</li> <li>- Rapat intern mahasiswa PPL UNY</li> </ul>	
Kamis	4 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket menyambut siswa</li> <li>- Mendampingi siswa kelas X.B kegiatan kebiasaan membaca</li> <li>- Piket jaga ruang BK</li> <li>- Diskusi teman sejawat pembuatan RPL untuk kelas XII</li> <li>- Konsultasi RPL dengan Guru BK</li> </ul>	
Jum'at	5 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket mengatur parkir siswa</li> <li>- Mendampingi siswa kelas XI.IPS 2 kegiatan kebiasaan membaca</li> <li>- Mengisi kelas XII.IPS 2 dengan materi Pendidikan Anti Korupsi</li> <li>- Piket jaga ruang BK</li> </ul>	
Senin	8 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ijin mengurus nilai dan pengisian KRS</li> </ul>	
Selasa	9 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ijin mengurus nilai dan pengisian KRS</li> </ul>	
Rabu	10 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket menyambut siswa</li> <li>- Mendampingi kelas XII.IPS 2 kegiatan kebiasaan membaca</li> <li>- Menyiapkan angket sosiometri</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat RPL untuk kelas XII dan Kelas X</li> </ul>	
Kamis	11 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket mengatur parkir siswa</li> <li>- Mendampingi kelas XII.IPS 1 kegiatan kebiasaan membaca</li> <li>- Konsultasi RPL dan konseling individual dengan guru BK</li> <li>- Memperbaiki RPL dengan masukan dari guru BK</li> <li>- Melanjutkan konseling individu a/n A.H siswa kelas XII</li> </ul>	
Jum'at	12 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket Lobby</li> <li>- Mengikuti kegiatan jum'at bersih</li> <li>- Mengisi kelas XII.IPA 1 dengan materi Kepemimpinan</li> <li>- Mengisi kelas XII.IPS 2 dengan materi Tips Hidup Hemat</li> <li>- Mendampingi Lomba Gerak Jalan</li> </ul>	
Senin	15 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket lobby</li> <li>- Mendampingi siswa kelas XII.IPA 2 kegiatan kebiasaan membaca</li> <li>- Mengisi kelas XII.IPS 1 dengan materi Mind Mapping</li> <li>- Mengisi kelas XII.IPA 1 dengan materi Perkenalan Dunia Kuliah</li> <li>- Mengisi kelas X.B dengan materi Games Perkenalan</li> </ul>	
Selasa	16 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket mendampingi siswa piket kebersihan pagi</li> <li>- Analisis hasil DCM kelas X.B</li> <li>- Diskusi teman sejawat membahas pembuatan poster</li> </ul>	
Rabu	17 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti upacara hari kemerdekaan di lapangan Bronggang, Cangkringan</li> </ul>	
Kamis	18 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket menyambut siswa</li> <li>- Mendesain poster</li> <li>- Piket jaga ruang BK</li> <li>- Membuat matriks kegiatan PPL</li> </ul>	
Jum'at	19 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket menyambut siswa</li> <li>- Mengikuti kegiatan jum'at bersih bersama seluruh siswa SMA N 1 Cangkringan</li> <li>- Mengisi kelas XII.IPS 2</li> <li>- Piket lobby</li> </ul>	
Senin	22 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket mendampingi siswa piket kebersihan pagi</li> <li>- Mengisi kelas XII.IPS 1</li> <li>- Mengisi Kelas X.B</li> </ul>	
Selasa	23 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat angket sosiometri</li> <li>- Piket ruang BK</li> <li>- Membuat RPL</li> </ul>	
Rabu	24 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat RPL</li> <li>- Menyusun Laporan PPL</li> <li>- Piket jaga ruang BK</li> </ul>	
Kamis	25 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piket jaga ruang BK</li> <li>- Menyusun laporan PPL</li> </ul>	
Jum'at	26 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengisi kelas XII.IPS 2</li> </ul>	

	2016	- Picket lobby	
Sabtu	27 Agustus 2016	- Picket lobby - Mengisi kelas X.A	
Senin	29 Agustus 2016	- Mengisi kelas XII.IPS 1 - Mengisi Kelas X.B - Picket lobby - Mengerjakan laporan PPL	
Selasa	30 Agustus 2016	- Mengerjakan Laporan PPL - Picket jaga lobby - Membuat RPL	
Rabu	31 Agustus 2016	- Membuat poster - Picket jaga ruang BK	

Mengetahui  
Guru Pembimbing Lapangan

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP 19670812 200501 2 009

**CATATAN HARIAN KEGIATAN PPL BULAN SEPTEMBER  
SMA N 1 CANGKRINGAN**

**Nama : Handy Yoga Prasetyo**  
**NIM : 12104241074**  
**Prodi : Bimbingan Konseling**

Hari	Tanggal	Kegiatan	Tanda Tangan Guru
Kamis	1 September 2016	- Picket Lobby - Mengerjakan laporan PPL	
Jum'at	2 September 2016	- Mengisi Kelas XII.IPS 2 - Picket jaga lobby	
Sabtu	3 September 2016	- Mengisi kelas X.A - Mengerjakan laporan PPL	
Senin	5 September 2016	- Mengisi kelas XII.IPS 1 - Mengisi Kelas X.B	
Selasa	6 September 2016	- Membuat RPL - Picket jaga ruang BK - Menyelesaikan poster	
Rabu	7 September 2016	- Picket menyambut siswa - Picket lobby - Mengerjakan laporan PPL	
Kamis	8 September 2016	- Mengikuti dan mendampingi siswa dalam kegiatan pelatihan anggota PIK-R di Puskesmas Cangkringan - Mengikuti lomba voly di SMA N 1 Cangkringan	
Jum'at	9 September 2016	- Mengikuti jalan sehat bersama seluruh siswa SMA N 1 Cangkringan - Mendampingi siswa mengikuti lomba voly di SMA N 1 Cangkringan	
Sabtu	10 September 2016	- Mengisi kelas X.A - Melanjutkan laporan PPL	
Selasa	13 September 2016	- Mendampingi siswa dalam kegiatan lomba memasak dan dekorasi kelas di SMA N 1 Cangkringan - Makan bersama guru dalam rangka merayakan Hari Raya Idul Adha	
Rabu	14 September 2016	- Menyelesaikan laporan PPL - Picket jaga ruang BK	

Kamis	15 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picket jaga lobby</li> <li>- Menggantikan guru yang tidak bisa masuk karena ada kepentingan diluar sekolah</li> <li>- Menggantikan guru mengisi kelas karena ada kegiatan workshop bagi seluruh guru</li> </ul>	
Jum'at	16 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti acara penarikan mahasiswa PPL</li> <li>- Mengisi kelas XII.IPS 2</li> </ul>	

Mengetahui  
Guru Pembimbing Lapangan

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP 19670812 200501 2 009

**LAMPIRAN**  
**FOTO KEGIATAN**  
**PPL**

## Kegiatan Jum'at Bersih



**Lomba Gerak Jalan**



**Pelatihan PIK-R dan Penyuluhan PKPR**



**Persiapan lomba memasak dan dekorasi kelas**



**Koordinasi dengan sekolah dan Mahasiswa PPL Univ. Sanata Dharma**



**Pakaian adat Yogyakarta setiap tanggal 29**



**LAMPIRAN  
LAPORAN  
KEGIATAN PKPR**

## **LAPORAN HASIL KEGIATAN PENYULUHAN DAN PELATIHAN PKPR**

### **A. Pengertian PKPR**

PKPR adalah Pelayanan Kesehatan yang ditujukan dan dapat dijangkau oleh remaja, menyenangkan, menerima remaja dengan tangan terbuka, menghargai remaja, menjaga kerahasiaan, peka akan kebutuhan terkait dengan kesehatannya serta efektif dan efisien dalam memenuhi kebutuhan remaja.

PKPR adalah pelayanan kesehatan pada remaja yang mengakses semua golongan remaja, dapat diterima, sesuai, komprehensif, efektif dan efisien.

### **B. Tujuan**

Penyuluhan dan Pelatihan PKPR bertujuan untuk melatih siswa agar mampu memahami bagaimana perkembangan kesehatan yang sesuai dengan usianya. Bila tidak diberikan informasi/pelayanan remaja yang tepat dan benar, maka perilaku remaja sering mengarah kepada perilaku yang beresiko, seperti: penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya), perilaku yang menyebabkan mudah terkena infeksi HIV/AIDS, Infeksi menular seksual (IMS), masalah gizi (anemia/kurang darah, kurang energi kronik (KEK), obesitas/kegemukan) dan perilaku seksual yang tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Selain pemahaman yang dapat dimengerti oleh siswa sendiri, diharapkan juga dengan adanya kegiatan ini siswa dapat membagikan dan menerapkan ilmu yang didapatkannya kepada teman-temannya baik dalam lingkup sekolah ataupun lingkup diluar sekolah.

### **C. Sasaran Kegiatan**

Sasaran dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan PKPR adalah siswa usia remaja, adapun rentang usia yang termasuk dalam usia remaja adalah sebagai berikut :

Menurut WHO, remaja adalah anak yang berusia antara 10-19 tahun.

Terdiri dari :

1. Masa remaja awal yaitu 10 – 14 tahun.
2. Masa remaja pertengahan yaitu 14 – 17 tahun.
3. Masa remaja akhir yaitu 17 – 19 tahun.

Sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI, 2007) remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin dengan batasan usia meliputi 15-24 tahun.

D. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari pada hari Kamis dan Jum'at tanggal 8-9 September 2016 di Puskesmas Cangkringan. Rincian kegiatan sebagai berikut:

**Hari Kamis, 8 September 2016**

Kegiatan	Materi	Sub Materi	Waktu	Tujuan/Sasaran	Uraian kegiatan
Pembuka	Pembukaan Membaca Doa Pembacaan Susunan Acara	Membaca Doa Menjelaskan alur pelatihan	8.30 – 8.45		
Perkenalan dan pengantar	Pembukaan dan penjelasan pengantar tentang Pelatihan PKPR	Sambutan dari Kepala Puskesmas	8.45-9.00	Kepala Puskesmas menyambut para peserta sekaligus membuka acara.	Sambutan
		Perkenalan anggota kelompok	9.00-9.15	Membangun dinamika kelompok	Peserta duduk di posisinya masing-masing. Fasilitator membawa 1 buah bunga mawar yang akan diberikan kepada orang yang ingin dia kenal. Setiap orang yang memberikan bunga harus memperkenalkan diri terlebih dahulu. Diakhiri dengan pertanyaan
Materi 1 “Siapa sih Remaja?”	Apa yang sedang terjadi pada Kami?	Perubahan fisik, seksual, dan hormon, serta kebutuhan gizi	9.15-9.45	Memberikan pengetahuan pada remaja mengenai perubahan fisik dan reproduksi yang sedang terjadi	Peserta dikondisikan untuk mendengarkan materi yang akan dipaparkan oleh perwakilan dari KIA dalam bentuk ceramah

					interaktif
		Perubahan Psikologis, Emosi Dan Perkembangan kepribadian ?		Memberikan pengetahuan pada peserta mengenai perubahan psikologis pada remaja	Peserta dikondisikan untuk diberikan materi yang akan dipaparkan oleh Psikolog dalam bentuk ceramah interaktif
		Seperti apa remaja yang sehat		Peserta mengetahui gambaran remaja yang sehat	Peserta dikondisikan siap menerima materi. Materi akan disampaikan oleh narasumber menggunakan metode ceramah interaktif
Masalah yang sering muncul (Stress pada remaja)	Masalah dengan teman, pacar, guru, dan orangtua / keluarga	9.45-11.45 30mnt materi, 60mnt peserta berkreasi, 30mnt peserta presentasi	Memberikan gambaran mengapa masalah-masalah ini kerap ditemui pada usia remaja. (Dinamika penyebab dan dampak buruknya)	Peserta diberikan gambaran singkat mengenai beberapa contoh masalah remaja	
	Rokok, Obat-obatan, dan alkohol				
	Pronografi, Seks Bebas dan IMS				
	Tawuran dan Bullying				
ISHOMA					

Materi 2 “Lalu, harus apa?”	Bagaimana menjadi remaja sehat berprestasi?	Apa yang sebenarnya dibutuhkan untuk bisa jadi remaja sehat?	12.30 - 14.00	Peserta mengetahui cara bagaimana menjadi remaja yang sehat	Peserta dikondisikan siap menerima materi. Materi akan disampaikan oleh narasumber menggunakan metode ceramah interaktif
		Jenis-jenis coping		Peserta mengetahui bagaimana jenis-jenis penyelesaian masalah dan apa dampaknya dari masing-masing penyelesaian masalah tersebut	Sebelum masuk kedalam materi, peserta diminta membuat garis tengah di selembar kertas kosong. Kemudian, peserta diminta untuk mengisi kolom sebelah kiri mengenai cara mereka menyelesaikan masalah. Kemudian, pameri akan melanjutkan memaparkan materi. Setelah selesai pemaparan, pameri meminta peserta mengecek kembali apa yang mereka tulis dan meminta menentukan, masuk ke dalam jenis apakah cara coping mereka selama ini.
		Cara mudah mengurangi stress		Peserta mengetahui bagaimana cara praktis untuk mengurangi stress, baik diri sendiri maupun orang lain	Peserta dikondisikan kembali untuk siap menerima materi. Pameri memaparkan materi menggunakan metode ceramah interaktif

**Hari Jum'at, 9 September 2016**

Kegiatan	Materi	Sub Materi	Waktu	Tujuan/Sasaran	Uraian kegiatan
Pembuka	Pembukaan dan pembacaan doa	Pembukaan dengan membaca doa dan mereview sedikit mengenai materi	8.30-8.50		Menyapa peserta, melakukan review singkat mengenai materi hari pertama
Materi 3 "Konselor Sebaya?"	Apa itu konseling?	Konsep dasar konseling.  Siapa yang bisa memberi konseling?	8.50-9.30	Peserta memiliki pengetahuan dasar mengenai konseling	Peserta dikondisikan untuk menerima materi. Pemateri mamaparkan materi melalui tayangan dengan metode ceramah interaktif.
	Apa itu konselor sebaya?	Apa dan siapa sih konselor sebaya itu?  Apa yang dapat dilakukan seorang konselor?		Peserta mengetahui fungsi konselor sebaya, apa yang bisa dilakukan, dan mengetahui kemampuan dasar untuk melakukan konseling.	Peserta diberikan pemaparan mengenai materi dasar konseling melalui metode ceramah interaktif
	Bagaimana memberi konseling?	Skill apa saja yang dibutuhkan untuk dapat menjadi konselor?  Pakem-pakem dasar dalam konseling		Peserta mengetahui dan mampu melakukan konseling dasar kepada temannya	Peserta diberikan pemaparan mengenai pakem-pakem dasar mengenai konseling dasar
		Uji coba konseling berkelompok		9.30-10.30  Evaluasi 10.30-11.10	

Penutupan kegiatan			11.10-11.30	
--------------------	--	--	-------------	--

#### E. Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan yang dicapai adalah peserta menjadi memiliki pemahaman lebih jauh tentang penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya), perilaku yang menyebabkan mudah terkena infeksi HIV/AIDS, Infeksi menular seksual (IMS), masalah gizi (anemia/kurang darah, kurang energi kronik (KEK), obesitas/kegemukan) dan perilaku seksual yang tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Peserta juga menjadi lebih siap untuk menjadi seorang konselor sebaya dimana nantinya dapat membantu temannya mengatasi permasalahan yang dialami dan dapat menyampaikan ilmu yang didapatkan selama mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan PKPR.

Guru Pembimbing

Dra. Sunarti, M.Si  
NIP. 19670812 200501 2 009

Yogyakarta, 13 September 2016  
Praktikan PPL

Handy Yoga P  
NIM. 12104241074



Fingertion  
"NPP2a"

Symptoms are :  
- Urticaria  
- Itching  
- Skin edema  
Youth does / yet gang jika muncul keadaaan tersebut akan berpengaruh terhadap fungsi ginjal, lendir dalam saluran darah berpengaruh terhadap keajaiban otak dan mengganggu perilaku pemrosesan menjadi tidak normal

Maka  
Zauhi  
Narkotika  
Demi Masa Depan  
Bangsa

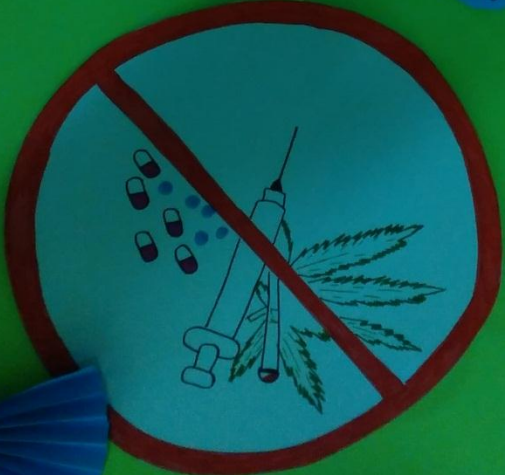
Jenis narkoba  
- Ganja  
- Rokok  
- Kafein  
- Heroin  
- Psikotropika

Narkotika => Zat yang menimbulkan penurunan kesadaran, hilangnya rasa dan tingkah lompatan total yaitu  
contoh : Ganja, Obat ketuban.  
Psikotropika => Zat yang berpengaruh pada sistem saraf pusat yang menimbulkan perubahan hasil pada aktifitas mental dan bentuk psikotropika  
Zat Adiktif => Zat yang berpengaruh pada otak dalam meredakan dan psikotropika



Dampak  
Fisik -> Sakit kepala, mual, sakit bahu, gangguan sistem saraf pusat, gatal, iritasi, lompatan  
Psikis -> Kurang percaya diri, gusuk, tidak lompatan, keajaiban, dan  
Sosial -> antisosial, berdampak terganggu, berpacu, dan kerjasama, di lakukan masyarakat

Karena :  
"Masa Depan  
Bangsa  
Ada Di Tangan Kita"  
★ ★



Dokter Dieh :  
1. En Salisyano  
2. Fen Assubi  
3. Tramadol  
4. Usuduan K  
=> Narkotika  
=> Psikotropika  
=> Zat Adiktif



# HIV

"Human Immunodeficiency Virus"  
Virus yang melemahkan kekebalan tubuh manusia  
⇒ Virus HIV dapat menular melalui:  
• Sex tanpa pelindung  
• Jarum Suntik  
• Melahirkan dan Menyusui  
• Transfus: Darah

# AIDS

"Acquired Immune Deficiency Syndrome"  
Kondisi yang terjadi akibat melemahnya sistem kekebalan tubuh.



HIV ≠ AIDS







**LAMPIRAN  
KARTU  
BIMBINGAN PPL**



**KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY**  
**TAHUN .....**

**F04**

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMA Negeri 1 Cangkringan.....  
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. Merapi Golf Bedoyo, Wukirsari, Cangkringan, Sleman. Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga : 02714) 896 173  
 Nama DPL PPL/ Magang III : Sugiyanto, M.Pd  
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : Bimbingan, Konseling / Fakultas Ilmu, Ilmu Kesehatan  
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	8 - Agustus - 2016	2	Mentoring PPL		<i>[Signature]</i>
2	27 - Agustus - 2016	2	Mentoring PPL + Laporan PPL		<i>[Signature]</i>

**PERHATIAN :**

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

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah / Lembaga  
*[Signature]*  
 S.Pd, M.Pd

Cangkringan, 10 September 2016  
 Mhs PPL/ Magang III Prodi B. K  
*[Signature]*  
 Handy Yoga P.....