

**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
DI SMA NEGERI 1 PLERET**

Disusun Guna Memenuhi Tugas Akhir dan Pertanggungjawaban Pelaksanaan Praktik  
Pengalaman Lapangan (PPL)  
Dosen Pengampu: Nanang Erma Gunawan, M.Ed



Disusun Oleh:

**Fadhila Nurul Aini Putri**

13104244003

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

**2016**

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Guru Pembimbing Lapangan, Dosen Pembimbing Lapangan, Koordinator PPL SMA N 1 Pleret dan Kepala SMA N 1 Pleret menyatakan bahwa mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016 telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA N 1 Pleret:

**Nama** : Fadhila Nurul Aini Putri  
**NIM** : 13104244003  
**Jurusan** : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
**Prodi** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Pendidikan


Telah melaksanakan PPL Universitas Negeri Yogyakarta di SMA N 1 Pleret. Adapun hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Bantul, September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui,

Guru Pembimbing Lapangan

  
Nanang Erma Gunawan, S.Pd., M.Ed  
NIP. 19850311 200812 1 002


Siti Oomariyah, S.Pd  
NIP. 19710412 199802 2 008

Mengesahkan,

Kepala Sekolah  
SMA Negeri 1 Pleret

Koordinator PPL  
SMA Negeri 1 Pleret

Drs. Imam Nurrohmat  
NIP. 19610823 198703 1 007

  
Jarot Sunarna, S.Pd.  
NIP 19610929 198012 1 001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, sehingga penyusun bisa menyelesaikan kegiatan PPL 2016 di SMA Negeri 1 Pleret dengan lancar. Kegiatan PPL 2016 yang telah dilaksanakan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait pada umumnya dan bagi penyusun sendiri pada khususnya.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir pelaksanaan PPL bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta serta merupakan hasil dari pengalaman dan observasi penyusun selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Pleret.

Penyusun menyadari keberhasilan laporan ini atas bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas kepada mahasiswa berupa kegiatan PPL sebagai media mahasiswa untuk dapat mengaplikasikan dan mengabdikan ilmu di masyarakat pendidikan.
2. Drs. Imam Nurrohmat, selaku Kepala SMA Negeri 1 Pleret yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada mahasiswa PPL selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Pleret.
3. M. Djazari, M.Pd., selaku DPL PPL SMA Negeri 1 Pleret yang telah memberikan banyak arahan dan dukungan selama PPL.
4. Nanang Erma Gunawan, M.Ed selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama proses pelaksanaan PPL.
5. Jarot Sunarna, S.Pd., selaku koordinator PPL SMA Negeri 1 Pleret yang telah memberikan bimbingan dan bantuan moral maupun material.
6. Siti Qomariyah, S.Pd., selaku guru pembimbing Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Pleret.
7. Kepala LPPMP UNY beserta stafnya yang telah membantu pengkoordinasian dan penyelenggaraan kegiatan PPL.
8. Bapak Ibu Guru dan Karyawan SMA Negeri 1 Pleret yang banyak membantu dalam pelaksanaan PPL.
9. Khilsa Azkania sebagai partner dalam PPL BK di SMA Negeri 1 Pleret yang saling mendukung, membantu, dan menyemangati.

10. Seluruh peserta didik SMA Negeri 1 Pleret khususnya kelas XA s/d XF
11. Ayah, Ibu, Adik, Kakak, dan semua keluarga di rumah, atas doa dan segala dorongan baik moral maupun material.
12. Teman–teman seperjuangan PPL di SMA Negeri 1 Pleret yang selalu memberi dukungan dan kerja samanya.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PPL.

Penyusun menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki pada kesempatan selanjutnya. Untuk itu, penyusun mohon maaf jika belum bisa memberikan hasil yang sempurna kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan program PPL. Selain itu penyusun juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat menjadi lebih baik lagi. Akhirnya, penyusun berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Bantul, 15 September 2016

Penyusun,

Fadhila Nurul Aini Putri  
NIM 13104244003

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Perumusan Program dan Rancangan.....	12
BAB II PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN	
A. Persiapan .....	15
B. Praktik Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling .....	16
C. Hambatan .....	26
D. Refleksi .....	26
BAB III Penutup	
A. Kesimpulan .....	27
B. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA .....	31
LAMPIRAN.....	32

## **LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Kartu bimbingan PPL
- Lampiran 2. Sampel instrumen idetifikasi masalah siswa
- Lampiran 3. Rencana pelaksanaan layanan
- Lampiran 4. Matrik program kerja individu PPL BK
- Lampiran 5. Catatan mingguan kegiatan PPL BK di sekolah
- Lampiran 6. Dokumentasi
- Lampiran 7. Pengadaan leaflet

# **PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMA NEGERI 1 PLERET**

Oleh:  
Fadhila Nurul Aini Putri  
NIP 13104244003

## **ABSTRAK**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memiliki misi yaitu untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan (guru) yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan secara profesional, maka pelaksanaan PPL ini akan sangat membantu mahasiswa dalam memasuki dunia kependidikan dan sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang diperolehnya selama mengikuti perkuliahan. Salah satu tempat yang menjadi lokasi PPL UNY 2016 adalah SMA Negeri 1 Pleret yang beralamat di Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul, Yogyakarta.

Kegiatan PPL dilaksanakan pada tanggal 15 Juli - 15 September 2016. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi layanan. Kegiatan Layanan ini dilaksanakan setelah konsultasi Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) kepada guru pembimbing terlebih dahulu.

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

Kata Kunci: *Praktik Pengalaman Lapangan, Bimbingan dan Konseling*

## **BAB I PENDAHULUAN**

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang menghasilkan calon tenaga kerja yang berperan dalam pendidikan, yaitu menjadi tenaga pendidik atau guru. Pendidik yang profesional harus mempunyai empat kompetensi yakni kompetensi profesional, kompetensi sosial, kompetensi pedagogik, dan kompetensi kepribadian. Lulusan kependidikan dari UNY diharapkan dapat menguasai dan memiliki empat kompetensi tersebut. Salah satu usaha yang dilakukan UNY dalam mewujudkan tenaga pendidik yang berkompoten dengan memasukkan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa UNY.

Pelaksanaan program PPL mengacu pada Undang-Undang Guru dan Dosen nomor 14 Tahun 2005 khususnya yang berkenaan dengan empat kompetensi guru. Selain itu, program ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan khususnya pada Bab V Pasal 26 Ayat 4 yang berbunyi “Standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan ilmu, teknologi, dan seni, yang bermanfaat bagi kemanusiaan”. Dipertegas pula pada Bab VI Ayat 1 yang berbunyi “Pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional”.

Program studi atau jurusan kependidikan melaksanakan program KKN KEPENDIDIKAN atau program PPL memiliki visi yakni sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Melalui penerjunan mahasiswa ke lembaga yang telah ditentukan dalam rangka melaksanakan kedua program tersebut, maka diharapkan visi KKN KEPENDIDIKAN atau program PPL dapat tercapai sehingga dapat menuju visi UNY pula yakni Ketaqwaan, Kemandirian dan Kecendekiaan.

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL ini, mahasiswa sebagai praktikan telah menempuh kegiatan sosialisasi, yaitu pra-PPL melalui mata kuliah Pembelajaran Mikro dan Observasi di SMA Negeri 1 Pleret.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA N 1 Pleret yang berlokasi di Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul ini dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli 2016 dan hari efektif

sekolah dimulai pada tanggal 18 Juli s/d 15 September 2016 yang diawali dengan Pra-PPL yaitu masa Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) Tahun Ajaran 2016/2017. Kegiatan PPL di SMA N 1 Pleret terdapat 18 orang mahasiswa dari Program Studi yang berbeda, uraiannya adalah: 2 mahasiswa dari Bimbingan dan Konseling, 2 mahasiswa dari Pendidikan Akuntansi, 2 mahasiswa dari Pendidikan Kimia, 2 mahasiswa dari Pendidikan Fisika, 2 mahasiswa dari Pendidikan Sosiologi, 2 mahasiswa dari Pendidikan Geografi, 2 mahasiswa dari PKNH, 2 mahasiswa dari Pendidikan Sejarah dan 2 mahasiswa dari Pendidikan Biologi

Kegiatan PPL mahasiswa Bimbingan dan Konseling ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan serta pemahaman mengenai berbagai aspek diri siswa dan pemberian berbagai bentuk program layanan Bimbingan dan Konseling yang sebelumnya telah disusun terlebih dahulu sesuai dengan kebutuhan siswa. Kegiatan Praktik mengajar yang dilakukan mahasiswa praktikan Bimbingan dan Konseling adalah melakukan program kerja Bimbingan dan Konseling. Mahasiswa Praktikan Bimbingan dan Konseling yang telah mendapatkan bekal teori serta pelatihan dikelas baik secara individu maupun kelompok diharap mampu menjadi seorang konselor sekolah yang profesional. Oleh karenanya dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan (guru pembimbing) yang profesional tersebut program studi Bimbingan dan Konseling membawa mahasiswa kepada proses pembelajaran yang dilakukan baik melalui bangku kuliah maupun melalui berbagai latihan, yang antara lain berupa praktek pengalaman lapangan. Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan kesekolah dalam jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal dan mempraktekan semua kompetensi yang layak atau wajib dilakukan oleh seorang guru pembimbing yang sadar akan tugas dan tanggungjawabnya sebagai tenaga profesional dalam bidang Bimbingan dan Konseling

## **A. Analisis Situasi**

### **1. Letak Geografis**

SMA Negeri 1 Pleret merupakan salah satu SMA di Kabupaten Bantul yang terletak di Dusun Kedaton Desa Pleret Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini berdiri diatas tanah seluas 9.878 m<sup>2</sup> dan luas bangunannya 5.426 m<sup>2</sup>. Di sebelah selatan berbatasan dengan persawahan penduduk, sebelah timur dibatasi oleh SMP Negeri 2 Pleret, sedangkan di sebelah barat dibatasi oleh perumahan penduduk dan utara dibatasi oleh jalan desa.

Dilihat dari wilayahnya yang cukup strategis maka sekolah ini mudah diakses dengan kendaraan pribadi.

## **2. Kondisi Sekolah**

SMA Negeri 1 Pleret memiliki gedung dan tanah yang cukup luas untuk menampung 18 kelas yang masing-masing kelas sebanyak 32 peserta didik. Total keseluruhan peserta didik 481 peserta didik yang terdiri dari 6 kelas X, 3 kelas XI IPA, 3 kelas XI IPS, 3 kelas XII IPA, 3 kelas XII IPS.

SMA Negeri 1 Pleret memiliki visi dan misi sebagai berikut:

### **a. Visi :**

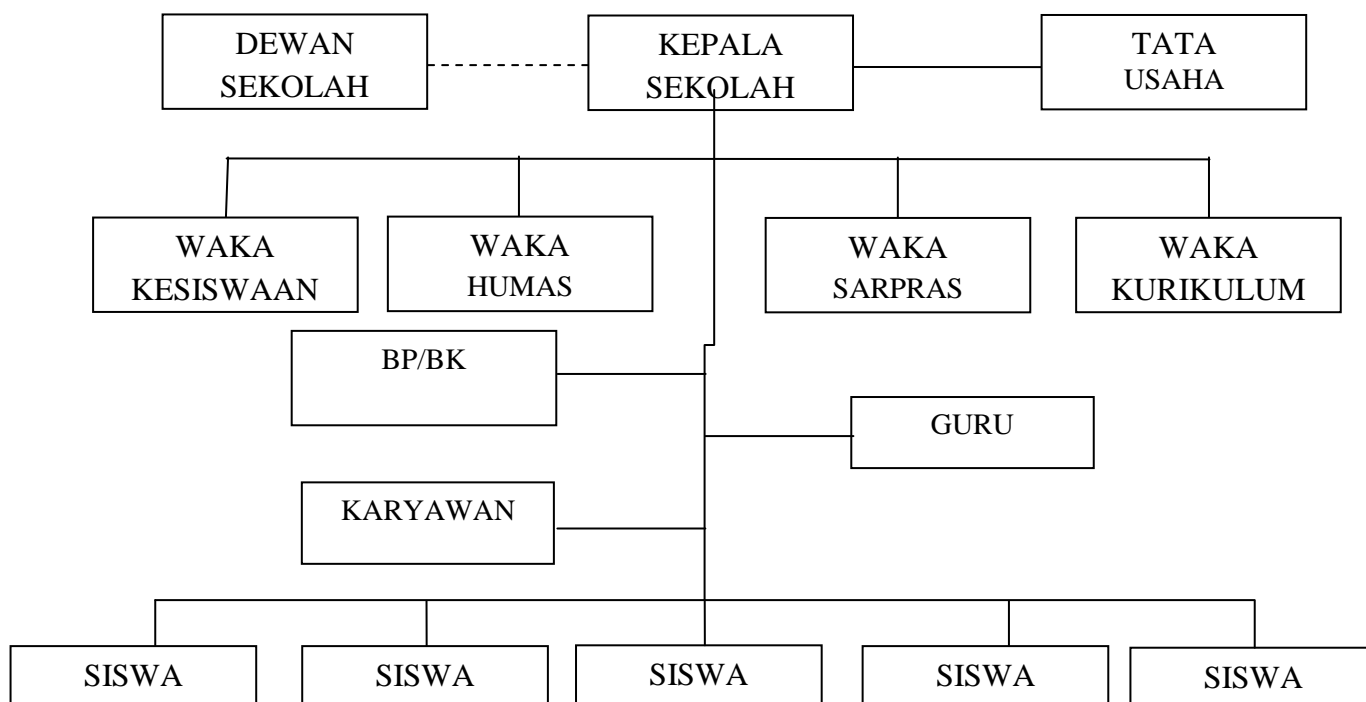
Cerdas dalam Imtaq, Iptek, cinta seni, budaya dan olahraga

### **b. Misi :**

- a. Meningkatkan iman dan taqwa dalam memperkuat kepribadian peserta didik sebagai insan beragama.
- b. Meningkatkan kualitas akademik sehingga mampu melanjutkan ke perguruan tinggi
- c. Mengembangkan ketrampilan peserta didik sesuai dengan potensi yang dimiliki sebagai bekal hidup di masyarakat
- d. Mengembangkan bakat, minat dan daya kreasi seni untuk melestarikan budaya bangsa yang berkepribadian mulia.
- e. Mengembangkan bakat dan minat berolahraga sesuai dengan potensi yang dimiliki sebagai bekal hidup di masyarakat.

Adapun tujuan sekolah dari SMA Negeri 1 Pleret merupakan salah satu lembaga pendidikan di bawah naungan Departemen Pendidikan Nasional yang memiliki tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia yang taat kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki ketrampilan dan pengetahuan, kesehatan, jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggungjawab ke masyarakat dan bangsa.

#### 4. Struktur Organisasi



#### 5. Guru dan Karyawan

SMA Negeri 1 Pleret memiliki guru dan karyawan sebanyak 59 orang. Berikut daftar nama guru dan karyawan SMA Negeri 1 Pleret tahun pelajaran 2016-2017

**DAFTAR DAN KODE GURU  
TAHUN PELAJARAN 2016-2017  
SMA NEGERI 1 PLERET**

No. Urut	Nama Guru	Kode Guru	Bidang Studi
1	Drs. Imam Nurrohmat	01	Ekonomi
2	Dra. L. Sri Waluyojati	04	Matematika
3	Siti Jufroniah, S.Pd.	05	Kimia
4	Dra. Sri Nurdiyanti	09	Biologi
5	Muryani, B.A	10	Penjasorkes
6	Hj. Musthofiyah, S.Pd	11	Matematika
7	Siti Mahsunah, B.A	12	Pendidikan Agama Islam
8	Dra. Hj. Retnani Sulistyowati, M.Pd	13	Sosiologi
9	A. Litahidayani, S.Ag	14	Pendidikan Agama

			Katholik
10	Dra. Titik Kuntartiningtyas	15	Bahasa Indonesia
11	Drs. Sriyanto	16	Keterampilan Elektronika
12	Edi Purwanta, S.Pd	17	Biologi
13	Sri Marwanto, S.Pd	18	Matematika
14	Dra. Siti Mufarokhah	19	Sejarah
15	Dra. Budiarti	20	Ekonomi/Akuntansi
16	Hj. Tri Lestari, S.Pd, M.Pd	21	Sejarah
17	Salimuddin, S.Ag	22	Pendidikan Agama Islam
18	Jarot Sunarna, S.Pd	23	Pendidikan Kewarganegaraan
19	Yuniatun, S.Pd	24	Fisika
20	Drs. Haryanto, M.Pd	25	Matematika
21	Ristiyanti, S.Pd	26	Kesenian Tari
22	Susi Purwestri, S.Pd	27	Ekonomi
23	Dara Zukhana, S.Pd	28	Bahasa Inggris
24	Sumartiani, S.Pd	29	Fisika
25	Ristina Ferawati, S.Si	30	Biologi
26	Heri Widayati, S.Pd	31	PPKN
27	Drs.H. Basuki	32	Sejarah
28	Dwi Mas Agung Basuki, S.Pd	33	Seni Rupa
29	Drs. Rusdiyanto	35	Bimbingan Konseling
30	Hanifah Riastuti, S.Pd	36	Bahasa Inggris
31	Sri Purwanti, S.Pd	37	Geografi
32	Sudaryanti, S.Si	38	Kimia
33	Naning Tyastuti, S.Pd	39	Bahasa Jawa
34	Mujiran, S.Pd	40	Bahasa Indonesia
35	Siti Qomariyah, S.Pd	41	Bimbingan Konseling
36	Siti Rohayati, S.Pd	42	Bahasa Inggris
37	Afiri Novi Kurniawan, S.Pd	45	Sosiologi
38	M. Tsawabul Latif, S.Kom	46	TIK

39	Ika Dita Kusuma, S.Pd	47	Penjasorkes
40	Sujodo	48	Pendidikan Agama Kristen
41	Mukhlis Amir, S.Kom	49	TIK
42	Devi Listriyani, S.Pd	50	Bahasa Jawa
43	Ayuning Tyas W, S.Pd.	51	Bahasa Indonesia
44	Turas Hartono, S.Pd.	52	BK
45	Hindun Zakiyah	HZ	PBHA

**DAFTAR KARYAWAN  
SMA NEGERI 1 PLERET**

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Tugas / Pekerjaan</b>
1	Ngatijo, A.Md	Kepala TU
2	Yono Dwi Yanto	Urusan Gaji
3	Hanu Hudodo	Bagian Persuratan
4	Darmadi	Penerima IDS
5	Sumardi	Laboran/Penggandaan
6	Harnanto	Kebersihan
7	Subardi	Penggandaan
8	Purnadi	Persuratan
9	Nur Fitriyaningsih, A.Md	Perpustakaan
10	Vivin Isnuanita, S.Si	Perpustakaan
11	Wahyudi	Satpam
12	Nurwanto	Kebersihan
13	Marjiyanto	Kebersihan
14	Esturhana	Jaga Malam

**A. Siswa**

<b>No</b>	<b>Kelas</b>	<b>Paralel</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		<b>Jumlah</b>
			<b>L</b>	<b>P</b>	
<b>1</b>	<b>X</b>	A	12	16	28
		B	10	18	28
		C	12	15	27
		D	13	15	28

		E	13	15	28
		F	12	15	27
	<b>Jumlah</b>	<b>6 Kelas</b>	<b>72</b>	<b>94</b>	<b>166</b>

No	Kelas	Jurusan	Jenis Kelamin		Jumlah
			L	P	
2	XI	IPA 1	11	19	30
		IPA 2	11	20	31
		IPA 3	9	21	30
	<b>Jumlah</b>	<b>3 Kelas</b>	<b>31</b>	<b>60</b>	<b>91</b>

No	Kelas	Jurusan	Jenis Kelamin		Jumlah
			L	P	
3	XI	IPS 1	7	14	21
		IPS 2	9	15	24
		IPS 3	11	10	21
	<b>Jumlah</b>	<b>3 Kelas</b>	<b>27</b>	<b>39</b>	<b>66</b>

No	Kelas	Jurusan	Jenis Kelamin		Jumlah
			L	P	
4	XII	IPA 1	13	13	26
		IPA 2	14	15	29
		IPA 3	14	16	30
	<b>Jumlah</b>	<b>3 Kelas</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>85</b>

No	Kelas	Jurusan	Jenis Kelamin		Jumlah
			L	P	
5	XII	IPS 1	13	12	25
		IPS 2	5	18	23
		IPS 3	10	16	26
	<b>Jumlah</b>	<b>3 Kelas</b>	<b>28</b>	<b>46</b>	<b>74</b>
<b>TOTAL</b>		<b>18 Kelas</b>	<b>199</b>	<b>283</b>	<b>482</b>

## **B. Sarana dan Prasarana**

SMA Negeri 1 Pleret memiliki bangunan dengan kondisi :

1. Ruang kelas terdiri dari :
  - a. Kelas X : 6 kelas
  - b. Kelas XI IPA : 3 kelas
  - c. Kelas XI IPS : 3 Kelas
  - d. Kelas XII IPA : 3 Kelas
  - e. Kelas XII IPS : 3 Kelas
2. Selain ruang kelas, SMA Negeri 1 Pleret juga memiliki bangunan dan ruangan untuk berbagai macam yang menunjang proses belajar-mengajar di SMA Negeri 1 Pleret, diantaranya :
  - a. Ruang Tata Usaha

Untuk sementara ruang tata usaha sedang direnovasi, jadi dipindah alihkan ke ruang yang berada tepat di atas ruang guru yang di dalamnya digunakan juga untuk ruang kepala sekolah. Ruangan TU ini digunakan untuk penyimpanan barang-barang yang dibutuhkan dalam proses belajar-mengajar, diantaranya daftar absensi kelas, dari kelas X-XII. Selain itu ruang tata usaha juga berfungsi sebagai tempat untuk pembayaran biaya pendidikan setiap bulannya.
  - b. Ruang Pimpinan atau Kepala Sekolah

Ruangan ini sedang mengalami renovasi sehingga untuk sementara dipindah alihkan ke ruang yang tepat berada di atas ruang guru yang digunakan bersamaan dengan ruang tata usaha sementara. Ruangan ini digunakan untuk kepala sekolah dalam melaksanakan tugas dan fungsinya. Ruangan ini berfungsi juga sebagai tempat untuk menerima tamu bagi tamu maupun pengawas yang sedang mengadakan penilaian di SMA Negeri 1 Pleret
  - c. Ruangan Wakil Kepala Sekolah

Ruangan wakil kepala sekolah terdiri dari dua ruangan yang digunakan untuk membantu kinerja dari kepala sekolah, wakil kepala sekolah dibagi menjadi 4 bidang, diantaranya :
    - a) Wakil Kepala Sekolah bidang urusan Kurikulum
    - b) Wakil Kepala Sekolah bidang urusan Sarana dan Prasarana
    - c) Wakil Kepala Sekolah bidang urusan Kesiswaan
    - d) Wakil Kepala Sekolah bidang urusan Humas
- d. Ruang Guru

Ruangan ini memuat semua guru bidang studi yang mengampu pembelajaran di SMA Negeri 1 Pleret.

e. Ruang Perpustakaan

Dalam ruang perpustakaan ini memuat berbagai macam buku pelajaran dan buku-buku lain yang menunjang bagi proses belajar-mengajar di SMA Negeri 1 Pleret. Proses peminjaman dan pengembalian dilaksanakan dengan cara menunjukkan kartu anggota yang sudah difasilitasi oleh pihak sekolah dengan dibantu dan dilayani oleh 2 orang penjaga perpustakaan yang kompeten dibidangnya.

f. Ruang Ibadah / Masjid

SMA Negeri 1 Pleret merupakan SMA model IMTAQ yang ada di Kabupaten Bantul sehingga tidak mengherankan jika SMA yang berstatus negeri ini memiliki masjid yang dibangun dengan luas total 153 m<sup>2</sup>. Masjid ini digunakan untuk berbagai macam kegiatan agama, diantaranya shalat dhuhur berjamaah yang dilaksanakan setiap harinya oleh warga sekolah. Selain untuk sholat berjamaah masjid yang bernama Ulul Albab ini digunakan untuk sholat dhuha, kultum, dan juga untuk kegiatan rohis.

g. Ruang Koperasi Siswa

Ruang koperasi siswa ini berisi berbagai macam perlengkapan dan juga alat-alat tulis yang digunakan siswa dalam proses pembelajaran. Koperasi ini dikelola oleh pihak sekolah untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan para siswa yang ada di SMA ini. Barang yang biasanya dibutuhkan siswa adalah alat tulis, buku gambar, serta atribut yang terkait dengan seragam sekolah di SMA Negeri 1 Pleret.

h. Ruang Dapur

Ruangan ini berfungsi untuk menyediakan minuman bagi setiap guru dan karyawan di SMA Negeri 1 Pleret, selain itu ruang dapur juga digunakan sebagai ruang penggandaan atau ruang fotocopy.

i. Ruang UKS

Ruangan ini digunakan bagi para siswa yang memerlukan istirahat dan juga bagi siswa untuk berlatih dalam melakukan penanganan terhadap temannya yang membutuhkan pertolongan medis. Mereka tergabung dalam ekstrakurikuler PMR.

j. Ruang OSIS

Ruang OSIS merupakan ruangan yang digunakan siswa untuk bertukar pikiran dan juga untuk memajukan SMA Negeri 1 Pleret dalam hal organisasi kesiswaan.

k. Ruang Musik

Ruangan yang memiliki luas total 30 m<sup>2</sup> ini digunakan oleh para siswa untuk mengaktifkan kembali atau belajar tentang bagaimana bermusik dengan baik. Dan juga untuk menumbuhkan kreatifitas peserta didik dalam bermusik.

l. Ruang Seni Tari

SMA Negeri 1 Pleret merupakan sekolah berbasis IMTAQ, selain menunjang dan mengedepankan tentang keagamaan, SMA Negeri 1 Pleret juga tidak mengesampingkan kesenian atau bakat dari peserta didik yang bisa dikembangkan melalui pembelajaran di SMA Negeri 1 Pleret, misalnya saja tentang kesenian. SMA Negeri 1 Pleret memiliki mata pelajaran tambahan yaitu tentang seni tari dan memiliki guru yang mumpuni dalam bidangnya.

m. Ruang Ketrampilan Elektronika

Dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan belajar peserta didik dan juga untuk memberikan ketrampilan hidup bagi peserta didik maka dibutuhkan mata pelajaran tentang ketrampilan, dalam hal ini ketrampilan elektronika. Ketrampilan ini dibimbing oleh tenaga pengajar yang memiliki kualifikasi akademik yang sesuai dengan kompetensi guru.

n. Ruang Ketrampilan Menjahit

Ruang ketrampilan menjahit yang memiliki luas total 72 m<sup>2</sup> ini digunakan oleh para siswa untuk mengasah ketrampilan menjahit yang dimilikinya. Ruang ini juga dilengkapi dengan berbagai macam alat mesin jahit yang difasilitasi oleh pihak sekolah.

o. Ruang Ganti Olahraga

Ruangan ini digunakan oleh para siswa khususnya putri untuk mengganti seragam dengan kaos olahraga.

p. Ruang Satpam

Ruang satpam yang memiliki luas 12 m<sup>2</sup> ini digunakan sebagai pos satpam untuk melayani setiap tamu yang datang dan juga memberikan informasi sementara bagi setiap tamu yang datang ke sekolah.

q. Ruang Piket

Ruang piket yang memiliki luas total 12 m<sup>2</sup> ini digunakan untuk mengabsensi atau memeriksa daftar hadir siswa dan juga untuk menjadi tempat bagi guru yang tidak bisa hadir berkenaan dengan tugas yang diberikan.

r. Ruang Penjaga Sekolah

Ruangan yang memiliki luas total 45 m<sup>2</sup> ini digunakan untuk memberikan pengamanan bagi sekolah sehingga dibutuhkan penjaga sekolah yang membantu pengawasan dalam sekolah.

s. Laboratorium

Selain ruangan-ruangan yang menunjang untuk kemajuan dan keberhasilan dalam proses pembelajaran ada juga laboratorium untuk menunjang praktikum mahasiswa, diantaranya :

1) Laboratorium Kimia

Ruangan yang memiliki luas total 236 m<sup>2</sup> ini digunakan oleh para siswa untuk menjalankan praktikum mata pelajaran kimia.

2) Laboratorium Fisika

Ruangan yang memiliki luas total 216 m<sup>2</sup> ini digunakan oleh para siswa untuk menjalankan praktikum mata pelajaran fisika dan mengadakan penelitian-penelitian dalam pembelajaran fisika.

3) Laboratorium Bahasa

Ruangan yang memiliki luas total 100 m<sup>2</sup> ini digunakan oleh para siswa untuk lebih menambah wawasan peserta didik dalam berbahasa khususnya Bahasa Inggris dalam pembelajaran listening.

4) Laboratorium Biologi

Laboratorium biologi digunakan oleh para siswa untuk mengadakan praktikum pembelajaran biologi. Ruangan ini dilengkapi dengan berbagai alat praktikum yang disediakan pihak sekolah.

5) Laboratorium Komputer

Ruangan ini digunakan oleh para siswa untuk mengadakan proses pembelajaran dalam hal komputer dan segala macam yang berhubungan dengan sistem komputer jaringan.

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, terlebih dahulu dilaksanakan pra PPL melalui mata kuliah pengajaran mikro dan observasi lingkungan sekolah khususnya pembelajaran untuk memahami lingkungan tempat praktik. Hal-hal yang telah diobservasi

meliputi lingkungan fisik sekolah, perilaku atau keadaan peserta didik, administrasi sekolah dan lain-lain.

Adapun hasil observasi adalah sebagai berikut:

### **1. Perangkat Pembelajaran**

Kurikulum yang saat ini dipakai oleh sekolah adalah KTSP yang digunakan pada setiap tingkat. Sekolah menyusun materi pelajaran berdasarkan kebutuhan, tetapi materi pokok telah ditentukan pusat.

### **2. Perilaku Peserta didik**

#### a) Perilaku peserta didik dalam kelas

Peserta didik aktif dalam proses pembelajaran meskipun terkadang ada beberapa yang bercerita dengan temannya. Sebagian besar peserta didik memperhatikan guru saat menjelaskan dan mengajukan pertanyaan atas materi yang belum dipahami.

#### b) Perilaku peserta didik diluar kelas

Peserta didik berperilaku sopan dan ramah terhadap orang luar yang masuk ke dalam lingkungan sekolah. Peserta didik selalu menyapa ketika bertemu dengan bapak atau ibu guru dan karyawan dengan menundukan kepala, salam atau berjabat tangan.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan terdapat beberapa permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran di kelas yaitu penggunaan metode belum bervariasi sehingga ada beberapa peserta didik yang bosan dan media yang sering digunakan jarang bervariasi hanya memaksimalkan fasilitas sekolah.

Potensi pembelajaran yang ada di SMA N 1 Pleret secara umum cukup baik. Selain itu lingkungan sekolah sudah tertata dengan rapi dan bersih yang sangat mendukung proses pembelajaran yang menyenangkan.

## **B. Perumusan Program Dan Rancangan Kegiatan PPL**

Kegiatan PPL di sekolah untuk meningkatkan potensi bakat dan minat peserta didik guna menunjang proses belajar mengajar, meningkatkan kondisi lingkungan sekolah yang mendukung proses belajar mengajar. Pelaksanaan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Pleret ini mempunyai beberapa manfaat, diantaranya:

1. Bagi kepala sekolah akan membantu meningkatkan pengelolaan sarana belajar mengajar yang efektif.

2. Bagi guru akan lebih membantu terciptanya situasi belajar mengajar yang efektif, lebih aktif, dan inovatif.
3. Bagi peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan kreativitas serta minat dan bakat lebih berkembang.
4. Bagi penyusun dengan program PPL diharapkan dapat membantu jiwa profesionalisme seorang tenaga kependidikan.
5. Bagi sekolah, kegiatan ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam mendukung kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan kualitas sekolah secara akademik maupun non akademik.

Rancangan kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pleret adalah program PPL ini merupakan bagian dari mata kuliah sebesar 3 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa kependidikan. Materi yang ada meliputi program mengajar teori dan praktek di kelas dengan dikontrol oleh guru pembimbing masing-masing. Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan dimulai dari tanggal 18 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Kegiatan PPL dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku dalam melaksanakan praktik kependidikan dan persekolahan yang sudah terjadwal.

Rancangan kegiatan PPL ini disusun setelah mahasiswa melakukan observasi di kelas sebelum penerjunan PPL yang bertujuan untuk mengamati kegiatan guru, peserta didik di kelas dan lingkungan sekitar dengan maksud agar pada saat PPL nanti mahasiswa benar-benar siap diterjunkan untuk praktik mengajar. Di bawah ini akan dijelaskan rencana kegiatan PPL:

1. Persiapan di Kampus
  - a. Pengajaran Mikro
  - b. Pembekalan PPL
2. Observasi
3. Konsultasi dengan guru pembimbing
4. Menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
5. Persiapan pemberian layanan
6. Melaksanakan praktik pemberian layanan Bimbingan dan Konseling
7. Evaluasi
8. Menyusun laporan PPL

### **Kegiatan**

- a. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilaksanakan di kampus UNY. Setiap mahasiswa diwajibkan mengikuti kegiatan ini untuk mendapatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai hakikat sesungguhnya dari kegiatan PPL. Pembekalan juga dimaksudkan untuk memperkuat mental dan memberikan dorongan bagi mahasiswa yang hendak melaksanakan kegiatan PPL.

b. Observasi Lapangan

Observasi lapangan dilaksanakan setelah penyerahan oleh DPL Pamong pada tanggal 20 Februari 2016. Pada tanggal 29 Februari 2016 dan tanggal 7 Maret 2016 secara individu oleh setiap peserta PPL di SMA Negeri 1 Pleret. Kegiatan ini bertujuan agar praktik pemberian layanan dapat sesuai dengan keadaan dan kondisi siswa disekolah. Selain itu dalam kegiatan observasi bertujuan untuk mengetahui situasi dan kondisi lapangan sebelum praktik mengajar. Beberapa hal yang diamati dalam proses observasi sekolah di SMA Negeri 1 Pleret di antaranya:

- a) Kondisi Fisik Sekolah
- b) Potensi Guru
- c) Potensi Karyawan
- d) Fasilitas Kegiatan Belajar Mengajar atau Media
- e) Perpustakaan
- f) Laboratorium
- g) Bimbingan Konseling
- h) Bimbingan Belajar
- i) Ekstrakurikuler
- j) Organisasi dan Fasilitas OSIS
- k) Organisasi dan Fasilitas UKS
- l) Administrasi (karyawan)
- m) Karya Tulis Ilmiah Remaja dan Guru
- n) Koperasi Sekolah
- o) Mushola atau Tempat Ibadah
- p) Kesehatan Lingkungan

c. Pelaksanaan PPL

Setelah melaksanakan beberapa rangkaian persiapan-persiapan, maka pada tanggal 18 Juli 2016 mahasiswa mulai dalam pelaksanaan PPL. Sekaligus menjadi sebuah titik dimana mahasiswa belajar tentang kehidupan persekolahan yang sesungguhnya. Ketika sudah berada di lokasi PPL, maka mahasiswa harus bisa bermanifestasi menjadi seorang guru yang sesungguhnya, profesional, dan kompeten di bidangnya.

d. Penyusunan Laporan PPL

Setelah mahasiswa selesai melaksanakan kegiatan PPL, tugas selanjutnya adalah penyusunan laporan kegiatan PPL. Kegiatan penyusunan laporan dilaksanakan di minggu terakhir sebelum mahasiswa PPL di SMA Negeri 1 Pleret ditarik dari lokasi.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. Persiapan**

Kegiatan PPL ini dilaksanakan selama kurang lebih waktu aktif dua bulan, terhitung mulai tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016. Selain itu terdapat juga alokasi waktu untuk observasi sekolah dan observasi kelas yang dilaksanakan sebelum PPL dimulai. Program yang direncanakan untuk dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pleret untuk Program Individu meliputi persiapan, pelaksanaan dan analisis hasil. Untuk mempersiapkan mahasiswa dalam melaksanakan PPL baik yang dipersiapkan berupa persiapan fisik maupun mental untuk dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul selanjutnya dan sebagai sarana persiapan program apa yang akan dilaksanakan nantinya, maka sebelum diterjunkan ke lokasi PPL, LPPMP membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan PPL. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

##### **1. Pembelajaran Micro Teaching**

Pengajaran Mikro adalah kegiatan yang dilakukan praktikan untuk mempersiapkan praktek mengajar di PPL. Dalam kegiatan ini, praktikan sebelumnya melakukan observasi ke sekolah PPL untuk mengetahui layanan yang dibutuhkan siswa. Kemudian di dalam pembelajaran mikro, praktikan menyusun RPL dengan bantuan dari dosen pembimbing lapangan.

Selain itu dalam pembelajaran mikro, praktikan juga melakukan simulasi bimbingan klasikal dengan materi RPL yang telah dipersiapkan. Dalam simulasi, praktikan mendapatkan masukan dari dosen dan juga rekan mahasiswa lainnya untuk perbaikan. RPL dan simulasi dalam pembelajaran mikro akan dijadikan acuan bagi pelaksanaan bimbingan klasikan pada saat PPL.

##### **2. Pembekalan**

Pembekalan PPL dilaksanakan di Abdullah Sigit FIP. Pembekalan PPL dilaksanakan guna memberikan penjelasan mengenai hal apa saja yang harus diperhatikan praktikan pada saat pelaksanaan PPL. Selain itu pembekalan juga dilakukan untuk mengetahui kelengkapan administrasi yang harus dipenuhi pada saat PPL.

##### **3. Observasi**

Observasi dilakukan mulai bulan Februari 2015 di SMA N 1 Pleret. Kegiatan yang dilakukan saat observasi adalah pengamatan kondisi fisik maupun non

fisik sekolah. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan gambaran pada mahasiswa tentang keadaan sekolah agar dapat menyesuaikan program-program PPL nantinya. Sementara itu dilakukan pula observasi terkait bimbingan konseling di SMA N 1 Pleret. Berdasarkan observasi yang dilakukan, maka dapat disusun program persekolahan yang harus dijalankan praktikan selama melaksanakan PPL yang terlampir dalam matriks program kerja PPL BK 2016.

Pembimbingan PPL dilaksanakan selama PPL berlangsung dengan bimbingan dari dosen pembimbing lapangan. Pembimbingan dilaksanakan dengan membahas hambatan-hambatan apa saja yang dialami praktikan selama melaksanakan PPL dan kemudian menemukan solusi dari hambatan tersebut.

## **B. Praktik Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling**

### **1. Layanan Administratif**

#### **a. Data Pribadi Siswa (Angket Siswa)**

Data pribadi adalah keterangan atau informasi atau data yang lengkap (utuh) dan menyeluruh tentang pribadi konseli baik fisik maupun psikis.

Tujuan dari inventarisasi data pribadi dalam rangkaian konselor memahami konseli dan konseli memahami dirinya sendiri, untuk mengidentifikasi masalah-masalah beserta faktor-faktor penyebabnya, data tersebut dapat juga digunakan untuk mempertimbangkan alternatif-alternatif pemecahan masalah yang dihadapi konseli. Konselor harus memahami beberapa aspek pribadi individu yaitu perkembangan individu, perbedaan individu, kebutuhan individu, penyesuaian individu, dan kepribadian individu.

Setiap tahun pelajaran baru dimulai, setiap siswa wajib mengisi data pribadi yang menyangkut diri masing-masing siswa secara perorangan. Himpunan data pribadi dilakukan terpisah untuk setiap siswa. Data pribadi ini meliputi data diri siswa, data orang tua/ wali, dan penghasilan orang tua/ wali. Data ini juga digunakan untuk menentukan siswa yang berhak mendapatkan beasiswa. Lembar ini diisi oleh seluruh peserta didik baru kelas X.

#### **b. Inventori Tugas Perkembangan**

Inventori Tugas Perkembangan merupakan instrument yang digunakan memahami tingkat perkembangan peserta didik. Dapat digunakan untuk tingkat individu dan kelompok. Dikembangkan oleh Sunaryo dkk.

Dengan ITP, pembimbing dapat memahami tingkat perkembangan

individu maupun kelompok, mengidentifikasi masalah yang menghambat perkembangan dan membantu peserta didik yang bermasalah dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. ITP mengukur tingkat perkembangan sebelas aspek yaitu : (1) landasan hidup religius, (2) landasan perilaku etis, (3) kematangan emosional, (4) kematangan intelektual, (5) kesadaran tanggung jawab, (6) peran social sebagai pria atau wanita, (7) penerimaan diri dan pengembangan, (8) kemandirian perilaku ekonomi, (9) wawasan dan persiapan karir, (10) kematangan hubungan dengan teman sebaya, dan (11) persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga.

Inventori Tugas Perkembangan (ITP) digunakan untuk *need assesment* siswa kelas X. Angket ITP ini disebar di semua kelas X sebagai acuan dalam penyusunan program kegiatan PPL. Angket ITP yang telah diisi selanjutnya diolah menggunakan ATP (Analisis Tugas Perkembangan) yakni program komputer dalam CD yang dapat di instal dan digunakan di komputer Anda untuk mengolah ITP.

#### **c. Catatan Anekdote (*Cummulative Record*)**

Perekapan catatan anekdot ataupun catatan kejadian meliputi penulisan identitas siswa yang dibawahnya terdapat kolom-kolom yang bertuliskan kejadian baik itu prestasi maupun pelanggaran dan dicatatkan skor dari kejadian tersebut. Pencatatan ini direkap mulai dari kelas X sampai dengan kelas XII dengan mengacu kepada presensi siswa, data prestasi siswa, dan data-data lain.

#### **d. Perekapan Formulir Siswa**

Berdasarkan hasil PPDB (Penerimaan Peserta Didik Baru) kelas X tahun pelajaran 2016 / 2017 dihimpun data-data yaitu :

- 1) Formulir Pendaftaran Peserta Didik Baru
- 2) Formulir Pengenalan Lingkungan Sekolah
- 3) Surat Pernyataan Orang Tua
- 4) Surat Kesanggupan Menaati Tata Tertib

Data-data tersebut dihimpun berdasarkan kelas yaitu kelas XA, XB, XC, XD, XE, dan XF.

## **2. PENGEMBANGAN BAHAN DAN MEDIA BIMBINGAN**

### **a. Worksheet**

Bahan bimbingan yang dipergunakan dalam pemberian layanan klasikal salah satunya adalah *worksheet*. *Worksheet* yang mahasiswa praktikan gunakan meliputi :

- 1) *Worksheet* 'Jendela Diriku' untuk materi bimbingan klasikal 'Kenali Diri'
- 2) *Worksheet* 'Membina dan Menjaga Hubungan Sosial' untuk materi bimbingan klasikal Interaksi Sosial.
- 3) *Worksheet* 'Tipe Belajar Saya' untuk materi bimbingan belajar tentang '*Learning Style*'
- 4) *Worksheet* 'Ciri-Ciri Kepribadianku' untuk materi '*Johari Window*'

**b. Leaflet**

Pembuatan *leaflet* bertujuan sebagai media pemberian informasi. *Leaflet* yang dibuat bertemakan tentang gaya belajar. *Leaflet* ini ditaruh di ruang Bimbingan dan Konseling di pojok informasi..

**c. Revitalisasi Papan *Motivation Corner***

Revitalisasi papan *motivation corner* dimaksudkan untuk memaksimalkan penggantian papan bimbingan yang berada di depan ruang bimbingan dan konseling. Papan bimbingan yang jarang di *upgrade* menjadikan siswa malas untuk membaca dan hanya sekedar dilewati saja. Oleh karena itu, pemanfaatan kembali papan *motivation corner* yang terbuat dari papan magnet diisi dengan kata-kata motivasi dan dapat dengan mudah ditemplei menggunakan magnet.

### **3. PENYUSUNAN SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

Satuan layanan bimbingan dan konseling atau yang kerap disebut dengan Rencana Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling disusun berdasarkan *need assesment* (Inventori Tugas Perkembangan). Dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan ini penulis menyusun sebanyak 6 RPL, meliputi :

- a) Kenali Diri
- b) Menjalin dan Menjaga Hubungan Sosial
- c) *Me 10 Years Later*
- d) Rahasia Siswa Cerdas
- e) Memperbaiki Cara Belajar
- f) Kenakalan Remaja
- g) Pola Hidup Bersih dan Sehat

#### 4. LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Bimbingan klasikal adalah program yang dirancang untuk melakukan kontak langsung dengan peserta didik di kelas. Praktikan memberikan bimbingan secara langsung di kelas. Bimbingan klasikal ini memungkinkan untuk memberikan bimbingan kepada sejumlah siswa sekaligus dalam satu waktu.

Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Pleret tidak memiliki jadwal masuk kelas. Praktikan melaksanakan bimbingan klasikal menggunakan jam dari mata pelajaran Teknik Elektronika dan Bahasa Jawa secara bergantian di setiap minggunya. Terdapat 7 materi bimbingan klasikal untuk 6 kelas dalam 7 kali pertemuan dengan durasi pertemuan 2 x 45 menit, dan 6 kali pertemuan dengan durasi 1 x 45 menit. Layanan yang disampaikan di antaranya :

Materi bimbingan klasikal yang dilaksanakan praktikan sebagai berikut:

- a) Kenali Diri
- b) Menjalin dan Menjaga Hubungan Sosial
- c) *Me 10 Years Later*
- d) Rahasia Siswa Cerdas
- e) Memperbaiki Cara Belajar
- f) Kenakalan Remaja
- g) Pola Hidup Bersih dan Sehat

Berikut Penjabarannya :

##### A. Bimbingan Klasikal 1

Bimbingan	: Belajar
Sasaran	: Kelas XA, XB, XC, XD, XE, XF
Judul	: Apa itu BK?
Bentuk	: <i>Powerpoint</i> (ceramah)
Jumlah Pertemuan	: 1 x tatap muka di 6 kelas
Pelaksanaan	: a. Hari, tanggal : Selasa, 26 Juli 2016 Kelas : X E b. Hari, tanggal : Selasa, 26 Juli 2016 Kelas : X F b. Hari, tanggal : Kamis, 28 Juli 2016 Kelas : X B b. Hari, tanggal : Kamis, 28 Juli 2016 Kelas : X D

b. Hari, tanggal : Senin, 1 Agustus 2016

Kelas : X A

b. Hari, tanggal : Selasa, 2 Agustus 2016

Kelas : X C

Pendukung : Siswa merasa tertarik dan antusias karena awal pengenalan praktikan.

Penghambat : Beberapa siswa kurang aktif dalam pembelajaran

Solusi : Memberi perhatian lebih di kelas agar siswa dapat aktif secara keseluruhan

## B. Bimbingan Klasikal 2

Bentuk : Diskusi, *Expressive Writing* dan Materi.

Bidang : Pribadi

Sasaran : Siswa kelas X F

Materi : Kenali Diri

Pelaksanaan : Rabu, 10 Agustus 2016

Pendukung : Siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran

Penghambat :

- Beberapa siswa masih ramai didalam kelas
- Ada beberapa item dalam worksheet yang sulit dimengerti

Solusi :

- Mengajak berdiskusi, tukar pendapat dan menunjuk beberapa siswa yang ramai untuk menjelaskan
- Melakukan pengaktifan media

## C. Bimbingan Klasikal 3

Bentuk : Diskusi, Permainan dan Materi

Bidang : Sosial

Sasaran : Siswa kelas X D

Materi : Menjalin dan menjaga Hubungan Sosial dengan Teman Sebaya

Pelaksanaan : Kamis, 01 September 2016

Pendukung : Siswa terlihat tertarik dengan materi karena menggunakan metode permainan

Penghambat :  

- Siswa ramai karena terlalu antusias
- Siswa masih sedikit sulit untuk dikontrol

Solusi : Menenangkan siswa dengan memberi peringatan

#### D. Bimbingan Klasikal 4

Bentuk : Diskusi dan Materi.  
Bidang : Belajar  
Sasaran : Siswa kelas X E  
Materi : Rahasia Siswa Cerdas  
Pelaksanaan : Senin, 01 September 2016  
Pendukung : Siswa sangat antusias dalam mengikut pembelajaran  
Penghambat : Beberapa siswa masih ramai didalam kelas  
Solusi :Memberi Ice breaking

#### E. Bimbingan Klasikal 5

Bentuk : Diskusi dan Materi.  
Bidang : Belajar  
Sasaran : Siswa kelas X C  
Materi : Memperbaiki Cara Belajar  
Pelaksanaan : Senin, 22 Agustus 2016  
Pendukung :  

- Beberapa siswa antusias dalam mengikut layanan ini
- Siswa tertarik materi yang mendukung teknik mereka dalam belajar sehari-sehari

Penghambat : Beberapa siswa mengantuk dan ingin segera pulang  
Solusi : Memberi kesempatan tanya jawab dan ice breaking

#### F. Bimbingan Klasikal 6

Bentuk : Diskusi dan Materi.  
Bidang : Pribadi-Sosial  
Sasaran : Siswa kelas X D  
Materi : Kenakalan Remaja  
Pelaksanaan : Kamis, 08 September 2016  
Pendukung : Siswa tertarik pada video di awal materi  
Penghambat : Bagi siswa materi tampak membosankan  
Solusi : merangkul siswa untuk terlibat akhir dengan bertanya

ataupun meminta kesimpulan

#### G. Bimbingan Klasikal 7

- Bentuk : Diskusi dan Materi.  
Bidang : Karir  
Sasaran : Siswa kelas X A  
Materi : *Me 10 Years Later*  
Pelaksanaan : Kamis, 01 September 2016  
Pendukung : Siswa fokus pada worksheet karena tertarik dengan hasil yang akan mereka peroleh  
Penghambat :
  - Beberapa item soal sulit untuk dipahami
  - Ada siswa yang menengerjakan worksheet sangat lambatSolusi :
  - Menjelaskan pada siswa item yang sulit dipahami
  - Membantu siswa yang kesulitan dalam mengerjakan worksheet

#### H. Bimbingan Klasikal 8

- Bentuk : Diskusi dan Materi.  
Bidang : Pribadi  
Sasaran : Siswa kelas X D  
Materi : Pola Hidup Bersih dan Sehat  
Pelaksanaan : Selasa, 06 September 2016  
Pendukung : Siswa aktif dalam menyampaikan pertanyaan  
Penghambat : Beberapa siswa masih belum memahami materi  
Solusi : Mengajak siswa berperan aktif dalam diskusi dengan pancingan pertanyaan

### 5. LAYANAN INFORMASI ORIENTASI

Layanan orientasi bertujuan agar peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru terutama lingkungan sekolah, untuk mempermudah atau memperlancar mereka di lingkungan baru tersebut.

Materi layanan informasi yang disampaikan adalah tentang gaya belajar yakni melalui pembuatan *leaflet*.

## 6. KONSELING INDIVIDUAL

Nama :IKW

Kelas :X D

Siswa kesal karena orang tua nya tidak memperbolehkan dirinya untuk bermain dengan teman-temannya. Siswa merasa tidak seperti teman-teman lainnya yang selalu dibolehkan untuk keluar sekedar makan aja Kakak laki-laki nya selalu merendahkan dia karena dianggap tidak memiliki prestasi, siswa merasa diremehkan. Padahal ia merasa sudah melakukan yang terbaik, namun tidak pernah ada yang mengapresiasi, apalagi saat dirinya selalu dilarang untuk keluar orang tua nya, membuat siswa ingin membangkang dan melanggar peraturan tersebut. Diketahui bahwa orang tuanya sangat protektif dan paranoid akan keselamatan anaknya

## 7. KONSELING KELOMPOK

Nama :MRL

Kelas :XI IPS 2

Setelah siswa diamati di lingkungan sekolahnya, dalam segi sosial, siswa merupakan teman yang disegani, ia memiliki beberapa teman khususnya dengan teman yang satu kelas, siswa cukup dikenal oleh banyak siswa dan mencolok di sekolahnya, ia senang bersosialisasi dengan teman-temannya.

Kebiasaan siswa setelah pulang sekolah, siswa menyempatkan untuk berkumpul/nongkrong di suatu tempat yang dekat dengan sekolah (sekitar 500 meter) bersama teman-temannya, sedangkan sore harinya siswa mengikuti les taekwondo, hal ini membuat siswa kelelahan namun ia mengaku kalau dirinya memaksakan diri untuk menyisihkan waktu belajar selama kurang lebih satu jam yaitu pada jam 20.00 WIB-21.00 WIB ,

Di dalam kelas, siswa termasuk aktif dalam kegiatan belajar mengajar, contohnya saat mata pelajaran Akuntansi, siswa banyak mengajukan pertanyaan perihal materi yang masih kurang ia mengerti. Namun dibeberapa mata pelajaran, siswa tidak aktif bahkan terkesan mengabaikan, ia sering tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, contohnya saat mata pelajaran Agama, namun saat jam istirahat, siswa tidak merasa mengantuk sama sekali.

Perencanaan karir siswa udah menentukan cita-cita, memiliki rencana masa depannya. Masalah belajar nya yaitu terlalu lelah

Nama : RDT

Kelas : XI IPS 2

Dirumah selalu berisik karena orang dirumah selalu menyalakan televisi menyebabkan siswa sulit konsentrasi, ia kesal dengan keadaan rumahnya yang selalu berisik, walaupun sudah pindah ke rumah neneknya juga masih sama berisik karena televisi yang selalu menyala. Jadi diluar akademiknya, ia ingin menyalurkan hobinya, RDT kecewa karena eskul yang ia inginkan tidak ada disekolahnya, konselor menawarkan pada siswa untuk membentuk satu komunitas yang ia minati, beberapa temannya tertarik, namun belum ada tindak lanjutnya.

## **8. KOLABORASI DENGAN ORANG TUA**

Kolaborasi dengan orang tua siswa meliputi pendampingan orang tua pada saat Penerimaan Peserta Didik Baru yang berperan dalam melayani konsultasi (*media center*). Pendampingan Sosialisasi Tata Tertib yakni tentang pengarahan tata tertib siswa kepada orang tua atau wali siswa.

## **9. KOLABORASI DENGAN GURU/PRAKTIKAN MATA PELAJARAN LAIN**

Salah satu guru Agama, menemukan salah seorang siswa kelas XI IPS 2 inisial RP yang sering tidak konsentrasi saat pelajaran Agama berlangsung dan tidur di kelas dan di tindak lanjuti dengan observasi dan konseling dengan siswa tersebut. Selain itu ada juga pengamatan dari beberapa mahasiswa PPL UNY, seorang Praktikan Mapel Fisika mengaku bahwa ia melihat salah seorang siswi kelas X-D yang terisolir disekolahnya, siswa tersebut berinisial LK, LK duduk sendiri di meja paling depan, perilakunya terlihat normal, dan baik kepada setiap orang. Selain praktikan Fisika tersebut, Praktikan dari Mapel Kimia pun berkata demikian.

## **10. KOLABORASI DENGAN LEMBAGA TERKAIT**

Kolaborasi yang dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2016 dengan komunitas Karung Goni yang memberikan sosialisasi mengenai masa depan, siswa diajak untuk bisa bermimpi dan berani untuk menggapai mimpi tersebut, sang pembicara memberi tips dan trik untuk menjadi pribadi yang progresif dan mendapatkan pencapaian yang diinginkan, sasaran acara ini adalah siswa dan siswi baru

## **11. KUNJUNGAN RUMAH**

Salah satu siswa kelas XII IPS 1 berinisial AV terlihat sering datang sekolah terlambat, serta banyaknya frekuensi tidak hadir (absen) pada kegiatan belajar mengajar, guru pembimbing mengarahkan praktikan untuk melakukan kunjungan rumah (*home visit*) pada tanggal 10 Agustus yang sebelumnya di buat surat tugas kunjungan rumah

kepada bapak kepala sekolah. Setelah menemukan rumah siswa yang beralamat di jalan Taman Siswa, kami tidak disambut oleh penghuni rumah dengan respon salah alamat, meskipun para tetangga yakin bahwa rumah tersebut adalah rumah yang dituju. Akhirnya kami konsultasi dengan guru BK, dan guru BK meminta kami untuk memonitor siswa tersebut disekolah.

## **12. PELAKSANAAN EVALUASI DIRI SISWA**

Lembar kerja siswa dalam layanan klasikal tema BK Sosial dengan topik Menjalin dan Menjaga Hubungan Sosial dengan Teman Sebaya di kelas X D, menghasilkan mayoritas siswa memahami dan tertarik dengan materi yang diberikan, namun ada dua orang siswa yang masih ragu-ragu dalam memahami materi yang diberikan, rencana tindak lanjut akan dilaksanakan layanan klasikal dengan temna serupa namun dengan topik yang berbeda

## **13. KEMAMPUAN MENJALIN JEJARING KERJASAMA**

Ada beberapa kerjasama yang dilakukan oleh mahasiswa PPL UNY dan mahasiswa PPL UIN, diantaranya:

### **A. Pra-PLS (Pengenalan Lingkungan Sekolah)**

Kegiatan mempersiapkan hal-hal terkait PLS (Pengenalan Lingkungan Sekolah). Dilaksanakan pada tanggal 22-29 Juni mulai pukul 07.00 sampai pukul 14.00 . adapun tugasnya yang lebih rinci adalah pengumpulan formulir di Aula SMA NEGERI 1 PLERET, mem-verifikasi data calon siswa baru, dan melakukan daftar ulang. Sedangkan pembagian tugas Screening dan pemilihan ruangan dilakukan diruang kelas XI IPS 2 dan, terdapat 4 (Empat) pos wawancara, diantaranya Pos Kepribadian, Pos Prestasi, Pos Tata Tertib, Pos Kegamaan. Kami mengadakan beberapa kali rapat dalam menyusun kegiatan wawancara, sedangkan penyusunan jadwal dibantu oleh pengurus OSIS SMA NEGERI 1 PLERET.

### **B. PLS (Pengenalan Lingkungan Sekolah)**

Pelaksanaan Pengenalan Lingkungan Sekolah yang dilakukan pada tanggal 18-20 Juli 2016 yang bertujuan untuk mengenalkan kepada para siswa-siswi baru, tugas rinci yang dilakukan adalah pendampingan mengaji sebelum kegiatan dilakukan, presensi tiap kelas setiap pagi, mendampingi apel pagi dan siang , upacara pembukaan

MPLSBSB, menjaga gerbang dan piket meja tamu serta memonitori siswa baru dan kerja bakti yang dilaksanakan di lingkungan sekolah dan sekitarnya.

### C. Penarikan Mahasiswa PPL UIN Sunan Kalijaga

Pada tanggal 11 Agustus 2016, kegiatan PPL mahasiswa UIN Sunan Kalijaga diakhiri, acara penarikan dilaksanakan di Aula SMA NEGERI 1 PLERET bersama Dosen UIN dan Guru-guru. Mahasiswa UNY bertugas untuk mendokumentasikan, memimpin acara dan mengisi kegiatan.

Kedua pihak masih menjalin komunikasi meskipun sudah tidak bertemu tatap muka, selain Mahasiswa UNY yang membantu Mahasiswa UIN dalam penarikan PPL, sebaliknya mahasiswa UIN pun membantu penarikan PPL UNY yang dilakukan pada tanggal 15 September 2016.

## 14. Kemampuan Membantu Masalah Siswa

Kegiatan membantu masalah siswa dilakukan dalam bentuk konsultasi baik itu tatap muka secara langsung maupun via media sosial seperti *blackberry messenger* maupun *whatsapp*. Konsultasi tersebut salah satunya membahas tentang masalah belajar masuk perguruan tinggi (Klien bernama Ayuningtyas kelas XD, Sayang dan Purwanti Kelas XII IPA 3), konsultasi tentang belajar Khairul kelas XI IPS 2, konsultasi dengan Sosial dan lain sebagainya.

### C. Hambatan

Dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling, praktikan menghadapi berbagai hambatan baik secara teknis maupun non teknis, tetapi berkat kerja keras dan dukungan dari berbagai pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Dalam pemberian layanan dasar khususnya bimbingan klasikal hambatan yang dialami praktikan yakni tidak adanya jam masuk kelas untuk Bimbingan dan Konseling dan juga materi bimbingan yang diberikan tidak dapat diberikan secara rata pada seluruh kelas. Sedangkan pada saat layanan pengumpulan data hambatannya ada beberapa siswa yang tidak masuk saat dilakukan *need assessment* dan juga data yang diisi siswa kurang lengkap. Hambatan pada proses konseling yakni siswa susah diajak ke ruang bimbingan dan konseling, mereka lebih nyaman untuk konseling/konsultasi/curhat di UKS atau ruang piket ataupun *basecamp*. Paradigma tentang bimbingan dan konseling di mata siswa masih dianggap sebagai polisi sekolah sehingga mereka enggan masuk ke ruang BK.

#### **D. Refleksi**

Selama melaksanakan PPL, praktikan menyadari bahwa untuk menjadi seorang guru yang baik dan profesional tidaklah mudah. Siswa merupakan individu yang berbeda-beda dan semuanya membutuhkan pemahaman yang berbeda-beda pula. Selain itu, pelaksanaan seluruh layanan bimbingan dan konseling tidaklah mudah apalagi jika dihadapkan dengan sistem dan Peraturan baik dari sekolah maupun pemerintah. Oleh karena itu, seorang guru yang baik harus mampu menyelaraskan hal-hal tersebut untuk dapat memberikan layanan yang optimal dan berguna bagi siswa.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Terselenggaranya program PPL atau Magang III, merupakan jalan bagi mahasiswa untuk mengetahui kondisi sebuah instansi, khususnya instansi pendidikan secara nyata. PPL kali ini berperan sebagai wadah bagi mahasiswa untuk mengaktualisasikan pengembangan diri sebagai calon tenaga pendidik untuk dapat memahami kondisi nyata di sekolah.

Sehingga nantinya mahasiswa dapat menerapkan baik konsep pendidikan, maupun pengalaman disiplin ilmu yang sudah didapatkan dibangku perkuliahan ke dalam dunia pendidikan secara nyata. Mahasiswa dituntut untuk tampil dan berkompoten secara profesional saat lulus dari perguruan tinggi.

Pelaksanaan kegiatan PPL atau Magang III oleh mahasiswa UNY secara umum terkhusus Bimbingan dan Konseling UNY di SMA Negeri 1 Pleret, yang dimulai pada tanggal 18 Juli sampai dengan 15 September 2016, secara umum dapat berjalan dengan lancar. Hal ini bisa dilihat dari program-program kerja PPL individu yang tertulis dalam matrik program kerja PPL telah terlaksana. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan PPL atau Magang III di SMA Negeri 1 Pleret yang telah dilalui, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya pelaksanaan program PPL atau Magang III individu berjalan dengan baik. Program-program kegiatan PPL dapat direalisasikan.
2. Kegiatan PPL atau Magang III memberikan suatu pengalaman yang nyata dan berharga, sehingga pengalaman tersebut bisa menjadi ilmu yang akan dikaji ulang di bangku kuliah.
3. Kegiatan-kegiatan yang ditujukan untuk mempersiapkan PPL seperti pembelajaran mikro dan observasi merupakan hal yang sangat penting untuk membantu mahasiswa lebih memahami kondisi sekolah dan mempersiapkan pelaksanaan PPL.
4. Meningkatkan pemahaman terhadap karakteristik lingkungan dan karakteristik siswa di lapangan yang sangat penting untuk diperhatikan dalam suksesnya pelaksanaan pelayanan program BK.
5. Pelaksanaan PPL membantu mahasiswa untuk memahami bahwa tugas seorang pengajar bukan hanya mengajar di kelas saja, namun juga kegiatan administrasi sekolah dan kegiatan yang berhubungan dengan proses belajar mengajar lainnya.

Dalam hal ini, di SMA Negeri 1 Pleret kegiatan-kegiatan pendukung tersebut diwujudkan dengan tugas-tugas piket seperti sidak pintu gerbang, tugas piket guru, tugas piket perpustakaan, dan tugas piket UKS.

6. Pelaksanaan PPL membantu mahasiswa untuk memahami bahwa keselarasan dari tiap-tiap unsur di sekolah baik dari segi fisik maupun non fisik termasuk program, peraturan, pendidik, peserta didik, dan lain-lainnya sangat dibutuhkan untuk mewujudkan kegiatan belajar mengajar yang kondusif serta hasil belajar yang optimal.
7. Pelaksanaan PPL membantu mahasiswa untuk menemukan masalah-masalah yang nyata dalam dunia pendidikan. Masalah-masalah tersebut dapat berasal dari berbagai faktor dan untuk menanganinya diperlukan ketrampilan dan kinerja profesional sebagai pendidik.
8. Proses layanan bimbingan klasikal akan berjalan lancar apabila didukung oleh adanya kesiapan guru dan penerimaan dari peserta didik, adanya hubungan yang harmonis anatar guru dan peserta didik, dan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai.
9. Kegiatan PPL merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat sebagai bekal dalam melangkah ke dalam dunia kerja pada bidang pendidikan sesuai keahlian ilmunya.
10. Seorang pendidik perlu memahami karakter peserta didik yang diampunya.
11. Hambatan-hambatan yang ada selama PPL atau Magang III hendaknya disikapi dengan baik dan dikomunikasikan dengan dosen pembimbing serta guru pembimbing.

## **B. SARAN**

### **1. Bagi Pihak Sekolah**

Berikut ini merupakan saran yang mahasiswa berikan kepada pihak sekolah:

- a. Pihak sekolah hendaknya lebih tanggap dalam merespon program kerja PPL atau Magang III sehingga program kerja yang sudah tersusun dapat segera terlaksana dengan maksimal.
- b. Hendaknya sekolah memberikan bimbingan dan pendampingan secara maksimal pada setiap pelaksanaan program PPL atau Magang III agar program terlaksana dengan baik dan lancar.
- c. Hendaknya sekolah lebih manjalin komunikasi dan berdiskusi dengan mahasiswa terkait perkembangan, masalah, dan progress yang terjadi di sekolah.

### **2. Bagi Universitas**

Berikut ini merupakan saran untuk universitas yang akan datang berdasarkan pengalaman mahasiswa selama PPL atau Magang III di SMA Negeri 1 Pleret yaitu:

- a. Hendaknya universitas lebih menjalin hubungan kepada sekolah agar tidak terjadi miskomunikasi
- b. Hendaknya universitas lebih intens dalam membimbing mahasiswa dalam kegiatan PPL atau magang III.
- c. Hendaknya universitas membuat tuntun yang baku terhadap pembuatan laporan terkhusus jurusan BK

### **3. Bagi Mahasiswa Praktikan yang akan Datang**

Berikut ini merupakan saran bagi mahasiswa PPL yang akan datang berdasarkan pengalaman mahasiswa selama PPL atau Magang III di SMA Negeri 1 Pleret:

- a. Mahasiswa harus mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan secara matang sedini mungkin, sehingga mempermudah dalam proses pelaksanaan PPL atau Magang III. Praktikan sebaiknya mempersiapkan diri sebaik mungkin dengan mempelajari lebih mendalam materi yang telah diterima dan mengikuti pengajaran mikro dengan maksimal.
- b. Mahasiswa hendaknya melakukan koordinasi secara proaktif dan intensif dengan guru maupun dosen pembimbing lapangan untuk meminta saran atau masukan demi kelancaran dan pemaksimalan pelaksanaan program PPL atau Magang III.

- c. Sebaiknya menggunakan media yang bervariasi dan mengajak aktif siswa agar siswa antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar terutama games atau video motivasi yang menarik karena siswa sangat antusias jika menggunakan metode tersebut
- d. Menjalin komunikasi dan kerjasama yang baik dengan guru pembimbing, dosen pembimbing, guru pelajaran, mahasiswa mata pelajaran, siswa, serta seluruh elemen sekolah agar pelaksanaan program PPL atau Magang III dapat berjalan dengan lancar.
- e. Mahasiswa Praktikan hendaknya berusaha menyesuaikan dinamika yang terjadi di lapangan khususnya dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar serta kegiatan pendukung lainnya.
- f. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Muh Nur Wangid, M.Si. Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Yogyakarta.
- Suwarjo, Eva Imania Eliasa. 2010. *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- TIM PPL. 2016. Panduan KKN-PPL. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.
- TIM PPL. 2016. Materi Pembekalan KKN-PPL. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.



**KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/LEMBAGA  
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL  
LEMBAGA PENGEMBAÑGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY  
TAHUN 2016**

**F04**

**UNTUK MAHASISWA**

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Pleret  
 Alamat Sekolah : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul.  
 Nama DPL PPL/Magang III : Nanang Erma Gunawan, M.Ed  
 Prodi/Fakultas DPL PPL/Magang III : Bimbingan dan Konseling/Fakultas Ilmu Pendidikan  
 Jumlah Mahasiswa PPL/Magang III : 2 (Dua)

Fax/Telp. Sekolah/Lembaga: (0274) 446914

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/Magang III
1.	Kamis, 1 Sept 2016	2	Rancangan Program Kerja PPL Bk & Jadwal C. Klasikal		
2.	Selasa, 6 Sept 2016	2	Pengembangan Bahan dan Media Bk		
3.	Selasa, 13 Sept 2016	2	Evaluasi program kerja PPL Bk		

**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 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  
  
**SMA 1 PLERET**  
 Drs. Inan Nurrohmat  
 NIP. 19670823 198703 1 007  
 DIMAS PENDIDIKAN MENGAJAR DAN KOMUNITAS  
 KABUPATEN

Yogyakarta,  
 Mhs PPL/Magang III Prodi BK  
  
 Khilisa Azkania  
 NIM 13104241028

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER 1 TAHUN 2016/2017**

- A. Topik Layanan : Tips Memperbaiki Cara Belajar
- B. Bidang : Belajar
- C. Fungsi : Pemahaman
- D. Tujuan :
1. Agar siswa dapat menemukan cara belajar
  2. Agar siswa dapat memperbaiki cara belajarnya
- E. Sasaran : Kelas X C
- F. Tanggal Pelaksanaan : Senin, 22 Agustus 2016
- G. Waktu : 2x45 menit
- H. Tempat pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Metode/Teknik : Ceramah, Diskusi
- J. Media/Alat : Laptop, *Powerpoint*
- K. Uraian kegiatan

No	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Salam</li> <li>b. Pembukaan (berdoa, menyapa siswa, mengecek kehadiran, dan menanyakan kabar peserta didik)</li> </ol>	2x5 Menit
2.	<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan materi</li> <li>b. Memberi kesempatan bertanya kepada siswa yang belum mengerti mengenai materi</li> <li>c. Menjelaskan bahwa setiap individu dalam diperbolehkan dan dianjurkan untuk memiliki pemikiran dan pendapat yang berbeda</li> <li>d. Senam otak (berburu kelinci, dan menara berputar)</li> </ol>	2x35 Menit

3.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan.</li> <li>b. Siswa mengungkapkan kesan dan perasaan yang diperoleh selama kegiatan berlangsung</li> <li>c. Menutup kegiatan dengan berdoa, salam dan penutup</li> </ul>	2x5 Menit
----	----------------	--	-----------

L. Sumber : <http://www.hipwee.com/tips/gak-ada-orang-bodoh-di-dunia-ini-kalau-nilaimu-masih-biasa-biasa-aja-berarti-cara-belajarmu-harus-diperbaiki/>

M. Evaluasi

1. Penilaian Proses:

- a. Keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Kesesuaian RPL dengan proses

2. Penilaian Hasil:

- a. Siswa memahami materi layanan yang diberikan
- b. Siswa dapat menemukan cara belajarnya yang baru

3. Rencana tindakan yang akan diambil oleh siswa setelah mendapatkan layanan

N. Tindak Lanjut : Bimbingan Kelompok

O. Lampiran : Lampiran Materi

Guru Pembimbing

Bantul, 22 Agustus 2016

Praktikan

Siti Qomariyah, S.Pd

NIP 19710412 199802 2 008

Fadhila Nurul Aini Putri

NIM 13104244003

## Lampiran 2: Materi

### **Kalau Nilaimu Masih Biasa-Biasa Aja, Berarti Cara Belajarmu Harus Diperbaiki**

*“Kenapa Ji? Kok sedih amat kayaknya”*

*“Aku hanya dapat nilai 60 saat ujian. Padahal aku sudah belajar semalaman”*

*“Yaaah... Yang sabar, ya...”*

Kamu mungkin pernah mengalami masa dimana kamu udah belajar semalaman tapi hasil ujian masih gitu-gitu aja. Kesel pasti. Sudah belajar tiap hari sampai begadang pas mau ujian, tapi dapatnya segitu-segitu saja. Kamu mungkin bakal berpikir,

*“Apa mungkin aku tidak pintar?”*

Sebelum kamu bilang kalau kamu gak pintar, ada baiknya kamu evaluasi dulu cara belajarmu. Siapa tau cara belajar yang selama ini dipakai emang gak cocok untuk kamu. Berikut beberapa tips cara belajar baru biar belajarmu lebih efektif lagi.

#### **1. Bila fokus nya mudah teralihkan oleh hal-hal sepele, coba mulai dengan matikan HP.**

HP itu benda paling mengganggu. Meski udah kamu *silent*, tapi tiap ada SMS atau chat masuk, kamu pasti tau. Bahkan tanpa ada notif apa-apa, kamu juga tetep aja rajin periksa. Tapi justru hal itu bisa merusak konsentrasimu dalam belajar. Alih-alih bisa fokus dengan materi pelajaran, kamu malah lebih sibuk memeriksa HP

#### **2. Cara terbaik untuk menghafal adalah dengan menuliskannya. Kamu bisa bikin catatan kecil biar lebih mudah mengingat semua materi.**

Kalau kamu adalah tipe orang yang susah menghafal materi pelajaran, kamu perlu mencoba cara ini. Menulis ulang materi bisa jadi cara alternatifmu untuk mengingatnya. Dalam menuliskan ulang materinya, kamu bisa mereview materi yang sudah diberikan.

Nah, saat mereview tersebut kan kamu bisa sekalian mengingat-ingat materi pelajaran. Toh, kalau kamu punya bentuk catatan dari materi, kamu bisa baca-baca lagi kapanmu kamu mau.

#### **3. Menandai bagian penting dalam catatanmu. Agar mudah bila ingin dibaca lagi, apalagi ketika menjelang ujian.**

Kebanyakan materi yang diberikan oleh guru atau dosen di kelas kan sudah ada versi tertulisnya di dalam buku pegangan, nah kamu bisa memberikan tanda pada materi yang kamu anggap susah buat dihapalkan. Lebih bagus lagi kalau tandanya warna warni. Dengan begitu kamu bisa lebih fokus belajar pada materi tersebut.

Apalagi kalau udah mau ujian. Ketepatan materi yang mau kamu pelajari dan keefektifan belajar bisa dengan cara ini bisa jadi andalanmu

**4. Daripada sekadar menghafal materi, coba deh fokus menghafal poin-poin pentingnya aja. Cara ini dijamin bikin kamu lebih cepat menguasai materinya.**

Salah satu kesalahan pelajar Indonesia dalam belajar adalah kecenderungan mereka untuk menghafal setiap detil materi yang disampaikan. Alih-alih bisa hafal, kamu malah cepat pusing dan bosan kalau cara belajarmu seperti itu.

*“Lalu harus bagaimana?”*

Ada baiknya kalau kamu memfokuskan belajarmu pada poin-poin penting dalam materi itu saja. Selain mempermudah menghafal, pemahamanmu terhadap materi juga lebih mudah berkembang.

**5. Tempelkan catatan kecilmu di dinding kamar. Supaya kamu selalu ingat sama materi pelajaran.**

Coba sebutkan pelajaran tersulit? Misal yang harus menuntutmu menghafal rumus. Dalam urusan pemahaman materi, kamu bisa lebih cepat menghafal dan memahami kalau setiap hari kamu terekspos dengan materi tersebut. Untuk itu kamu perlu untuk membuat catatan kecil yang bisa ditempel di dinding kamarmu.

Kalau tiap kamu mau tidur dan bangun tidur kamu tempel catatan materi, lama-lama kamu akan jadi ingat dan paham dengan sendiri dan merasa terbiasa dengan catatan tersebut. Cobain sendiri deh kalau gak percaya.

**6. Jangan lupa untuk mengatur waktu belajarmu. Baiknya kamu punya jadwal yang jelas demi menyeimbangkan dengan waktu istirahat dan tidurmu.**

Semangat belajar sih boleh, bagus malahan. Tapi jangan lupakan istirahat juga. Kamu boleh belajar dengan semangat dan rajin demi menata masa depan, tapi istirahat itu perlu. Kalau kamu gak menyediakan waktu yang cukup untuk istirahat, kasihan tubuhmu.

Otakmu bisa-bisa kecapekan dan malah susah untuk dibuat belajar. Akan percuma kamu belajar setiap hari dengan porsi yang berat kalau pas ujian otakmu gak bisa ingat materinya.

**7. Biar kamu usaha sekuat tenaga, hasilnya bakal gak maksimal kalau tanpa dibarengi doa. Jadi jangan lupakan hal yang satu ini, ya!**

Ini poin yang paling penting. Dalam setiap usaha yang kita lakukan, ada campur tangan Tuhan yang akan menentukan hasil akhirnya. Jadi selain berusaha giat dengan cara belajar, kamu juga jangan sampai melupakan upaya dengan cara doa. Dengan doa yang tulus dan diterima oleh Tuhan, hasil belajarmu gak mungkin jadi sia-sia.

Cobalah untuk berdoa sebelum belajar dengan tujuan agar belajarmu dimudahkan oleh Tuhan. Pun demikian setelah belajar, berdoalah agar hasil belajar dan ilmu yang kamu dapatkan bisa bermanfaat bagi sesama.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER 1 TAHUN 2016/2017**

- A. Topik Layanan : Rahasia Siswa Cerdas / *Bright Student's Secret*
- B. Bidang : Belajar
- C. Tujuan :
1. Agar siswa dapat menemukan cara belajar
  2. Agar siswa dapat memperbaiki cara belajarnya
- D. Fungsi : Pemahaman
- E. Sasaran : Kelas X E
- F. Tanggal Pelaksanaan : Kamis, 01 September 2016
- G. Waktu : 2x45 menit
- H. Tempat pelaksanaan : Di Ruang Kelas
- I. Metode/Teknik : Ceramah, Diskusi
- J. Media/Alat : Laptop, *Powerpoint*
- K. Uraian kegiatan :

No	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Salam</li> <li>d. Pembukaan (Pelaksana memimpim siswa untuk berdoa sebelum kegiatan bimbingan dimulai, menyapa siswa serta mengecek kehadiran siswa)</li> <li>e. Melakukan pengakraban</li> <li>f. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>g. Menyampaikan topik/tema layanan</li> </ul>	2x5 Menit

2.	<b>Inti</b>	e. Menayangkan video f. Refleksi video g. Menjelaskan materi tentang cara belajar efektif h. Memberi kesempatan bertanya kepada siswa yang belum mengerti mengenai materi i. Ice breaking (Kata Berantai)	2x35 Menit
3.	<b>Penutup</b>	d. Membagikan lembar tugas e. Siswa mengungkapkan kesan dan perasaan yang diperoleh selama kegiatan berlangsung f. Bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan. g. Menutup kegiatan dengan berdoa, salam dan penutup	2x5 Menit

L. Sumber : <http://www.hipwee.com/sukses/10-cara-belajar-cerdas-tanpa-harus-begadang-semalaman-dan-tetap-menghasilkan-nilai-memuaskan/>

M. Evaluasi

1. Penilaian Proses :Keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung dan kesesuaian RPL dengan proses
2. Penilaian Hasil :Siswa dapat menemukan cara efektif dalam belajarnya

N. Tindak Lanjut : Konseling Individu

O. Lampiran : Lampiran Materi

Bantul, 01 September 2016

Guru Pembimbing

Praktikan

Siti Qomariyah, S.Pd

Fadhila Nurul Aini Putri

NIP 19710412 199802 2 008

NIM 13104244003

## LAMPIRAN 2: Materi

### RAHASIA SISWA CERDAS DALAM BELAJAR

Belajar keras siang dan malam, jadi penghuni tetap perpustakaan, serta memangkas semua kesenangan mungkin jadi karakteristik yang melekat pada siswa tercerdas dalam kepalamu. Mereka yang berhasil mencatatkan namanya sebagai siswa atau lulusan terbaik memang terkesan belajar keras untuk meraih itu semua.

Namun ternyata anggapan tersebut tidaklah sepenuhnya benar. Mereka yang berhasil meraih prestasi gemilang terbukti tidak pernah belajar sekeras yang kita pikirkan. Hal yang mereka lakukan adalah belajar dengan cara cerdas yang sayangnya tidak diketahui oleh semua orang.

Buat kamu yang punya mimpi menjadi sebaik mereka, berikut ini Hipwee akan ulas cara-cara belajar yang dimiliki oleh murid-murid terbaik. Mau tahu apa saja?

#### **1. Mereka Belajar Di Luar Kebiasaan: Membaca Materi Pelajaran Dari Buku Bacaan Standar**

##### **Bukanlah Bagian Dari Cara Mereka Meningkatkan Kemampuan**

Ketika siswa lainnya sibuk mencari buku referensi dari perpustakaan atau pinjaman dari kakak kelas, mereka yang punya otak cerdas justru menggunakan cara lain untuk mendapatkan semua informasi yang menurutnya diperlukan. Berkelana dari satu perpustakaan ke perpustakaan lainnya, serta mempelajari seluk-beluk ujian dari soal-soal tahun sebelumnya adalah cara belajar tersembunyi dari mereka. Mereka tidak hanya belajar dari sumber yang diberi tahu saja tapi juga mencari sumber lainnya. Rasa ingin tahu yang besar membuat siswa jenis selalu ingin mengeksplorasi berbagai yang tidak tersaji di depan mereka.

#### **2. Tidak Ada Istilah Menunggu Diberi Materi, Buat Mereka Untuk Mendapat Materi Lengkap Itu Harus Dicari Sendiri**

Sebagian dari kita mungkin mengandalkan bahan ajar dari guru sebagai materi belajar. Setelah sesi belajar biasanya kita akan langsung meng-copy ke flashdisk dan saat ujian tinggal belajar dari sana semua. Hal berbeda justru dilakukan oleh mereka yang punya nilai mumpuni. Alih-alih belajar dari materi yang sama, mereka justru gencar mencari sumber lainnya. Dengan bantuan internet, dan sumber lain di perpustakaan mereka berusaha mencari sumber tandingan yang bisa memperkaya khasanah pemikiran. Materi dari dosen hanya dijadikan guide untuk mencari sumber lanjutan yang berhasil membuat mereka mencetak prestasi gemilang. Hal inilah yang menjadikan tugas kuliah dan hasil ujian mereka berakhir dengan nilai mumpuni.

#### **3. Belajar Sepanjang Malam Sampai Kelelahan Tidak Ada Dalam Kamus. Mereka Tahu Betul Belajar Teratur Akan Menghasilkan Keluaran yang Lebih Bagus**

Kalau kamu berpikir bahwa mereka yang punya prestasi belajar baik akan menghabiskan malam dengan belajar mati-matian, itu tandanya pemahaman kamu salah besar. Bagi mereka jam belajar tidak ditentukan berdasarkan kuantitas melainkan kualitas. Daripada sibuk menghabiskan satu malam untuk belajar mereka lebih suka belajar dalam waktu yang singkat namun kaya akan manfaat. Disaat belajar dalam waktu yang lama otakmu akan mengalami kelelahan. Rasa lelah tersebutlah yang justru membuat otak tidak bisa diajak bekerja sama secara maksimal.

#### **4. Murid Terbaik Lebih Senang Mencatat Ulang Apa yang Sudah Mereka Baca**

Memberi warna pada bagian buku yang kita anggap penting mungkin adalah cara belajar yang dari dulu kita gunakan karena menganggap dengan cara ini kita bisa lebih mudah

mengingat. Ternyata cara belajar ini tidak dianut oleh mereka yang punya indeks prestasi mengagumkan. Mereka justru memilih untuk mencatat ulang materi yang dibaca untuk menguatkan ingatan daripada hanya sekedar memberi tanda pada bagian-bagian dalam buku bacaan.

#### **5. Tidak Kurang Tidur Jadi Salah Satu Kunci Prestasi. Sepadat Apapun Materi yang Menghadang — Menyiksa Diri Dengan Belajar Sepanjang Malam Tidak Akan Dilakukan**

Jika kamu ingin mendapatkan nilai yang baik jangan coba-coba memangkas waktu tidurmu dengan semena-mena. Alasannya adalah karena tubuh yang kelelahan tidak akan bisa diajak bekerja sama secara maksimal. Tidur malam sesuai aturan (7-8 jam) menjadi kewajiban untuk menjaga stamina tubuh berada di level terbaik. Dengan istirahat sesuai aturan, rasa lelah akan digantikan dengan kekuatan baru yang justru bisa membantumu meraih prestasi cemerlang. Beristirahat juga memungkinkan otakmu tetap berkonsentrasi dengan baik. So mulai sekarang bagi kamu doyan bergadang demi belajar lebih baik kurangi kebiasaan tersebut ya. Mereka yang cerdas saja gak sebegitunya kok!

#### **6. Murid-murid Terbaik Memperlakukan Sesi Bertemu Dosen di Kelas Secara Sakral**

Siswa-siswa cerdas tidak akan membiarkan dirinya datang ke kelas dengan otak yang “kosong” tentang materi pelajaran yang hari itu akan dibahas. Satu malam sebelumnya mereka akan berusaha membaca materi pelajaran, memahaminya, serta mencatat hal-hal apa saja yang ingin ditanyakan. Cara belajar ini efektif untuk membuatmu menjadi lebih “nyambung” dengan materi yang hari itu akan diajarkan. Poin untung lainnya adalah mereka yang sering bertanya punya kesempatan lebih besar untuk dikenal oleh guru.

#### **7. Nilai Baik Atau Buruk Tidak Serta Merta Mereka Terima. Segalanya Dievaluasi, Demi Hasil yang Lebih Baik di Kemudian Hari**

Setelah ujian berakhir dan mendapatkan hasil, kebanyakan dari kita akan melupakan begitu saja lembar ujian tersebut. Padahal dengan mengevaluasi hasil ujian kita bisa mengetahui di mana letak kesalahan serta membantu menemukan jawaban yang lebih tepat. Mengevaluasi jawaban setelah ujian dilakukan adalah cara para siswa cerdas belajar. Melalui cara tersebut mereka jadi tahu secara persis di mana letak kesalahan dan belajar untuk memperbaiki kesalahan tersebut.

#### **8. Karena Sadar Tidak Semua Ilmu Didapatkan Dari Bangku Sekolah, Mereka Juga Rajin Mencari Pengalaman Di Luar Sekolah**

Tidak hanya mengandalkan kegiatan akademik untuk menggali ilmu, mereka yang berstatus sebagai siswa terbaik juga gemar mencari pengalaman seperti di level organisasi sekolah. Bagi mereka, ilmu yang didapatkan di bangku kuliah tidaklah cukup untuk memuaskan rasa ingin tahu yang sedemikian besar sehingga tambahan pengetahuan dari luar menjadi begitu esensial untuk dicari dan temukan.

#### **9. Konsisten Dengan Cara Belajar Yang Telah Dibuat Adalah Salah Satu Trik Tersembunyi Yang Mereka Miliki**

Kalau kamu sudah punya formulasi belajar yang dirasa efektif tetaplah konsisten untuk menjalaninya. Belajar sesekali jelas tidak akan membuatmu pintar seketika. Sama sepertimu, siswa-siswa terbaik pun konsisten dengan jadwal belajar yang mereka miliki. Mereka sadar betul untuk mendapatkan hasil memuaskan diperlukan kerja keras yang terus

dijalani. Dengan kerja keras dan sikap konsisten, kesempatan untuk menorehkan prestasi cemerlang adalah semakin mudah diwujudkan.

#### **10. Daripada Menggunakan Laptop, Mereka Yang Berprestasi Baik Lebih Suka Mengandalkan Catatan Tangan Untuk Menulis Materi**

Meskipun terdengar sepele penelitian membuktikan bahwa menulis dengan tangan memberi kesempatan seorang siswa untuk mencerna informasi dengan lebih baik. Ucapan guru yang dicatat ulang dengan menggunakan tangan juga memiliki peluang besar untuk diingat dengan lebih kuat. Cara belajar ini ternyata banyak diadopsi oleh mereka yang punya nilai akademik baik. Mencatat materi pelajaran menggunakan tangan terbukti berkaitan dengan nilai akademik yang didapatkan.

Belajar itu memang perlu namun yang lebih perlu lagi adalah kamu tahu cara belajar yang efektif dan efisien. Pasalnya belajar tanpa trik justru bikin kamu sulit mendapat hasil terbaik

Sumber:

<http://www.hipwee.com/sukses/10-cara-belajar-cerdas-tanpa-harus-begadang-semalaman-dan-tetap-menghasilkan-nilai-memuaskan/> diakses hari Minggu 24 Juli 2016 17:31

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER 1 TAHUN AJARAN 2016/2017**

- A. Topik Layanan : Tips Menjalin Hubungan yang Baik dengan Teman Sebaya
- B. Bidang : Sosial
- C. Tujuan :
1. Membantu siswa agar dapat memahami bagaimana cara menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain
  2. Membantu siswa agar dapat memahami bagaimana menjadi teman yang baik dan menyenangkan.
- D. Fungsi : Pemahaman
- E. Sasaran : Kelas X D
- F. Waktu : 2x45 menit
- G. Tanggal Pelaksanaan : Kamis, 01 September 2016
- H. Tempat pelaksanaan : Ruang kelas
- I. Metode/Teknik : Diskusi dan Permainan
- J. Media/Alat : Laptop, *Powerpoint*, Spidol, Papan Tulis
- K. Uraian kegiatan

No	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>h. Salam</li> <li>i. Pembukaan (Pelaksana memimpim siswa untuk berdoa sebelum kegiatan bimbingan dimulai, menyapa siswa serta mengecek kehadiran siswa)</li> <li>j. Melakukan pengakraban</li> <li>k. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan yang akan dilakukan</li> </ul>	2x5 Menit
2.	<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyampaikan materi</li> <li>b. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya</li> </ul>	2x35 Menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Siswa diberi intruksi dan prosedur permainannya Siswa dibagi menjadi dua/tiga kelompok dan menentukan masing-masing ketua kelompoknya</li> <li>d. Fasilitator memberi waktu 5 menit untuk satu permainan ini</li> <li>e. Permainan dimulai</li> <li>f. Refleksi permainan</li> <li>g. Setiap kelompok diminta menuliskan beberapa cara membina hubungan yang baik dan tidak baik dengan teman sebaya</li> <li>h. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan kelas secara bergantian, kelompok yang lain memberi tanggapan.</li> </ul>	
<b>3.</b>	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menampilkan video</li> <li>b. Kesimpulan</li> <li>c. Salam</li> </ul>	2x5 Menit

L. Sumber bahan :

<http://fauzulmuna-munacantik.blogspot.co.id/2012/05/indahnyamenjalinhubungan-dengan-teman.html> diakses 25 Mei 2016

<http://youtube.com/terutime> diakses 23 Mei 2016

M. Tindak lanjut : Konseling Kelompok

N. Penilaian Evaluasi

1. Penilaian Proses : Keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung, kesesuaian siswa mengikuti permainan dan efektifitas layanan yang diberikan
2. Penilaian Hasil : Siswa menemukan cara serta bagaimana sikap dalam berteman yang baik

O. Lampiran : Lampiran Materi dan Instrumen Bantul, 01 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Siti Qomariyah, S.Pd

NIP 19710412 199802 2 008

Praktikan

Fadhila Nurul Aini Putri

NIM 13104244003

## LAMPIRAN 1: Materi

### Tips Menjalin Dan Menjaga Pertemanan

Ketika kamu menjalani hubungan dengan orang lain, baik itu sahabat, saudara, orang tua, ataupun masyarakat dalam kehidupan sosialmu, pasti kamu tidak lepas dengan namanya “komunikasi”.

Komunikasi memberikan kontribusi yang besar dalam memahami setiap orang, perasaan mereka, kedekatan mereka dengan dirimu bahkan emosi mereka, terkadang melalui komunikasi yang salah kamu dapat menciptakan persepsi yang berbeda dalam benak mereka sehingga konflik tidak dapat dihindari.

Semua proses komunikasi itu tidak mudah untuk dijelaskan dan dipahami, tetapi itu semua dapat kamu siasati dengan mudah. Dengan memperhatikan beberapa hal sepele ini, dapat membuat seseorang tertarik kepadamu melalui caramu berkomunikasi. Berikut beberapa tips yang dapat kamu terapkan!

#### 1. Mendahulukan diri untuk menyapa teman

Menyapa bukanlah sesuatu hal yang sulit untuk dilakukan, tetapi bukan juga sesuatu hal yang mudah dilakukan. Karena tidak sedikit orang yang enggan untuk menyapa dikarenakan beberapa sebab, antara lain malas dan malu. Mengingat nama orang lain, Menghilangkan malu dan malas menyapa merupakan langkah awal pengaktifan diri dalam menjalin hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya. Kedua hal tersebut baiknya dihilangkan agar individu dapat aktif dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya.

#### 2. Tiga kata ajaib

Saat kita melakukan kesalahan, tentunya kita harus “meminta maaf”, dengan cara ini temanmu akan percaya kalau kamu memiliki rasa tanggung jawab dan tidak suka menyalahkan orang lain

Selain itu saat kita butuh bantuan, hendaknya dengan mengatakan “tolong”, ini menunjukkan bahwa kita adalah makhluk sosial yang hakikatnya membutuhkan orang lain dengan berbagai kebatasan yang kita miliki, dan jangan lupa untuk mengatakan “terima kasih” setelah kita ditolong teman, karena ini menunjukkan bahwa kita menghargai usaha yang mereka lakukan, setiap penghargaan yang kita berikan akan membuat mereka tidak merasa sia-sia membantumu, ini bisa menjadi salah satu contoh hubungan yang sehat.

#### 3. Jadilah pendengar yang baik

Ketika kamu berkomunikasi, otomatis kamu harus siap untuk mendengarkan dan menyimak. Dengan mendengarkan dan menyimak, kamu mampu lebih dalam masuk ke proses komunikasi, lebih memahami dan lebih peka terhadap lawan bicaramu.

Menjadi pendengar yang baik akan mendapatkan manfaat dan waktu yang lebih banyak untuk memikirkan dan menanggapi apa yang menjadi topik pembicaraan, serta mampu menambah wawasanmu. Kemudian mampu mencintai karena seperti ada pepatah yang mengatakan bahwa dengan mendengarkan ungkapan cinta, “Kamu akan mampu untuk mencintai”.

## LAMPIRAN 2: Lembar Kerja Siswa

### *Worksheet*

Pilihlah dengan cara mencentang (✓) pada kolom “Ya” bila setuju,  
dan jawaban “Tidak” bila tidak setuju

Refleksi	Ya	Tidak
Saya merasa sangat perlu dengan materi ini		
Menurut saya materi ini sangat menarik		
Saya ingin mendapatkan materi yang seperti ini		
Saya sangat memahami materi yang telah diberikan		
Saya merasa sangat perlu bantuan dari guru BK dalam mengatasi masalah saya mengenai interaksi sosial		

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER 1 TAHUN AJARAN 2016/2017**

- A. Topik Layanan : Kenakalan Remaja
- B. Bidang : Pribadi-Sosial
- C. Tujuan :
1. Siswa memiliki pengetahuan tentang bentuk atau jenis kenakalan remaja
  2. Siswa memahami dampak kenakalan remaja terhadap pribadi dan lingkungan
  3. Siswa mampu berusaha untuk menghindari segala bentuk kenakalan remaja
- D. Fungsi : Pemahaman
- E. Sasaran : Kelas X B
- F. Waktu : 2x45 menit
- G. Tanggal Pelaksana : Kamis, 08 September 2016
- H. Tempat pelaksanaan : Ruang kelas
- I. Metode/Teknik : Ceramah, Curah pendapat
- J. Media/Alat : Laptop, *Powerpoint*, *Speaker*
- K. Pokok Materi : Kenakalan Remaja dan Perilaku Asertif
- L. Uraian kegiatan

No	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	<b>Pendahuluan</b>	l. Salam m. Pembukaan (Pelaksana memimpin siswa untuk berdoa sebelum kegiatan bimbingan dimulai, menyapa siswa serta mengecek kehadiran siswa) n. Melakukan pengakraban o. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan yang akan dilakukan p. Menyampaikan topik/tema layanan informasi	2x5 Menit
2.	<b>Inti</b>	a. Mengajak berfikir dengan siswa tanya jawab seputar kenakalan remaja dan cara menghindarinya	2x35 Menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Mengajak curah pendapat pada siswa tentang tema “Kenakalan remaja dan cara menghindarinya”</li> <li>c. Mengadakan diskusi bersama siswa terkait perasaannya yang mereka hadapi dalam kenakalan remaja dan cara menghindarinya.</li> <li>d. Menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil sikap pada kenakalan remaja dan cara menghindarinya</li> <li>e. Memberi kesempatan pada siswa lainnya menanggapi/menyikapi pertanyaan siswa lainnya.</li> <li>f. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami</li> <li>g. Menayangkan video</li> </ul>	
<b>3.</b>	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>d. Menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam memahami kenakalan remaja dan cara menghindarinya</li> <li>e. Bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan.</li> <li>f. Menutup kegiatan dengan berdoa, salam dan penutup</li> </ul>	2x5 Menit

M. Sumber bahan

<http://belajarpsikologi.com/kenakalan-remaja/>

<http://www.maribelajarbkk.web.id/2014/12/pentingnya-sikap-asertif.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=BA8wkznyFoQ>

N. Tindak lanjut : Konseling Individu

O. Evaluasi

1. Penilaian Proses:

- a. Layanan ini berjalan sesuai dengan jadwal dan need assesment siswa

- b. 100% siswa hadir mengikuti program ini
- c. Antusias siswa dalam mengikuti program

2. Penilaian Hasil

- a. Siswa memahami materi layanan yang diberikan
- b. Rencana tindakan yang akan diambil oleh siswa setelah mendapatkan layanan
- c. Siswa dapat menerapkan cara menghindari perilaku negatif khususnya kenakalan remaja

P. Lampiran : Lampiran Materi

Bantul, 08 Agustus 2016

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Praktikan

Siti Qomariyah, S.Pd  
NIP 19710412 199802 2 008

Fadhila Nurul Aini Putri  
NIM 13104244003

# MATERI

## **Kenakalan Remaja**

Kenakalan remaja meliputi semua perilaku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana yang dilakukan oleh remaja. Perilaku tersebut akan merugikan dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Para ahli pendidikan sependapat bahwa remaja adalah mereka yang berusia 13-18 tahun. Pada usia tersebut, seseorang sudah melampaui masa kanak-kanak, namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Ia berada pada masa transisi.

### **Definisi kenakalan remaja menurut para ahli**

Kartono, ilmuwan sosiologi “Kenakalan Remaja atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah juvenile delinquency merupakan gejala patologis sosial pada remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial. Akibatnya, mereka mengembangkan bentuk perilaku yang menyimpang”.

Santrock “Kenakalan remaja merupakan kumpulan dari berbagai perilaku remaja yang tidak dapat diterima secara sosial hingga terjadi tindakan kriminal.”

Sejak kapan masalah kenakalan remaja mulai disoroti?

Masalah kenakalan mulai mendapat perhatian masyarakat secara khusus sejak terbentuknya peradilan untuk anak-anak nakal (juvenile court) pada 1899 di Illinois, Amerika Serikat.

Jenis-jenis kenakalan remaja

- Penyalahgunaan narkoba
- Seks bebas
- Tawuran antara pelajar

### **Penyebab terjadinya kenakalan remaja**

Perilaku ‘nakal’ remaja bisa disebabkan oleh faktor dari remaja itu sendiri (internal) maupun faktor dari luar (eksternal).

#### **Faktor internal:**

1. Krisis identitas: Perubahan biologis dan sosiologis pada diri remaja memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi. Pertama, terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya. Kedua, tercapainya identitas peran. Kenakalan remaja terjadi karena remaja gagal mencapai masa integrasi kedua.

2. Kontrol diri yang lemah: Remaja yang tidak bisa mempelajari dan membedakan tingkah laku yang dapat diterima dengan yang tidak dapat diterima akan terseret pada perilaku 'nakal'. Begitupun bagi mereka yang telah mengetahui perbedaan dua tingkah laku tersebut, namun tidak bisa mengembangkan kontrol diri untuk bertingkah laku sesuai dengan pengetahuannya

**Faktor eksternal:**

1. Keluarga dan Perceraian orangtua, tidak adanya komunikasi antar anggota keluarga, atau perselisihan antar anggota keluarga bisa memicu perilaku negatif pada remaja. Pendidikan yang salah di keluarga pun, seperti terlalu memanjakan anak, tidak memberikan pendidikan agama, atau penolakan terhadap eksistensi anak, bisa menjadi penyebab terjadinya kenakalan remaja.
2. Teman sebaya yang kurang baik
3. Komunitas/lingkungan tempat tinggal yang kurang baik.

**Hal-hal yang bisa dilakukan/ cara mengatasi kenakalan remaja:**

1. Kegagalan mencapai identitas peran dan lemahnya kontrol diri bisa dicegah atau diatasi dengan prinsip keteladanan. Remaja harus bisa mendapatkan sebanyak mungkin figur orang-orang dewasa yang telah melampaui masa remajanya dengan baik juga mereka yang berhasil memperbaiki diri setelah sebelumnya gagal pada tahap ini.
2. Adanya motivasi dari keluarga, guru, teman sebaya untuk melakukan point pertama.
3. Kemauan orangtua untuk membenahi kondisi keluarga sehingga tercipta keluarga yang harmonis, komunikatif, dan nyaman bagi remaja.
4. Remaja pandai memilih teman dan lingkungan yang baik serta orangtua memberi arahan dengan siapa dan di komunitas mana remaja harus bergaul.
5. Remaja membentuk ketahanan diri agar tidak mudah terpengaruh jika ternyata teman sebaya atau komunitas yang ada tidak sesuai dengan harapan.

## **Pengertian Asertif**

Asertif adalah kemampuan untuk mengomunikasikan pikiran, perasaan dan keinginan secara jujur pada orang lain tanpa merugikan orang lain. 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. Berperilaku asertif, tidak hanya terbatas untuk mengungkapkan perasaan yang positif (senang) tetapi juga yang negatif.

NON ASERTIF : tidak mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain dengan tidak mengatakan apapun dan menggerutu dalam hati yang sama sekali tidak dipahami oleh orang lain.

## **Karakteristik Orang Asertif**

Orang yang berperilaku asertif memiliki karakteristik antara lain :

1. Mampu dan terbiasa mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain.
2. Meminta pertolongan pada orang lain pada saat membutuhkan pertolongan.
3. Sering bertanya pada orang lain pada saat sedang bingung.
4. Pada saat berbeda pendapat dengan orang lain, mampu mengungkapkan pendapatnya secara jujur dan terbuka.
5. Memandang wajah orang yang diajak bicara pada saat berbicara dengannya.
6. Pada saat tidak ingin melakukan sesuatu pekerjaan, mampu berkata tidak.

## **C. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif**

Faktor pengalaman masa kanak-kanak. Faktor tersebut dapat mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain. Apabila pada masa kanak-kanak terbiasa takut untuk mengungkapkan apa yang kita rasakan karena takut orang lain tidak menyukai kita dan takut mengecewakan orang lain, maka hal ini dapat mengakibatkan kita berperilaku non asertif ketika dewasa.

## **D. Dampak Perilaku Asertif**

Perilaku asertif seseorang dapat menimbulkan dampak seperti :

1. Tidak membiarkan orang lain mengambil manfaat dari kondisi yang kita alami, dan orang lain juga memiliki kebebasan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan.

2. Tidak berperilaku agresif pada orang lain, bahkan menerima kehadiran orang lain dengan sikap terbuka.
3. Kedua belah pihak yang berkomunikasi merasa nyaman, tidak ada yang ingin menyakiti lawan bicaranya dan tidak ada yang merasa disakiti hatinya.
4. Tidak ada pihak yang merasa disalahkan dan dihina oleh keberadaan emosi negatif yang dirasakan oleh lawan bicaranya.
5. Lawan bicara tidak terpancing untuk memberikan respons emosional.

#### **E. Cara Menumbuhkan Perilaku Asertif**

Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain :

1. Berusahalah dan biasakanlah berbicara dengan rasa percaya diri.
2. Berusahalah dan biasakanlah mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan jelas pada orang lain.
3. Biasakanlah memandang wajah orang yang Anda ajak bicara.
4. Biasakanlah mengungkapkan pendapat kita secara jujur dan terbuka pada orang lain.
5. Apabila Anda tidak ingin melakukan suatu pekerjaan maka katakan “tidak” (dengan kata-kata, nada, alasan yang bisa dimengerti serta diawali “maaf”).
6. Responslah emosi Anda dengan cara yang sehat untuk menghindari perilaku agresif.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
SEMESTER 1 TAHUN 2016/2017**

- A. Topik Layanan : Pola Hidup Bersih dan Sehat
- B. Bidang : Pribadi
- C. Tujuan
1. Tujuan Umum : Agar siswa memahami pengertian dan manfaat dari memiliki pola hidup yang bersih dan sehat
  2. Tujuan Khusus
    - a. Agar siswa dapat mencapai kematangan pertumbuhan fisik yang sehat
    - b. Agar siswa dapat melakukan kebiasaan hidup bersih dan sehat
- D. Fungsi : Pemahaman
- E. Sasaran : Kelas X
- F. Tanggal Pelaksanaan : Jumat, 5 September 2016
- G. Waktu : 2x45 menit
- H. Tempat pelaksanaan : Ruang Kelas
- I. Metode/Teknik : Diskusi, Tanya Jawab
- J. Media/Alat : Laptop, *Powerpoint*
- K. Uraian kegiatan

No	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	<b>Pendahuluan</b>	q. Salam r. Pembukaan s. Menyiapkan media yang dibutuhkan t. Membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka, menyapa dan menanyakan kabar peserta didik u. Memotivasi dengan ice breaking agar siswa tertarik/bersemangat/senang dan siap untuk mengikuti layanan	2x5 Menit
2.	<b>Inti</b>	j. Menjelaskan materi, makna dan tujuan dari mengenali diri k. mengajak berfikir dengan siswa tanya jawab	2x35 Menit

		<p>seputar pola hidup bersih dan sehat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>l. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya atau komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan / dirasakan.</li> <li>m. Menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil sikap pada pola hidup bersih dan sehat</li> <li>n. Menjelaskan bahwa setiap individu diperbolehkan bahkan sangat dianjurkan untuk memiliki pemikiran dan pendapat yang berbeda</li> <li>o. Membagikan kertas kepada siswa untuk diisi</li> <li>p. Beberapa siswa diminta membaca dan/ menjelaskan hasil tulisannya</li> </ol>	
3.	<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan. mendorong siswa agar yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif</li> <li>b. Menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.</li> </ol>	2x5 Menit

L. Sumber:

<http://aprililmuttaqin.blogspot.co.id/2014/02/pentingnya-pola-hidup-sehat.html>

diakses 15 Agustus 2016

<http://daradaeng.com/16-cara-alami-menciptakan-pola-hidup-sehat.html>

Slamet, dkk 2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA Kelas 10, Yogyakarta, Paramitra Publishing

Triyono, Mastur, 2014, Materi Layanan Klasikal Bidang Pribadi, Yogyakarta, Paramitra.

Suwarjo, Eva Imania Eliasa. 2010. *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.

M. Evaluasi

3. Penilaian Proses : Penilaian terhadap proses dari kegiatan bimbingan, meliputi keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung dan kesesuaian RPL

4. Penilaian Hasil :

Penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu:

- 1) Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli ? (*Understanding*)
- 2) Bagaimana perasaan positif konseli ? ( *Confort* )
- 3) Apa rencana tindakan yang akan dilakukan konseli ? (*Action*)

N. Tindak Lanjut :Bimbingan Kelompok

O. Lampiran :Lampiran Materi

Yogyakarta 5 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Praktikan

Siti Qomariyah, S.Pd

NIP 19710412 199802 2 008

Fadhila Nurul Aini Putri

NIM 13104244003

## **MATERI**

### **Pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat**

Semua orang tentu ingin memiliki tubuh yang sehat, namun tidak sedikit juga orang yang mengabaikan pola hidup sehat, mereka menganggap bahwa tubuh yang sehat hanya perlu memenuhi kebutuhan makan mereka, padahal banyak hal yang perlu untuk diperhatikan yaitu salah satunya dengan memperhatikan dan menjalankan pola hidup yang sehat. Oleh karena itu kami akan memberikan beberapa penjelasan mengenai pentingnya pola hidup yang sehat untuk anda.

Memiliki tubuh yang sehat tentu akan membuat anda merasa nyaman dalam menjalani kehidupan anda. Pada pola hidup sehat, ada beberapa yang perlu untuk anda perhatikan, diantaranya adalah dengan anda memperhatikan segala macam aspek kondisi kesehatan tubuh anda. Baik dari makanan, minuman, maupun nutrisi yang masuk ke dalam tubuh kita serta rutin dalam melakukan olahraga. Dengan anda memperhatikan gaya hidup yang sehat, tentu dapat menjaga kondisi kesehatan tubuh anda dan mampu terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin sewaktu-waktu menyerang tubuh anda, karena tubuh kita sebenarnya memerlukan perhatian khusus, karena banyaknya aktifitas yang kita lakukan.

Karena memiliki tubuh yang sehat merupakan salah satu dambaan setiap orang, karena kekayaan tidak akan dapat kita nikmati apabila tubuh tidak sehat, sehingga lebih baik anda menjaga kesehatan tubuh anda dengan menjaga dan memperhatikan pola hidup sehat. Adapun faktor yang berkaitan erat dengan pola hidup ini adalah dengan faktor pola makan sehat. Alangkah baiknya apabila anda lebih memilih dan lebih memperhatikan makanan yang menyehatkan untuk tubuh dibandingkan dengan makanan yang tidak berguna untuk tubuh, dimana justru akan membuat tubuh menjadi sakit baik dalam jangka waktu dekat ataupun dimasa yang akan datang. Sehingga dalam memilih makanan yang sehat sebaiknya anda juga memperhatikan kandungan nutrisi dan juga gizinya. Selain itu untuk menjaga kebugaran tubuh, sebaiknya anda rutin melakukan olahraga.

Oleh karena itu untuk menjaga tubuh agar selalu sehat, yang terbaik adalah anda memperhatikan pola hidup sehat, agar anda bisa menjalani kehidupan dengan nyaman dan juga tenang bersama dengan kerabat maupun bersama keluarga. Demikianlah informasi mengenai pembahasan tentang pola hidup yang sehat, semoga dapat bermanfaat dan berguna untuk anda dan juga keluarga anda.

#### **PENGERTIAN POLA HIDUP SEHAT**

Upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Tidak cukup hanya mengetahuinya, anda juga harus mempraktekannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat

### **APA MANFAAT PHBS ?**

1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
2. Anak tumbuh sehat dan cerdas.
3. Anggota keluarga giat bekerja.
4. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

### **BERIKUT INI ADALAH LANGKAH – LANGKAH POLA HIDUP SEHAT :**

Ada begitu banyak langkah yang harus kita tempuh berikut ini ulasan tips kesehatan daradaeng mengenai tips mudah menerapkan pola hidup sehat dan saya rasa dalam penerapannya tidaklah sesulit yang Anda Bayangkan.

#### **1. Istirahat Yang Berkualitas**

Tidur saat malam hari sepanjang enam hingga delapan jam dalam sehari amat baik untuk kesehatan. tubuh dapat bekerja mengobati dirinya sendiri waktu anda tertidur. disamping itu juga bisa menyingkirkan stress dikarenakan orang yang kurang tidur kandungan kortisol atau hormon stress dapat lima puluh persen semakin banyak di aliran darah di banding mereka yang tidur cukup. istirahat yang berkwalitas pada malam hari juga bisa menambah kekebalan tubuh dari penyakit.

#### **2. Merubah Pola Pikir**

Perihal yang sangat mendasar untuk menggerakkan gaya hidup sehat ubah pola pikir agar hidup akan serius mencanangkan hidup sehat. sekurang-kurangnya harus ketat mempunyai prinsip untuk menggerakkan pola hidup sehat serta praktiknya layaknya agama, dengan mesti melacak orang atau sosok yang betul-betul dapat sebagai teladan serta akan menyadarkan pentingnya hidup sehat.

#### **3. Hidup Sehat Dengan Berolahraga**

Orang yang rajin berolahraga dapat memiliki daya tahan tubuh yang tambah baik. disamping itu olahraga juga mempunyai banyak faedah yang lain antaralain membuat lancar aliran darah ke beberapa sel otak, metabolisme serta pergantian beberapa sel tubuh berlangsung lebih cepat hingga bikin awet muda, olahraga teratur serta teratur amat pas melindungi tubuh kita dari tumpukan lemak sumber penyakit, serta menambah rasa yakin diri.

#### **4. Meminum Banyak Air**

Amat dianjurkan untuk konsumsi antara delapan sampai sepuluh gelas air dalam sehari. hal ini merupakn panduan yang dapat dikerjakan yaitu dengan minum segelas air sebelum saat makan. terkadang kita tidak betul-betul lapar namun cuma dehidrasi.

#### **5. Mempunyai Lingkungan Yang Sehat**

Pola hidup dibentuk oleh lingkungan. jika anda pingin menukar pola hidup mesti

diawali dari lingkungan. ubahnya bermakna anda dapat mempunyai banyak rekan untuk berkomitmen mengaplikasikan **hidup sehat**.

6. **Makan Buah buahan Fresh**

Tahukah anda waktu paling baik makan buah yaitu di antara waktu makan atau sebelum saat makan ? waktu makan buah setelah makan, daya buah cuma dapat disimpan tubuh serta tidak dipakai.

7. **Jauhi Makanan Berlemak**

Kurangi terlampau banyak mengomsumsi makanan gorengan, serta makaan yang memiliki kandungan protein serta lemak yangnng culkup tinggi seperti makan jeroan.

8. **Kurangi Minuman Memiliki Kandungan Gula**

Ada baiknya kurangi minuman yang memiliki kandungan kadar gula yang tinggi, karena gula dapat mempercepat dampak penuaan, obesitas yang menyebabkan pada penimbunan lemak di lever. bisa gunakan pemanis alami layaknya gula aren daripada gula pasir.

9. **Konsumsi Suplemen**

Ada baiknya Anda memasukkan suplemen sebagai suplemasi tambahan untuk menolong mencukupi nutrisi yang kurang didalam tubuh Anda.

10. **Menghirup Hawa Segar**

Dengan anda menghirup *Udara fresh* itu berarti anda sudah melindungi kesehatan paru-paru. Anda tak perlu pergi ke pegunungan atau tempat pedesaan untuk memperoleh udara yang cukup segar. pola hidup sehat ini bisa anda kerjakan menghirup udara dipagi hari serta upayakan anda terhindar dari lingkungan yang sudah tercemar layaknya asap rokok. disamping itu, Anda juga mesti selalu memeliara kebersihan perabot ditempat tinggal , hedaknya menjaga kebersihan kipas angin serta rutin membersihkan AC jika ada.

11. **Hindari Makanan Yang Mengandung Pengawet**

Batasilah memakan makanan yang diolah dengan suhu tinggi, serta lama atau dengan pengolahan spesifik yang dapat menyebabkan prokarsinogen layaknya makanan yang diasinkan, diasap, dibakar, dan dipanggang hingga hangus. ada baiknya Anda mengomsumsi makanan yang sudah direbus.

12. **Mengawali Program Olahraga Dengan Teratur**

Bila anda tidak memiliki rutinitas berolahraga awalilah dengan latihan mudah serta perlahan-lahan beranjak ke type yang lebih berat. pastikan olahraga yang beri kesegaran, layaknya jalan-jalan saat pagi hari.

13. **Jauhi Berat Badan Berlebih atau Kegemukan**

Timbanglah berat badan sekali dalam 1 minggu, penelitian membuktikan bahwa, efek dari kegemukan sangat beresiko berlangsungnya kanker semakin besar terutama kanker payudara, rahim, usus besar, lambung, ginjal, dan kandung empedu., khususya bagi kaum wanita

14. **Penuhi Konsumsi Protein**

Sebagian sumber protein yang amat baik meliputi ikan, kacang-kacangan, serta daging. tubuh memerlukan protein untuk perkembangan serta ganti beberapa sel yang rusak.

### **15. Sebagian Makanan Yang Perlu Dihindari**

Makanan yang baiknya dihindari meliputi kentang, roti putih, oatmeal instan, serta kentang goreng. alasannya yaitu makanan ini dapat cepat dipecah tubuh jadi gula.

### **16. Berpikir Positif Serta Menghindari Diri Dari Stress**

Senantiasa berpikir positif dapat bikin anda jadi bahagia serta dengan demikian kesehatan rohani anda lebih terjaga. berpikirlah positif serta optimis dan selalu bersyukur pada nikmat yang didapatkan tuhan. serta sambutlah hari esok yang lebih cerah.

### **BERIKUT BEBERAP TIPS DALAM POLA HIDUP SEHAT, DIANTARANYA :**

1. Penuhi Konsumsi Protein
2. Hindari Makanan Yang Mengandung Pengawet
3. Jauhi Makanan Berlemak
4. Makan buah-buahan yang fresh
5. Kurangi Minuman Memiliki Kandungan Gula
6. Banyak minum Air putih
7. Mengawali Program Olahraga Dengan Teratur
8. Jauhi berat badan berlebih atau kegemukan
9. Istirahat Yang Berkualitas
10. Hidup sehat dengan berolahraga
11. Mempunyai Lingkungan yang sehat
12. Berpikir Positif Serta Menghindari Diri Dari Stress

### **KEBERSIHAN PERORANGAN DAN DI DALAM RUMAH**

1. CUCILAH SELALU TANGAN ANDA dengan sabun setelah Anda bangun tidur, setelah buang air besar, dan sebelum dan sesudah makan.
2. TERATUR MANDI. Mandilah setelah bekerja keras dan berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksi kulit, ketombe, jerawat, rasa gatal. Orang yang sakit, termasuk bayi harus dimandikan minimal 2 kali sehari.
3. MEMBIASAKAN SELALU MEMAKAI ALAS KAKI. Bila kita tidak memakai alas kaki bisa terserang cacing tambang yang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah.
4. SIKATLAH GIGI ANDA sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.
5. JIKA BUANG AIR KECIL MAUPUN BESAR, biasakan ditempat yang telah ditentukan seperti kamar mandi/ WC, jangan buang air kecil maupun besar di sembarang tempat.
6. BUANG SAMPAH PADA TEMPAT SAMPAH yang telah disediakan
7. JANGAN MELUDAH DI LANTAI Apabila Anda bersin atau batuk, tutuplah mulut dengan sapu tangan.

8. CUCILAH sprei, sarung bantal minimal satu minggu sekali dan jemrulah kasur dan bantal Anda.
9. BERSIHKAN dan pellah lantai Anda setiap hari, bersihkan perabot-perabot yang ada di dalam rumah, Bersihkan lingkungan di selalu rumah, dan lain-lain.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER 1 TAHUN AJARAN 2016/2017**

- P. Topik Layanan : *Me 10 Years Later*  
 Q. Bidang : Karir  
 R. Tujuan :  
     3. Agar siswa memiliki pandangan dalam karirnya  
     4. Agar siswa dapat merencanakan masa depannya  
 S. Fungsi : Pemahaman  
 T. Sasaran : Kelas X A  
 U. Tanggal Pelaksanaan : Kamis, 01 September 2016  
 V. Waktu : 2x45 menit  
 W. Tempat pelaksanaan : Di Ruang Kelas  
 X. Metode/Teknik : *Expressive Writing*  
 Y. Media/Alat : Laptop, *Powerpoint*, Alat Tulis  
 Z. Uraian kegiatan

No	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	<b>Pendahuluan</b>	v. Salam w. Pembukaan (Pelaksana memimpin siswa untuk berdoa sebelum kegiatan bimbingan dimulai, menyapa siswa serta mengecek kehadiran siswa) x. <i>Rapport</i> y. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan yang akan dilakukan	2x5 Menit
2.	<b>Inti</b>	i. Memberi pengantar menuju kegiatan inti j. Meminta siswa untuk mengikuti petunjuk kegiatan k. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya l. Memberi waktu 30 menit untuk menulis surat m. Menawarkan siswa untuk maju membacakan surat n. Ice Breaking (senam otak Palu-setrika, Cuci mulut-telinga)	2x35 Menit

3.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Merefleksi proses dan hasil layanan</li> <li>b. Konselor menjelaskan kembali kepada siswa betapa pentingnya merencanakan masa depan dengan matang</li> <li>c. Kesimpulan</li> <li>d. Penutup</li> </ul>	2x5 Menit
----	----------------	---	--------------

AA. Sumber : <http://tips-menjadi-sukses.blogspot.co.id/2011/11/7-tips-supaya-sukses-di-masa-depan.html> di akses 13:09 26 Agustus 2016

BB.

CC. Evaluasi

1. Penilaian Proses : Penilaian mengenai keaktifan anggota kelompok selama kegiatan berlangsung dan efektifitas layanan yang diberikan
2. Penilaian Hasil : Siswa diminta merefleksikan apa yang mereka peroleh dari kegiatan tersebut (lembar kerja terlampir)

DD. Tindak Lanjut : Siswa yang ingin konsultasi mengenai profesi serta masa depannya bisa melakukan Konseling Individual

EE.Lampiran : Lampiran Materi dan Instrumen Penilaian

Bantul, 01 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Praktikan

Siti Qomariyah, S.Pd

Fadhila Nurul Aini Putri

NIP 19710412 199802 2 008

NIM 13104244003

## LAMPIRAN 2: MATERI

### 7 Tips Supaya Sukses Di Masa Depan

Masa depan yang sukses merupakan tujuan hidup semua orang, kecuali bagi mereka yang mempunyai kelainan mental atau pikiran. Setiap orang di dunia ini wajib dan harus mempunyai cita-cita, dengan cita-cita kita akan mampu memacu diri, mengembangkan diri dan berusaha untuk menjadikan cita-citanya demi meraih masa depan yang sukses.

Untuk mencapai kesuksesan seseorang haruslah mampu membangun karakter-karakter yang bisa membantu untuk menggali potensi yang ada dalam dirinya.

Beberapa kunci kesuksesan tersebut antara lain:

#### 1. Imajinasi

Imajinasi adalah suatu kemampuan untuk memimpikan cita-cita yang tinggi dengan melakukan hal-hal sebagai berikut

- a. Mengeksplorasi potensi diri secara bebas.
- b. Mencari cara mengubah rintangan menjadi keunggulan
- c. Beranilah bermimpi dan berusaha mengejar

Cobalah untuk membuat daftar-daftar impian dan amatilah segala sesuatu yang telah dicapai dari beberapa impian itu. Sering-seringlah melihat daftar itu untuk memotivasi, bertindak mewujudkan impian itu. Latihlah imajinasi tiap hari dengan impian-impian dan pikiran positif.

#### 2. Percaya diri

Karakter yang perlu dimiliki berkaitan dengan percaya diri antara lain sebagai berikut.

- a. Menyadari bahwa memiliki apa saja yang dibutuhkan untuk menggapai cita-cita
- b. Menyadari bahwa memiliki bakat dan potensi
- c. Senantiasa berfikir ke depan

Menyadari bahwa bisa membuat kesalahan dan belajar dari kesalahan tersebut, tanpa menganggap kesalahan tersebut sebagai kegagalan.

Tuliskan langkah-langkah yang dirasa dapat mendorong rasa percaya diri. Coba lakukan langkah pertama saat ini juga!

#### 3. Berani mengambil resiko

Seseorang yang berani mengambil resiko adalah orang yang sebagai berikut :

- a. Berani berbuat dan tidak takut gagal
- b. Jujur pada diri sendiri
- c. Pantang menyerah mengejar cita-cita meskipun tampaknya mustahil untuk dicapai
- d. Berani mencoba sesuatu yang baru atau yang berbeda
- e. Menantang diri sendiri secara fisik dan mental
- f. Mencoba sesuatu yang baru atau berbeda

#### 4. Keberanian

Karakter pemberani yang sebaiknya dimiliki antara lain sebagai berikut

- a. Berani membela diri dan orang lain
- b. Memiliki keberanian dan kekuatan pada saat-saat sulit
- c. Berani melakukan hal-hal yang benar
- d. Berani menghadapi masalah
- e. Menghadapi perbedaan dan mampu mengatasinya
- f. Mengambil tindakan nyata untuk mewujudkan cita-cita.

#### 5. Keteguhan hati

Karakter teguh hati atau kukuh hati yang diperlukan sebagai berikut :

Mengulang dan mencoba lagi dengan lebih keras atas kegagalan yang pernah dialami.

Pantang menyerah dan tetap teguh pada cita-cita walaupun rintangan menghadang.

#### 6. Agility(Kelincahan)

Kelincahan adalah kunci sukses. Ini mensyaratkan mata Anda tidak pernah terpejam melihat situasi sekitar. Selanjutnya otak Anda akan berfikir mencari pemikiran antisipatif atas perubahan yang terjadi di sekitar. Inilah inti permainannya. Agility seperti sistem kontrol berumpan balik. Pusat kontrolnya adalah otak kita dan inputnya adalah mata dan seluruh indera kita. Saat ini telah terjadi pergeseran pandangan mengenai bisnis, dari bisnis konvensional ke bisnis modern. Pergeseran itu bersumber pada cara bisnis memandang manusia. Dulu bisnis menyebut pihak yang memakai produk sebagai konsumen. Sekarang bisnis harus memandang lebih 'manusiawi' siapa yang berhubungan dengannya dengan sentuhan personal agar hubungannya lebih kuat. Dulu keberhasilan bisnis ditentukan oleh produk. Sekarang keberhasilan bisnis lebih ditentukan oleh mutu

servisnya, ketimbang produknya. Dan ada banyak hal lagi yang mewarnai pergeseran-perubahan itu. Mereka yang memahami pergeseran dan mengantisipasiya akan terus bertahan dan berjaya. Mereka yang buta akan segera berakhir. Agility suatu perusahaan terkait pada masalah seperti ini.

#### 7. Berorientasi pada tujuan

Orang-orang sukses selalu berorientasi pada tujuan. Tahu mengapa harus melakukan sesuatu. Dan memfokuskan usahanya untuk mencapai tujuan itu. Ketahui dimana anda sekarang dan kemana akan melangkah, dan tahu bagaimana cara mencapainya. Selanjutnya just ACTION!

Intinya jangan selalu cepat menyerah jika kita mengalami suatu kegagalan, karena kata orang marketing “Semakin kita banyak menemukan atau mengalami KEGAGALAN maka kita akan semakin mendekati kata KESUKSESAN”. Semangat dan selalu berdoa kepada Allah SWT supaya semua yang kita lakukan selalu mendapat ridho dari-Nya

## LEMBAR KERJA SISWA

Pilihlah dengan cara mencentang (√) pada jawaban “Ya” apabila anda setuju dan jawaban “Tidak” apabila anda tidak setuju

Refleksi	Ya	Tidak
Saya merasa sangat perlu dengan materi ini		
Menurut saya materi ini sangat menarik		
Saya ingin mendapatkan materi yang seperti ini		
Saya sangat memahami materi yang telah diberikan		
Saya merasa sangat perlu bantuan dari guru BK dalam mengatasi masalah saya		

### Pedoman penilaian

Kriteria	Kategori
81%-100% jawaban ya	Sangat Tinggi
61%-80% jawaban ya	Tinggi
41%-60% jawaban ya	Sedang
21%-40% jawaban ya	Cukup
0%-20% jawaban ya	Rendah

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
SEMESTER 1 TAHUN 2016/2017**

- FF. Topik Layanan : Kenali diri
- GG. Bidang : Pribadi
- HH. Tujuan
3. Tujuan Umum : Agar siswa dapat memahami dan mengenali dirinya
  4. Tujuan Khusus
    - c. Agar siswa dapat mengetahui kelemahan dan kelebihanannya
    - d. Agar siswa mendapatkan rasa kepercayaan dirinya
    - e. Agar siswa mampu melakukan tugas perkembangan sesuai kemampuan dirinya
- II. Fungsi : Pemahaman
- JJ. Sasaran : Kelas XF
- KK. Tanggal Pelaksanaan : Jumat, 10 Agustus 2016
- LL. Waktu : 2x45 menit
- MM. Tempat pelaksanaan : Ruang Kelas
- NN. Metode/Teknik : *Expressive Writing*
- OO. Media/Alat : Laptop, *Powerpoint*, alat tulis
- PP. Uraian kegiatan

No	Tahap	Uraian Layanan	Waktu
1.	<b>Pendahuluan</b>	z. Salam aa. Pembukaan bb. Menyiapkan media yang dibutuhkan cc. Membuka kegiatan layanan dengan salam pembuka, menyapa dan menanyakan kabar peserta didik	2x5 Menit
2.	<b>Inti</b>	q. Menjelaskan materi, makna dan tujuan dari mengenali diri r. Memberi kesempatan bertanya kepada siswa yang belum mengerti mengenai	2x35 Menit

		<p>materi yang disampaikan dan kegiatan yang akan dilaksanakan</p> <p>s. Menjelaskan bahwa setiap individu diperbolehkan bahkan sangat dianjurkan untuk memiliki pemikiran dan pendapat yang berbeda</p> <p>t. Membagikan kertas kepada siswa untuk diisi</p> <p>u. Beberapa siswa diminta membaca dan/ menjelaskan hasil tulisannya</p>	
<b>3.</b>	<b>Penutup</b>	<p>h. Kesimpulan</p> <p>i. Penutup</p> <p>j. Salam</p>	2x5 Menit

QQ. Sumber:

Kharisma, Astri. 2015. *The Secret To Be an Interesting Person*. Klaten: Metafora.  
 Suwarjo, Eva Imania Eliasa. 2010. *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.

RR. Evaluasi

5. Penilaian Proses : Penilaian terhadap proses dari kegiatan bimbingan, meliputi keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung dan kesesuaian RPL
6. Penilaian Hasil : Siswa dapat terbuka dengan dirinya, siswa mampu berempati dengan menanggapi saat teman lain yang membacakan lembar kerja

SS. Tindak Lanjut :Bimbingan Kelompok

TT.Lampiran :Lampiran Materi, Lampiran Metode dan *Worksheet*

Bantul, 10 Agustus 2016

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Praktikan

Siti Qomariyah, S.Pd  
NIP 19710412 199802 2 008

Fadhila Nurul Aini Putri  
NIM 13104244003

## **MATERI**

Di dalam mengenali diri sendiri kalian harus tahu bagaimana diri kalian sebenarnya, fakta seperti apa yang ada dalam diri kalian. Fakta disini mengacu pada realita hidup kalian selama ini, kenyataan yang kalian hadapi selama ini.

Tentang siapa saya?

Seperti apa saya ini?

Kehidupan saya itu seperti apa?

Apa kelebihan saya?

Apa kekurangan saya?

Disini ada konsep Johari Window atau Jendela Johari yang menggambarkan pengenalan diri kalian, ada empat Jendela Johari :

a. Jendela terbuka

Hal-hal yang kalian tahu tentang diri sendiri, dan orang lain tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.

b. Jendela tertutup

Hal-hal mengenai diri kalian yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.

c. Jendela buta

Hal-hal yang kalian tidak tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain tahu. Misalnya hal-hal yang bernilai positif dan negatif kepribadian kita.

d. Jendela gelap

Hal-hal mengenai diri kalian, tapi kita sendiri maupun orang lain tidak tahu. Ini adalah wilayah misteri dalam kehidupan.

Jika kalian ingin benar-benar mengetahui siapa diri kalian, maka kalian harus bisa membuka jendela tersebut selebar mungkin, karena semakin kalian membuka lebar jendela itu, maka kita akan semakin mengerti siapa diri kalian.

Ada beberapa cara untuk kita agar bisa membuka jendela itu selebar mungkin:

- ✓ Cobalah untuk selalu terbuka kepada orang lain, jangan menjadi orang yang munafik dengan berlagak diri kalian itu perfect. Dengan adanya keterbukaan, maka teman-teman kalian pun akan bisa terbuka juga kepada kalian.
- ✓ Bersikaplah apa adanya, karena dengan sikap kalian yang natural tanpa dibuat-buat, maka kalian akan mulai bisa menjadi diri kalian sendiri.
- ✓ Mau menerima saran maupun kritik dari orang lain. Kritikan negatif akan membuat kita semakin baik
- ✓ Cobalah untuk berteman dengan siapa saja, jangan hanya pada satu komunitas saja selama itu membawa dampak yang positif.

### **Potensi Diri**

Potensi diri adalah seluruh kemampuan yang dimiliki seseorang baik secara fisik, psikis maupun akademiknya.

### **Potensi Fisik**

Kemampuan fisik berhubungan dengan kelebihan pada anggota badan, panca indera beserta kekuatan/kwalitasnya. Apa yang dimiliki seseorang belum tentu dimiliki orang lain.

### **Potensi psikis**

Potensi diri secara psikis adalah seluruh kemampuan dan kekuatan yang dimiliki seseorang yang berkaitan dengan kemampuan kejiwaan antara lain : intelegualitas (IQ), bakat, minat, dan sifat-sifat, ciri-ciri kepribadian

### **Cita-cita**

Salah satu kebutuhan manusia adalah untuk mencapai cita-cita. Dapatkah sekarang ini kalian menyebutkan cita-cita kalian? Pada umumnya ada rasa enggan, malu atau bahkan belum tahu untuk menyebutnya. Kalian pasti berfikir “saya kelak ingin jadi apa?”

Untuk menjawab cita-cita yang kalian inginkan coba lihat kembali hasil kerja dari potensi diri. Padukan hasil pemahaman terhadap potensi fisik yang meliputi sifat-sifat/ciri-ciri kepribadian, IQ, bakat, dan minat untuk mengambil keputusan berkaitan dengan cita-cita karir kalian.

**Petunjuk:**

- a. Siswa menyiapkan alat tulis
- b. Siswa mengisi kertas dengan pertanyaan sebagai berikut:
  - 1) Apakah makanan yang disukai dan tidak disukai?
  - 2) Apakah kegiatan yang disukai dan tidak disukai?
  - 3) Apakah benda yang disukai dan tidak disukai?
  - 4) Apakah hobimu?
  - 5) Apakah kelebihanmu?
  - 6) Bagaimana kenangan yang menyenangkan dan menyedihkanmu?
  - 7) Apa cita-cita dan harapanmu?

**Evaluasi dan Refleksi**

- a. Apakah peserta dapat menyelami siapa dirinya, yang mungkin selama ini terlupakan
- b. Apakah peserta dapat mengenal temannya dengan segala keadaannya
- c. Adakah peserta yang dapat empati dan simpati terhadap kondisi temannya?
- d. Perlu analisis juga, apakah kegiatan berjalan dengan lancar?
- e. Apakah peserta terbuka akan dirinya dan berbagi dengan temannya?
- f. Adakah peserta yang tidak jujur kepada anggota pesertanya?
- g. Apakah makna dari permainan ini?

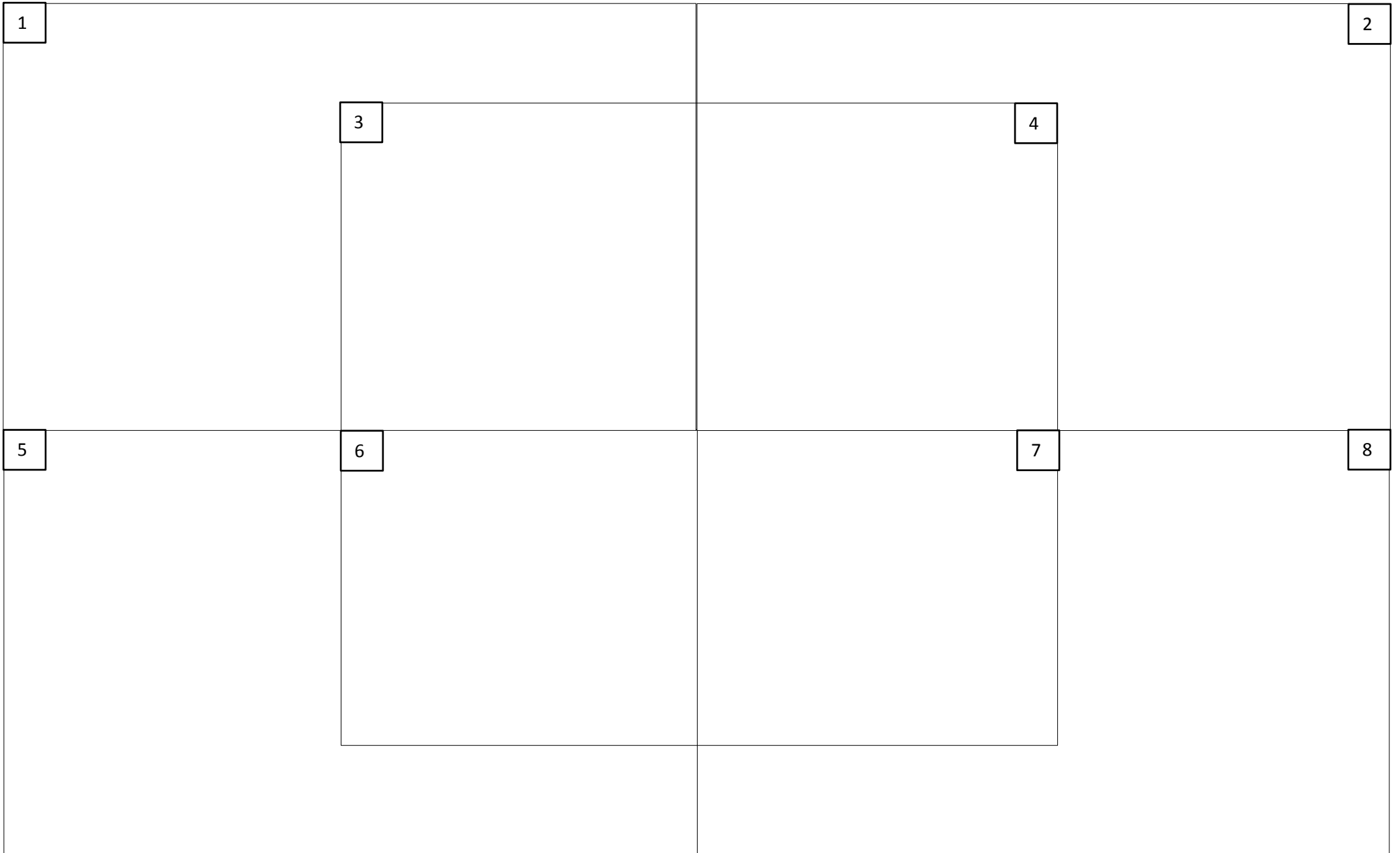
**Point belajar (Learning point)**

Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, maka akan ditemukan poin-poin belajar sebagai berikut:

- a. Memberikan ungkapan-ungkapan yang membuat peserta lebih mengerti akan dirinya dan teman kelompoknya.
- b. Kejujuran dan rasa berbagi terhadap apa yang dimiliki untuk didiskusikan dikelas membawa dampak yang menyenangkan untuk sebuah kebersamaan

# JENDELA DIRIKU

Nama :  
Kelas :





Universitas Negeri Yogyakarta

**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY  
TAHUN : 2016**

<b>F01</b>
<b>Untuk Mahasiswa</b>

NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 PLERET  
 ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul  
 GURU PEMBIMBING : Siti Qomariyah, S.Pd  
 NAMA MAHASISWA : Fadhila Nurul Aini Putri  
 NO MAHASISWA : 13104244003  
 FAK/JUR/PRODI : FIP/PPB/BK  
 DOSEN PEMBIMBING : Nanang Erma Gunawan, M.Ed

No.	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu								Jml Jam	
		Pra	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
<b>1</b>	<b>Pembuatan Program PPL</b>										
	a. Observasi	6									6
	b. Konsultasi dengan guru pembimbing		5					1	0.5		6,5
	c. Membuat RPL	4	1				2	3	1		11
	d. Menyusun Matrik Program PPL 2015					2			1		3
<b>2</b>	<b>Layanan Administrasi</b>										
	a. Penerimaan Peserta Didik Baru	34									34
	b. Mendampingi Kegiatan MPLS BSB		21								21
	c. Merekap Angket Siswa			17	13						30
	d. Merekap Catatan Kepribadian					6					6
	e. Merekap Catatan Anekdote					2	4				6
<b>3</b>	<b>Layanan Dasar</b>										
	a. Bimbingan Klasikal			4	2			6	2		14
	b. Bimbingan Kelompok				2						2
	c. Layanan Informasi dan Orientasi				2						2

	d. Pengumpulan Data			9	15						24
<b>4</b>	<b>Layanan Responsif</b>										
	a. Konseling Individual								1	2	3
	b. Konseling Kelompok					2		1		4	7
	c. Referral										
	d. Kolaborasi dengan Orangtua										
	e. Kolaborasi dengan Guru Mata Pelajaran/Wali Kelas								4		4
	f. Kolaborasi dengan Lembaga Terkait		2								2
	g. Konsultasi						1				1
	h. Kunjungan Rumah					2					2
	i. Konferensi Kasus										
<b>5</b>	<b>Dukungan Sistem</b>										
	a. Pengembangan bahan dan media bimbingan		1					1	1	6	9
	b. Revitalisasi Papan Motivation Corner									1	1
<b>6</b>	<b>Kegiatan Sekolah</b>										
	a. Piket Sidak Pintu Gerbang		2	4		2	1		1		10
	b. Piket Meja Tamu		2	7	4	6	3	4	6	2	23
	c. Piket Perpustakaan		2	2	3	2	2	4	2	2	19
	d. Piket UKS			3	6	12	9		0.5		30,5
	e. Upacara Bendera	1		1	1		1				4
	f. Upacara HUT RI ke 71						3				3
<b>7</b>	<b>Pembuatan Laporan PPL</b>										
	<b>a. Persiapan</b>										
	1) Mempelajari buku panduan PPL 2016	1		1		1			4		7

	2) Mempelajari contoh laporan PPL	2		1							3
	<b>b. Pelaksanaan</b>										
	1) Membuat Laporan PPL							2	8		10
	<b>c. Evaluasi dan Tindak Lanjut Hasil Evaluasi</b>										
	1) Konsultasi dengan guru pembimbing dan DPL PPL	2		4		8		4	8	4	40
<b>8</b>	<b>Insidental</b>										
	a. Revitalisasi Papan diruang piket dan UKS						1		2		3
	b. Pendampingan Kelas		2						4	4	10
	c. Pembuatankenang-kenangan								5		5
<b>JUMLAH</b>											<b>327</b>

Bantul, September 2016

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

**Drs. Imam Nurrohmat**  
NIP. 19610823 198703 1 007

**Nanang Erma Gunawan, M.Ed**  
NIP 19850311 200812 1 002

**Fadhila Nurul Aini Putri**  
NIM.13104244003







Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL BK  
2016

F03
Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA Negeri 1 Pleret  
ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul  
GURU PEMBIMBING : Siti Qomariyah, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Fadhila Nurul Aini Putri  
NIM : 13104244003  
FAK/PRODI : FIP/BK  
DOSEN PEMBIMBING : Nanang Erma Gunawan, M.Ed

No	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif / Kuantitatif	Serapan Dana (Dalam Rp)				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kab.	Sponsor/ Lembaga lainnya	Jumlah
1	Mencetak Angket Analisis Kebutuhan	Kualitatif: Mencetak Inventori Tugas Perkembangan beserta lembar jawabannya.  Kuantitatif: Diperoleh 30 Angket ITP dan 168 lembar jawaban.		Rp. 70.000,00			
2	Mencetak RPL	Kualitatif: Mencetak RPL, materi layanan, serta media bimbingan.  Kuantitatif: Diperoleh 7 paket RPL dengan masing-masing materi, media yang dicetak berupa 3 jenis		Rp. 35.000,00			

		worksheet untuk 3 kelas, dan 1 bendel tes RIASEC.					
3	Menjilid Perekapan Formulir Siswa	<p>Kualitatif: Mencetak cover dan menjilid Formulir Pendaftaran Peserta Didik Baru, Formulir Pengenalan Lingkungan Sekolah, Surat Pernyataan Orang Tua, serta Surat Kesanggupan Menaati Tata Tertib.</p> <p>Kuantitatif: Diperoleh 10 bendel rekapan formulir peserta didik baru.</p>	Rp. 100.000,00				
4	Mencetak Form Catatan Anekdote	<p>Kualitatif: Mencetak Form catatan anekdot untuk siswa kelas X.</p> <p>Kuantitatif: Diperoleh 168 lembar form catatan anekdot</p>		Rp. 25.000,00			
5	Mencetak Analisis Hasil Need Assesment	<p>Kualitatif: Mencetak hasil analisis ITP menggunakan aplikasi ATP.</p> <p>Kuantitatif: Diperoleh 168 hasil analisis individu, dan 48 hasil</p>		Rp. 67.000,00			

		analisis kelompok.					
6	Mencetak Leaflet	Kualitatif: Mencetak leaflet tentang gaya belajar.  Kuantitatif: Diperoleh 50 leaflet tentang gaya belajar.		Rp. 150.000,00			
<b>Jumlah</b>			<b>Rp. 100.000,00</b>	<b>Rp. 347.000,00</b>			<b>Rp. 447.000,00</b>

Bantul, 15 September 2016

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

**Drs. Imam Nurrohmat**  
NIP 19610823 198703 1 007

**Nanang Erma Gunawan, M.Ed**  
NIP 19850311 200812 1 002

**Fadhila Nurul Aini Putri**  
NIM 13104244003

	analisis kelompok.					
Mencetak Leaflet	Kualitatif: Mencetak leaflet tentang gaya belajar. Kuantitatif: Diperoleh 50 leaflet tentang gaya belajar.		Rp. 150.000,00			
<b>Jumlah</b>			<b>Rp. 347.000,00</b>			<b>Rp. 447.000,00</b>

Bantul, 15 September 2016

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa



Drs. Imam Nurrohmah  
NIP 19640823 198703 1 007

Nanang Erma Gunawan, M.Ed  
NIP 19850311 200812 1 002

Fadhila Nurul Aini Putri  
NIM 13104244003

# LAMPIRAN



Bimbingan Klasikal



Bimbingan Klasikal



Piket Meja Tamu



Piket Meja Tamu



Penerimaan Peserta Didik Baru



Penerimaan Peserta Didik Baru



Achievement Motivation Training



Achievement Motivation Training



Bimbingan Klasikal



Konseling Kelompok



Upacara Bendera



Upacara Bendera



Revitalisasi Papan Piket



Rapat Koordinasi Kelompok



Kerja Bakti Lingkungan Sekolah



Revitalisasi Papan Motivasi

# Pengembangan Bahan dan Media Leaflet

**1. Apa itu Gaya Belajar?**

Gaya belajar atau *learning style* sering diartikan sebagai karakteristik dan preferensi atau pilihan individu mengenai cara menyampaikan informasi, menafsirkan, mengorganisasi, menyimpan, dan memulihkan informasi tersebut.

Gaya belajar merupakan kunci untuk mengembangkan kinerja dalam pekerjaan, di sekolah, dan dalam situasi-situasi sehari-hari. Ketika anda sudah bisa mengenali gaya belajar Anda yaitu bagaimana Anda menyerap dan mengolah informasi, maka Anda akan dapat menyajikan belajar dan berkontribusi lebih mudah sesuai dengan gaya belajar Anda sendiri.

**1. Mengapa Perlu Mengenal Gaya Belajar Anda Sendiri?**

Pengertian gaya belajar ini akan memberikan orang-orang yang lebih efektif untuk belajar dengan cara terbaiknya, belajar secara mandiri-sendiri di rumah, belajar dengan cara berkelompok, dan lain sebagainya. Gaya belajar dapat dibedakan menjadi tiga, pertama, **gaya belajar visual** yaitu gaya belajar yang lebih banyak menggunakan indra mata sebagai alat untuk menyerap informasi. **Gaya belajar auditorial** yaitu gaya belajar yang banyak menggunakan telinga sebagai alat untuk menyerap informasi yang masuk. **Ketiga adalah gaya belajar kinestetik**, yaitu gaya belajar yang lebih menekankan praktik langsung atau apa yang sedang dipelajari. Sebagai ilustrasi:

- Orang-orang visual banyak mengambil catatan atau membaca instruksi sendiri.
- Orang-orang auditorial lebih senang informasi itu di sampaikan dari orang lain.
- Sementara orang-orang kinestetik lebih senang kalau dibantu menggunakan sendiri atau praktik langsung.

**A. Bagaimana Cara Mengetahui Gaya Belajar?**

Untuk mengetahui sebagian dari ciri-ciri gaya belajar Anda, cobailah menyelesaikan lembar kerja yang tersedia di bawah ini.

**Tipe Masalah Baru?**

Berikan nilai 1-3 pada angka 1 jika pernyataan sesuai dengan kebiasaan Anda, angka 2 jika agak-agak saja, dan angka 1 jika tidak sesuai dengan kebiasaan Anda.

No	Pernyataan	1	2	3
1	Takut terhadap yang detail			
2	Mengingat dengan mudah apa yang dibat			
3	Mengusut masalah dengan instruksi lisan			
4	Tidak mudah terganggu dengan suara gaduh			
5	Pembaca cepat dan teliti			
6	Jetih jika membaca daripada dibacakan			
7	Lebih suka metode demonstrasi daripada ceramah			
8	Bisa menyampaikan gagasan sulit melalui kata			
9	Rapi dan teratur			
10	Pemampilan sangat penting			
Jumlah				
Total				

No	Pernyataan	1	2	3
1	Bicara pada diri sendiri pada saat bekerja			
2	Konsentrasi mudah terganggu oleh suara sekitar			
3	Senang beracara kelas ketika membaca			
4	Sulit membaca, tapi mudah berbicara			
5	Pembicara yang baik			
6	Sulit belajar dalam suasana tenang			
7	Lelah jika harus daripada latihan			
8	Bicara dalam nama yang terpuja			
9	Jetih jika gurawan lain daripada membaca buku humor			
10	Mudah merenungkan nada, tempo, dan warna suara			
Jumlah				
Total				

No	Pernyataan	1	2	3
1	Berbicara dengan perlahan			
2	Mengagapi perhatian fisik			
3	Menyentuh orang untuk mendapat perhatian			
4	Banyak bergerak dan selalu berorientasi pada fisik			
5	Menggunakan jari sebagai penunjuk dalam membaca			
6	Banyak menggunakan isyarat tubuh			
7	Tidak bisa diam dalam waktu lama			
8	Mempakai permainan yang menyibukkan			
9	Selalu ingin melakukan sesuatu			
10	Tidak mudah mengingat letak geografis			
Jumlah				
Total				

Gaya belajar auditori : Gaya belajar yang banyak menggunakan telinga sebagai alat untuk menyerap informasi yang masuk

Gaya belajar visual : Gaya belajar yang lebih banyak menggunakan indra mata sebagai alat untuk menyerap informasi

Gaya belajar kinestetik : Gaya belajar yang lebih menekankan praktik langsung atau apa yang sedang dipelajari

**Contoh:**

Nilai skor anda :  
 Skor Auditori = 25  
 Skor visual = 12  
 Skor kinestetik = 10

Maka anda termasuk orang yang cenderung memiliki gaya belajar auditori, yang lebih senang mendapatkan informasi melalui ceramah-ceramah pertunjukan dari dosen, meskipun Anda harus dibantu oleh kemampuan visual (skor 12) yang diperkaya dengan media gambar slide, papan, skema, dan diagram. Gaya belajar auditori Anda itu masih diperkaya dengan gaya belajar kinestetik (skor 10) yang lebih senang menggunakan praktik langsung.

## BELAJAR EFEKTIF? PAHAMI GAYA BELAJARMU

**AUDITORI.**

**VISUAL.**

**KINESTETIK.**

DPL BH UNIV 2016