

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
PERIODE 15 SEPTEMBER 2017 - 15 NOVEMBER 2017

LOKASI :

SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN
NGENTAK, BANGUNTAPAN, BANTUL

Diajukan untuk Universitas Negeri Yogyakarta
Dan SMA Negeri 1 Banguntapan
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Penyelesaian Tugas Akhir PLT

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) : Agus Triyanto, M.Pd.



Disusun Oleh :

Latifia Nazalati

14104241009

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

PENGESAHAN

Pengesahan Laporan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMA Negeri 1 Banguntapan, Yogyakarta :

Nama : Latifia Nazalati
NIM : 14104241009
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Banguntapan dari tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017 dengan rincian kegiatan terangkum dalam laporan ini.

Bantul, 15 November 2017

Mengetahui,

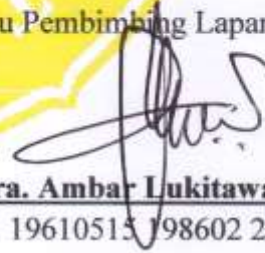
Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing Lapangan



Agus Trivanto, M.Pd

NIP. 19760802 200501 1 001



Dra. Ambar Lukitawati

NIP. 19610513 198602 2 003

Menyetujui

Kepala SMA Negeri 1 Banguntapan

Koordinator PLT SMA Negeri 1

Banguntapan



Drs. Ir. Joko Kustanta, M.Pd

NIP. 19660913 199103 1 004



Dra. Nurul Supriyanti

NIP. 19660430 200501 2 003

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan serangkaian kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) 2017 di SMP Negeri 4 Yogyakarta dan laporan pelaksanaannya dapat terselesaikan dengan baik. Laporan ini disusun sebagai syarat akhir dan bukti tertulis pelaksanaan kegiatan PLT 2017 di SMP Negeri 4 Yogyakarta yang telah dilaksanakan sejak tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017.

Penyusun menyadari bahwa terlaksananya kegiatan PLT ini tidak terlepas dari dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat yang diberikan sehingga segala proses PLT dari awal hingga akhir berjalan dengan lancar.
2. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Agus Triyanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PLT BK yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama proses perencanaan, pelaksanaan dan penyusunan laporan PLT.
4. Bapak Drs. Ir. Joko Kustanta, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Banguntapan yang telah memberikan izin dan menyediakan fasilitas kepada praktikan untuk melakukan kegiatan PLT BK di SMA Negeri 1 Banguntapan.
5. Ibu Dra. Ambar Lukitawati, selaku Guru Pembimbing Lapangan praktikan yang senantiasa dengan sabar membimbing dan mengarahkan penyusunan dalam pelaksanaan program layanan bimbingan dan konseling dengan lancar di SMA Negeri 1 Banguntapan. Terimakasih atas semua bimbingan dan dorongan serta kesabaran yang telah diberikan kepada praktikan selama ini.
6. Ibu Dra. Nurul Supriyanti, selaku Koordinator PLT di SMA Negeri 1 Banguntapan. Terimakasih atas dorongan dan arahan yang telah diberikan kepada praktikan selama ini.
7. Bapak/Ibu guru serta seluruh karyawan SMA Negeri 1 Banguntapan yang banyak membantu pelaksanaan PLT BK.
8. Seluruh siswa-siswi SMA Negeri 1 Banguntapan yang telah membantu bekerjasama dalam melaksanakan kegiatan layanan BK di SMA Negeri 1 Banguntapan.
9. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan doa serta dukungan dan semangat selama ini.

10. Rekan-rekan mahasiswa PLT UNY yang telah berjuang bersama, memberikan motivasi saling membantu selama pelaksanaan PLT.
11. Serta pihak-pihak lain yang telah membantu dan menjadi inspirasi hingga terselesaikannya pelaksanaan PLT dari awal kegiatan hingga penyusunan laporan ini terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa selama pelaksanaan kegiatan maupun penyusunan laporan kegiatan PLT ini masih banyak kekurangan sehingga masih perlu pembenahan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan ini sangat diharapkan.

Akhirnya, besar harapan penulis semoga laporan ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan tentunya sebagai bekal pengalaman penulis.

Yogyakarta, 15 September 2017

Mahasiswa PLT

Latifia Nazalati

NIM. 14104241009

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Lampiran.....	vi
Abstrak	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)	1
B. Analisis Situasi.....	2
C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT	14
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan Program dan Kegiatan PLT	16
B. Pelaksanaan PLT.....	17
C. Analisis Hasil PLT	21
BAB II PENUTUP	
A. Kesimpulan	24
B. Saran	24
Daftar Pustaka.....	26
Lampiran	27

DAFTAR LAMPIRAN

- 1. Matrik Program Mingguan PLT BK UNY 2017**
- 2. Catatan Harian PPL UNY 2017**
- 3. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Klasikal**
- 4. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok**
- 5. Laporan Konseling Kelompok**
- 6. Laporan Konseling Individu**
- 7. Lembar Kepuasan Konseli Terhadap Proses Konseling Individu**
- 8. Hasil Analisis Kebutuhan Kelas**
- 9. Dokumentasi**

ABSTRAK

Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) SMA Negeri 1 Banguntapan

Oleh :

**Latifia Nazalati
14104241009**

Dalam aspek penguasaan ilmu yang lengkap terdiri dari tiga kemampuan yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiganya saling melengkapi dan menguatkan. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan gabungan dari ketiga kemampuan tersebut. Tidak jauh berbeda dengan guru mata pelajaran, guru bimbingan dan konseling juga harus mengetahui dan menguasai teori-teori BK dan diterapkan dalam pemberian layanan pada konseli. Tujuan dari kegiatan ini adalah mahasiswa memperoleh pengalaman secara langsung dengan situasi dan kondisi yang nyata, sehingga pada akhirnya nanti dapat menjadi konselor yang memiliki integritas dan profesionalitas.

PLT dilaksanakan selama dua bulan, yaitu mulai dari tanggal 15 September sampai dengan 15 November. Mahasiswa akan memperoleh guru pembimbing lapangan sesuai dengan jurusan masing-masing. Kegiatan PLT di SMA N 1 Banguntapan dimulai dari tahap observasi situasi, kondisi serta administrasi yang kemudian dituangkan dalam matrik kerja PLT. Matrik kerja PLT BK mempertimbangkan 4 layanan BK yaitu layanan dasar, responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem serta 4 bidang BK yaitu bidang pribadi, sosial, karier dan belajar. Melalui alat tes yang telah tersedia dan didukung oleh pengamatan terhadap siswa, tema yang digunakan dalam RPL merupakan jenis kasus yang dialami oleh kebanyakan siswa di SMA N 1 Banguntapan.

Dalam pembelajaran di SMA N 1 Banguntapan tidak disediakan jam khusus masuk kelas untuk Bimbingan dan Konseling. Layanan bimbingan dan konseling sangat luas, walaupun tidak ada jam masuk kelas, namun layanan masih bisa dilakukan dengan meminta jam pelajaran pada guru mata pelajaran terkait. Bimbingan kelompok, konseling individu, konseling kelompok, juga dapat dilakukan diluar jam pelajaran. Hampir seluruh program dalam matrik dapat terlaksana sesuai yang diharapkan. Dikahir kegiatan praktik lapangan terbimbing mahasiswa wajib membuat laporan selama kegiatan PLT 2 bulan ini. Guru Pembimbing di sekolah melakukan penilaian terhadap mahasiswa bimbingannya berdasarkan form yang sudah disediakan dan diserahkan ke Dosen Pembimbing Lapangan.

Kata Kunci : *SMA N 1 Banguntapan, PLT*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi guru bimbingan dan konseling yang memiliki profesionalitas dan integritas yang tinggi tidaklah mudah, harus melalui proses yang panjang. Penguasaan teori yang baik, praktik yang bagus, serta pengalaman dalam dunia bimbingan dan konseling yang mumpuni akan menciptakan guru bimbingan dan konseling yang bermutu. Dalam prosesnya mahasiswa akan belajar terkait disiplin ilmu yang mejadi fokus program studinya. Teori-teori, pemahaman-pemahaman dan permasalahan harus dikuasi oleh mahasiswa supaya dalam praktik di lapangan bisa berjalan dengan lancar.

Praktik lapangan terbimbing (PLT) merupakan kegiatan wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa. Sebelum melaksanakan PLT mahasiswa harus menempuh pembelajaran mikro di kampus. Pembelajaran mikro lebih menekankan pada latihan serta koordinasi awal antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Praktik lapangan terbimbing bimbingan dan konseling di sekolah merupakan kegiatan intrakulikuler sehingga harus dilakukan oleh semua mahasiswa BK. Kegiatan ini bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat, melihat kondisi nyata di sekolah, dan mencari pengalaman sebagai guru yang sebenarnya di sekolah guna membentuk guru BK yang memiliki kemampuan serta keterampilan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Guru BK memiliki tugas yang cukup berat walaupun jika melihat di lapangan kerja guru BK bisa dibilang tidak terlihat. Memaksimalkan potensi siswa dan membantu siswa dalam permasalahannya menjadi salah satu tugas guru BK di sekolah. Citra guru BK 5 tahun terkahir ini sudah mulai membaik, dimana guru BK sudah tidak lagi dianggap polisi sekolah, sosok yang menyeramkan, dan bertugas hanya menghukum siswa yang bermasalah. Membaiknya citra guru bimbingan dan konseling di sekolah memudahkan tugas guru BK dalam memberikan layanan kepada seluruh siswa. Sehingga tujuan pokok yaitu membimbing siswa untuk mencapai puncak potensi dan melakukan konseling pada siswa yang memiliki hambatan bisa terwujud.

Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing di SMA Negeri 1 Bnaguntapan yang dilaksanakan dalam kurun waktu 2 bulan dimulai tanggal 15 September s.d 15 November merupakan bukti konkrit Universitas Negeri Yogyakarta untuk membentuk calon-calon guru Bimbingan dan Konseing yang memiliki profesionalitas yang tinggi. Mahasiswa akan dibimbing oleh seorang dosen dan seorang guru pembimbing di sekolah. Banyak

kejadian serta pengalaman yang akan diperoleh karena kegiatan ini dilakukan di lapangan yang sesungguhnya yaitu sekolah.

Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang dilaksanakan di sekolah selama 2 bulan, mulai dari tanggal 15 September hingga 15 November bertujuan untuk :

1. Memiliki keterampilan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.
2. Menguasai kompetensi sebagai calon guru bimbingan dan konseling
3. Mampu menyiapkan program bimbingan dan konseling, mulai dari program tahunan, bulanan, mingguan
4. Dapat menganalisis kebutuhan para siswa di sekolah
5. Mampu melakukan bimbingan dalam langkah preventif
6. Mampu memberikan layanan konseling dalam langkah kuratif
7. Mengetahui administrasi guru bimbingan dan konseling di sekolah
8. Dapat membuat dan mempraktikkan secara langsung Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) di sekolah
9. Melatih kerja sama baik dengan sesama mahasiswa atau dengan guru mata pelajaran untuk kepentingan siswa

Dengan tercapainya tujuan di atas mahasiswa akan memiliki bekal kemampuan dan pengalaman yang cukup untuk menjadi guru bimbingan dan konseling di sekolah.

B. Analisis Situasi

Sebelum melaksanakan kegiatan PLT, seluruh mahasiswa tim PLT Terpadu SMA Negeri 1 Banguntapan harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi fisik lokasi kegiatan PLT. Berkenaan dengan hal tersebut, setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melaksanakan observasi terhadap lokasi PLT yakni SMA Negeri 1 Banguntapan. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa peserta PLT mendapatkan gambaran fisik serta kondisi psikis yang menyangkut aturan dan tata tertib yang berlaku di SMA Negeri 1 Banguntapan.

1. Sejarah

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 06601/O/1985, tentang Pembukuan, Penggalan dan Penegrian Sekolah Menengah Atas, SMA Negeri 1 Banguntapan dinyatakan sah dan memenuhi syarat sebagai sekolah menengah negeri. Pada tahun awal berdirinya, SMA Negeri 1 Banguntapan menjadi sekolah? *filial*? dari SMA Negeri 1 Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta,? dengan Kepala Sekolah Bapak Sudiyono. SMA Negeri 1 Banguntapan

pertama kali menerima siswa baru pada tahun pelajaran 1985/1986, dengan jumlah siswa sebanyak 160 siswa, yang terdiri 4 kelas, dengan menggunakan fasilitas sarana SMA Negeri 2 Babarsari. Pada awal berdirinya ini proses belajar mengajar dilaksanakan pada sore hari, mengingat pada pagi hari sarana sekolah digunakan oleh SMA Negeri 1 Depok.

Pada awal tahun pelajaran 1986/1987, SMA Negeri 1 Banguntapan menempati gedung baru, yang berlokasi di tanah kas milik Pemerintah Desa Baturetno, yang beralamat di Dusun Ngentak, Baturetno, Banguntapan, Bantul, dengan luas tanah 1,6 hektar. Pada tahun pelajaran ini SMA Negeri 1 Banguntapan memiliki 8 kelas, 4 kelas 1 (satu) dan 4 kelas 2 (dua). Selanjutnya bersamaan dengan penempatan lokal baru, tepatnya pada tanggal 15 Mei 1987, dilaksanakan serah terima jabatan kepala sekolah, dari Bapak Sudiyono ke Ibu Dra. Tumiraharjo.

Pada tahun pelajaran 1987/1988, pembangunan sarana dan prasarana mulai ditingkatkan, antara lain; pembangunan tempat ibadah, lapangan basket/tenis, pembangunan ruang perpustakaan, ruang laboratorium, pembangunan RKB, dan penanaman pohon – pohon perindang. Akhirnya sampai dengan tahun pelajaran 1992/1993 sekolah telah memiliki 12 ruang kelas.

Pada tahun pelajaran 1992/1993, jabatan kepala sekolah diserahkan dari Ibu Dra. Tumiraharjo kepada Bapak R. Sugito, BA. Bersama-sama dengan BP3 sekolah mengadakan pembenahan administrasi sekolah, program-program peningkatan keimanan dan ketaqwaan, peningkatan prestasi belajar, pembangunan ruang komputer, pembangunan sarana laboratorium IPA, pembangunan tempat parkir kendaraan siswa, pembangunan kantin Dharma Wanita, dan pembangunan tembok pagar sekolah.

Pada tanggal 3 Januari 1995, jabatan Kepala Sekolah diserahkan dari Bapak R. Sugito, BA ke Bapak Drs. Ngadimin. Pada tahun pelajaran 1995/1996 ini, sekolah mencoba mengadakan pembenahan dalam bidang: administrasi persekolahan, administrasi proses belajar mengajar, penataan manajemen sekolah, dan pembangunan ruang kelas baru. Sejak tahun pelajaran 1998/1999 SMA Negeri 1 Banguntapan telah memiliki 15 ruang kelas atau 5 kelas paralel kelas I (lima kelas), kelas II (lima kelas) dan kelas III (lima kelas).

Tanggal 12 Juli 1999, jabatan Kepala Sekolah diserahkan terimakan dari Bapak Drs. Ngadimin kepada Bapak Drs. Ismudari. Pada tahun pelajaran 1999/2000 SMA Negeri 1 Banguntapan membuat kebijakan manajemen yang berkaitan dengan prestasi akademik siswa, yaitu dengan pembentukan Tim Pengembangan Prestasi, mengaktifkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Di bidang fisik perbaikan sarana prasarana, penambahan ruang kelas baru menjadi 18 ruang kelas, ruang multimedia, penambahan kantin sekolah, perbaikan ruang aula dan ruang komputer.

Tanggal 23 Nopember 2002, jabatan Kepala Sekolah diserahkan terimakan dari Bapak Drs. Ismudari kepada Ibu Dra. Hj. Kusriyantinah. Pada tahun pelajaran 2002/2003 sekolah melanjutkan program tahun sebelumnya, antara lain memaksimalkan kegiatan intra dan ekstrakurikuler, memfungsikan UKS dengan penambahan peralatan medis, melengkapi sarana laboratorium sekolah, melengkapi buku-buku perpustakaan sekolah, memaksimalkan peran dan fungsi BK, serta penambahan laboratorium komputer.

Tanggal 9 Agustus 2005, jabatan Kepala Sekolah diserahkan terimakan dari Ibu Dra. Hj. Kusriyantinah kepada Bapak Drs. H. Sumiyono. Pada tahun pelajaran 2005/2006 SMA Negeri 1 Banguntapan memprogramkan pengayaan materi untuk kelas XI dan XII, meningkatkan kegiatan ekstrakurikuler, pembentukan tim ketertiban dan kedisiplinan, perbaikan bangunan fisik yang rusak akibat gempa bumi 27 Mei 2006, pembangunan ruang BK, ruang OSIS, ruang UKS, perbaikan dan perluasan ruang guru, pembangunan ruang Wakil Kepala Sekolah, pembenahan manajemen sekolah, peningkatan kompetensi guru, dengan mengadakan berbagai macam seminar kependidikan, kursus komputer, kursus bahasa Inggris, dan pembinaan kerukunan kekeluargaan warga sekolah.

Pada tanggal 4 Februari 2009 jabatan Kepala Sekolah diserahkan terimakan dari Drs. H. Sumiyono kepada Drs. Sugita. Pada masa kepemimpinan Drs. Sugita program-program yang telah dirintis oleh kepala sekolah selanjutnya dilaksanakan terus dan diupayakan peningkatan kualitasnya. Pada tanggal 1 September 2010 Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal Kabupaten Bantul menunjuk Drs. Sukarja, M. Pd untuk menjalankan tugas sebagai PLT. Kepala SMA Negeri 1 Banguntapan.

Pada tanggal 13 November 2010 terjadi serah terima jabatan kepala sekolah dari Drs. Sukarja, M. Pd ke Dra. Titi Prawiti Sariningsih, M. Pd. Pada masa

kepemimpinan Dra Titi Prawiti Sariningsih, M. Pd ini, SMA Negeri 1 Banguntapan mencanangkan diri sebagai Sekolah Adiwiyata. Untuk mendukung program tersebut berbagai perubahan dilakukan antara lain; keramikisasi seluruh kelas, penambahan ruang kelas menjadi 21 kelas, pemasangan LCD projector di setiap kelas, pembangunan kantin yang representative dan terpadu, green house, pembenahan lingkungan dan taman kelas, pembuatan koridor hijau, pembangunan masjid. Dalam bidang akademik dilaksanakannya program Peningkatan Mutu Akademik (PMA) kelas XII, bimbingan personal dan bimbingan klinis, pembudayaan Senyum Salam Sapa (3S), revitalisasi identitas sekolah, dan peningkatan ketertiban siswa. Dalam bidang manajemen sekolah dilakukan pembenahan pengelolaan administrasi dan keuangan, dan berbagai upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui optimalisasi jam kerja PNS.

Pada tanggal 28 Juli 2012 terjadi serah terima jabatan kepala sekolah dari Dra. Titi Prawiti Sariningsih, M. Pd kepada Drs. Edison Ahmad Jamli. Pada masa kepemimpinan Drs. Edison Ahmad Jamli kebijakan yang telah dirintis kepala sekolah sebelumnya dilanjutkan, dan salah satu prestasinya adalah SMA Negeri 1 Banguntapan Juara Lomba sekolah Sehat (LSS) tingkat propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Peningkatan pelayanan kepada siswa ditingkatkan melalui berbagai program kegiatan yang dilaksanakan diantaranya optimalisasi pelayanan pembimbingan OSN. Peningkatan ketertiban administrasi pembelajaran dan peningkatan kegiatan sosial keagamaan melalui pengajian dan kegiatan peribadatan lainnya.

1. Visi dan Misi SMA Negeri1 Banguntapan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pendidikan di SMA Negeri 1 Banguntapan maka sekolah memiliki visi dan misi demi kelancaran dan pemenuhan target yaitu meliputi :

a) Visi.

“Menjadi sekolah yang berwawasan IMTAQ SEHATIPERSADA dan berwawasan lingkungan (Iman Taqwa Sehat Asri Berprestasi Santun Berdaya Saing dan Berwawasan Lingkungan)”

b) Misi.

1. Menyelenggarakan kegiatan pembinaan IMTAQ secara intensif dan melengkapi sarana ibadah.
2. Melaksanakan pembelajaran dan pembimbingan yang berkualitas dan menyenangkan.
3. Menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler berkualitas dan berorientasi prestasi.
4. Meningkatkan kualitas lulusan dan kuantitas yang diterima di PTN.
5. Melaksanakan program sekolah sehat dengan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat.
6. Mengembangkan kepribadian Indonesia yang mantap dan berdaya saing.
7. Melaksanakan program sekolah adiwiyata mandiri secara berkelanjutan.

c) Tujuan

1. Membina sikap religius semua warga sekolah
2. Mutu akademik dan non akademik meningkat
3. Pembelajaran dan pembimbingan siswa maksimal
4. Kepribadian siswa berkembang dengan baik
5. Sarana peribadatan terpenuhi dengan baik
6. Mewujudkan sekolah adiwiyata mandiri.
7. Jiwa kompetitif terbentuk dalam pribadi siswa

1. Kondisi Fisik Sekolah

SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN adalah sekolah yang terletak di pinggiran kota Yogyakarta. Tepatnya SMA ini berada di desa Ngentak, Baturetno, Banguntapan, Bantul Yogyakarta dengan kode pos: 55197 SMA Negeri 1 Banguntapan pertama kali menerima siswa baru pada tahun pelajaran 1985/1986, dengan jumlah siswa sebanyak 160 siswa, yang terdiri 4 kelas, dengan menggunakan fasilitas sarana SMA Negeri 2 Babarsari. Pada awal berdirinya ini proses belajar mengajar dilaksanakan pada sore hari, mengingat pada pagi hari sarana sekolah digunakan oleh SMA Negeri 1 Depok.

a. Ruang Kelas

SMA Negeri 1 Banguntapan memiliki 21 ruang kelas untuk proses pembelajaran para peserta didiknya. Pembagian kelas terdiri dari:

- X IPA 1 sampai 4 dan X IPS 1 berada di satu rangkaian dibagian barat
- X IPS 2, 3 dan XI IPA 1, 2, dan 3 berada di rangkaian bagian utara

- XI IPS 1, 2, 3, XI IPA 4, dan XII IPA 1, 2, 3, 4 berada di seberang bangunan utara
- XII IPS 1, 2, dan 3 berada di Timur

Secara keseluruhan untuk fasilitas ruang kelas sendiri sudah cukup memadai. Dimana dalam setiap ruang kelasnya sudah memiliki proyektor / LCD sendiri, papan pengumuman, papan absensi, kipas angin, inventaris kelas, papan pengurus kelas, alat kebersihan, lemari dan terdapat loker untuk penyimpanan barang peserta didik.

b. Ruang perkantoran

Ruangan perkantoran SMA Negeri 1 Banguntapan terdiri dari ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang Tata Usaha (TU), ruang guru, ruang Bimbingan dan Konseling (BK), dan Aula.

c. Laboratorium

Laboratorium merupakan sarana penting bagi sekolah untuk memfasilitasi kegiatan belajar siswa. SMA Negeri 1 Banguntapan memiliki beberapa laboratorium, yaitu laboratorium IPA yang terdiri dari laboratorium fisika, laboratorium kimia dan laboratorium biologi. Terdapat juga laboratorium bahasa, laboratorium komputer, laboratorium musik dan laboratorium karawitan. Laboratorium bahasa berada di lantai dua, sedangkan laboratorium fisika, biologi, kimia, komputer, musik, dan karawitan berada di lantai satu.

d. Perpustakaan Sekolah

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana yang penting untuk meningkatkan minat membaca siswa/siswi dan juga sarana atau tempat untuk siswa/siswi mencari bahan ajar dan mengerjakan tugas sekolah yang diberikan pada mereka.

- 1) Ruang rapat/ *meeting room*
- 2) Lapangan voli
- 3) Lapangan upacara
- 4) Lapangan sepak bola
- 5) Ruang OSIS
- 6) UKS
- 7) Kantin
- 8) Tempat parkir
- 9) Masjid

e. Data Sarana dan Prasarana

1. Data Ruang/Gedung

No	Jenis Ruang	Jumlah	Kondisi	Keterangan
01.	Ruang Kelas	21	Baik	
02.	Laboratorium Fisika	1	Baik	
03.	Laboratorium Kimia	1	Baik	
04.	Laboratorium Biologi	1	Baik	
05.	Laboratorium Komputer	2	Baik	
06.	Perpustakaan	1	Baik	
07.	Aula	1	Baik	
08.	Ruang Kepala Sekolah	1	Baik	
09.	Ruang BK	1	Baik	
10.	Ruang UKS	1	Baik	
11.	Ruang Guru	1	Baik	
12.	Ruang Tata Usaha	1	Baik	
13.	Kamar Mandi/WC	24	Baik	
14.	Gudang	2	Baik	
15.	Rumah Penjaga	1	Baik	
16.	Masjid	1	Baik	
17.	Ruang OSIS	1	Baik	
18.	Tempat Parkir	1	Baik	
19.	Ruang Agama Non Islam	1	Baik	
20.	Ruang Pramuka	1	Baik	
21.	Kantin Sekolah	1	Baik	

22.	Ruang Tamu	1	Baik	
23.	Ruang Batik	1	Baik	
24.	Ruang Koperasi Siswa	1	Baik	

2. Data Inventaris Ruang

No	Jenis Inventaris	Jumlah	Kondisi	Keterangan
01.	Meja Kepala Sekolah	1	Baik	
02.	Kursi Kepala Sekolah	1	Baik	
03.	Kursi dan Meja Tamu KS.	1	Baik	
04.	Meja Guru dan Karyawan	60	Baik	
05.	Meja Guru dan Karyawan	60	Baik	
06.	Meja Siswa	415	Baik	
07.	Kursi Siswa	830	Baik	
08.	Almari	13	Baik	
09.	Mesin Ketik	12	Baik	
10.	Mesin Stensil	4	Baik	
11.	TV	2	Baik	
12.	Tape Recorder	2	Baik	
13.	Dispenser	4	Baik	
14.	Brankas	3	Baik	
15.	Mesin Hitung	4	Baik	

16.	Meja Kursi Tamu	1	Baik	
17.	Komputer	27	Baik	
18.	Printer	2	Baik	
19.	LCD Projector	6	Baik	
20.	Lap Top	8	Baik	
21.	Handy Camera	1	Baik	
22.	Genset	1	Baik	
23.	Kamera Manual	1	Baik	
24.	Kamera Digital	2	Baik	
25.	Peralatan Band	1 set	Rusak	
26.	OHP Projector	1	Rusak	

2. Kondisi non Fisik

a. Struktur Organisasi

Organisasi didunia pendidikan merupakan sekelompok orang yang membagi kerja dan tanggung jawab sesuai dengan tugas masing-masing untuk mencapai tujuan yang sama yaitu tujuan pendidikan.

b. Kepala sekolah

Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Banguntapan, Drs.Ir. Joko Kustanta, M.Pd. Tugas kepala sekolah di SMA Negeri 1 Banguntapan adalah sebagai edukator manajer, administrator yang bertugas menyelenggarakan administrasi di sekolah, dan sebagai supervisor.

c. Wakil Kepala Sekolah

Wakil kepala sekolah di SMA Negeri 1 Banguntapan bertugas membantu Kepala Sekolah menjalankan tugasnya untuk mengembangkan mutu. Wakil Kepala Sekolah terbagi menjadi beberapa dimana masing – masing wakil kepala sekolah memiliki tugas yang berbeda – beda.

d. Guru

Guru – guru dan karyawan di SMA Negeri 1 Banguntapan memiliki potensi yang sangat baik dan berdedikasi di berbagai bidang terutama dalam bidang pendidikan.

e. Siswa

Dari tahun ke tahun SMA Negeri 1 Banguntapan mendapat kepercayaan untuk menjadi SMA yang menerima siswa dengan nilai yang bagus. Keberhasilan ini juga turut didukung oleh orangtua siswa yang memiliki semangat tinggi dalam memberikan motivasi kepada anak-anaknya.

Selain itu pula hubungan baik senantiasa terjalin antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru, siswa dengan karyawan, dan siswa dengan masyarakat sehingga tercipta lingkungan yang sangat kondusif dalam KBM

Berikut adalah data dari 5 tahun terakhir

1) Data Siswa 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Kelas			Jumlah
		X	XI	XII	
1	2008 / 2009	216	228	227	671
2	2009 / 2010	217	207	218	642
3	2010 / 2011	217	215	208	640
4	2011 / 2012	192	220	214	626
5	2012 / 2013	191	188	218	597
6	2013/2014	210	191	195	596
7	2014/2015	210	210	195	615
8	2015/2016	224	210	210	644

2) Data Kelas 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Kelas							Jml
		X	XI A	XI S	Jml	XII A	XII S	Jml	
1	2008 / 2009	6	3	3	6	3	3	6	18
2	2009 / 2010	6	3	3	6	3	3	6	18
3	2010 / 2011	6	3	3	6	3	3	6	18
4	2011 / 2012	6	4	3	7	3	3	6	19
5	2012 / 2013	7	4	3	7	4	3	7	21
6	2013 / 2014	7	4	3	7	4	3	7	21
7	2014 / 2015	7	4	3	7	4	3	7	21
8	2015 / 2016	7	4	3	7	4	3	7	21

3. Data PPDB Siswa 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Pen- daftar	Terima	NEM Terendah	NEM Tertinggi	NEM Rata- rata	Ket
1.	2009	283	215	22,00	35,52	7,25	4 MP
2.	2010	333	215	30,70	37,20	7,50	4 MP
3.	2011	232	192	29,75	37,00	7,25	4 MP
4.	2012	366	192	32,20	37,00	8,40	4 MP
5.	2013	366	210	28,00	34,00	7,60	4 MP
6	2014	371	210	32,55	37,10	34,00	4 MP
7	2015	381	224	330,50	371,00	34,25	

Selain itu SMA Negeri 1 Banguntapan memiliki berbagai jenis kegiatan pengembangan diri/ ekstrakurikuler dimana kegiatan itu bertujuan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan segala minat dan bakat mereka. Mengeksplor dan mampu mengekspresikan segala kemampuan peserta didik sesuai bakat, dan minat mereka. Kegiatan ini tidak hanya di kemas dalam kegiatan ekstrakurikuler saja ada berupa

intrakulikuler dan bimbingan konseling. Di bawah ini akan dijabarkan beberapa kegiatan yang ada di SMA Negeri 1 Banguntapan sebagai berikut:

Kegiatan Intrakulikuler : kegiatan ini meliputi kegiatan pembinaan dan pengembangan mata pelajaran yang berupa kebugaran atau fisik yaitu olahraga yaitu:

- a) Bola voly putri
- b) Bola voly putra
- c) Sepak bola/futsal
- d) Basket putra
- e) Basket putri
- f) Kasti

Kegiatan Bimbingan dan Konseling, dimana kegiatan ini meliputi pengembangan kehidupan pribadi, pengembangan kehidupan sosial, dan pengembangan karir.

Kegiatan Ekstrakulikuler merupakan wahana penyaluran dan pengembangan bakat dan minat peserta didik. Kegiatan ekstrakulikuler yang disediakan oleh SMA Negeri 1 Banguntapan antara lain:

- a) Paduan Suara
- b) Pramuka
- c) PMR
- d) Tonti
- e) Seni baca Al-Qur'an (SBA)
- f) KIR
- g) Kesehatan reproduksi remaja (KRR)

C. Perumusan Program dan Rancangan PLT

Agar kegiatan PLT dapat berjalan dengan lancar, maka kegiatan ini harus dirancang dengan matang agar persiapannya maksimal dan tujuannya tercapai. Secara garis besar, rencana kegiatan PLT adalah:

1. Tahap Persiapan di Kampus

Mahasiswa yang boleh mengikuti PLT adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam mata kuliah praktikum Bimbingan Klasikal dan praktikum Konseling Individual. Mata kuliah ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar memberikan layanan bimbingan secara klasikal dan memberikan layanan konseling sebagai bekal praktik di sekolah dalam program PLT.

2. Penyerahan Mahasiswa Untuk Observasi Kelas.

Observasi kelas merupakan langkah awal yang harus dilakukan mahasiswa untuk memperoleh gambaran nyata tentang proses KBM, media pembelajaran yang di gunakan, iklim/ suasana belajar, potensi murid dan sebagainya. Hal ini ditujukan agar mahasiswa mendapat pengalaman dan pengetahuan serta bekal yang cukup mengenai bagaimana cara mengelola kelas yang sebenarnya, sehingga pada saat praktik, mahasiswa mengetahui bagaimana sikap yang harus diambil.

3. Pembekalan PLT

Kegiatan pembekalan PLT dilaksanakan oleh masing-masing DPL jurusan dan pihak LPPMP pada waktu yang telah disepakati bersama antara DPL dan mahasiswa. Tujuan dari pembekalan PLT adalah untuk mempersiapkan mahasiswa yang akan diterjunkan ke lokasi PLT.

4. Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing

a. Konsultasi dan Persiapan Mengajar

Sebelum praktek memberikan layanan hendaknya praktikan mengadakan persiapan, baik mempersiapkan materi, media yang akan di gunakan, dan sebagainya. Dan hendaklah pula, sebelum memberikan layanan berkonsultasi dahulu dengan guru pembimbing mengenai materi dan persiapannya.

b. Penyusunan RPL

Penyusunan RPL ini perlu di lakukan supaya kegiatan pemberian layanan dapat berjalan dengan lancar dan terarah sehingga tujuan dari layanan tersebut dapat tercapai.

c. Praktik mengajar atau pemberian layanan

Praktik mengajar atau pemberian layanan klasikal merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan siswa terkait hasil tes atau observasi, yang dilakukan oleh

mahasiswa PLT dengan didampingi oleh guru pembimbing lapangan atau secara mandiri. Mahasiswa diberi waktu mengajar selama 8 kali pertemuan dengan materi yang sudah ditentukan.

d. Praktik Persekolahan

- 1) Mengikuti upacara bendera bersama warga sekolah
- 2) Tadarus Alqur'an setiap 15 menit sebelum jam pelajaran pertama dan dilanjutkan menyanyikan lagu Indonesia Raya
- 3) Piket sekolah, yaitu terdiri dari piket salaman dan piket uks, piket lobby, dan piket perpustakaan.

e. Evaluasi

Setelah melakukan layanan di kelas, praktikan mengadakan evaluasi bersama guru pembimbing untuk mengetahui seberapa besar kemampuan peserta didik dalam menerima materi dan kemampuan praktikan dalam mengkondisikan kelas serta penyampaian materi.

f. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari pelaksanaan PLT dan merupakan pertanggungjawaban atas pelaksanaan PLT. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar atau pemberian layanan maupun praktik persekolahan. Hasil dari laporan ini diharapkan selesai dan dikumpulkan untuk disahkan sebelum waktu penarikan.

g. Penarikan Mahasiswa PLT

Penarikan mahasiswa dari lokasi PLT yaitu SMA N 1 Banguntapan, dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017, yang menandai berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PLT Universitas Negeri Yogyakarta.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, ANALISIS HASIL DAN REFLEKSI

A. Persiapan

Persiapan mengajar merupakan salah satu kegiatan yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebelum melakukan praktik mengajar sesuai dengan jurusan masing-masing. Dalam prodi Bimbingan dan Konseling, terdapat beberapa tahapan yang dilaksanakan sampai penerjunan di lapangan, seperti:

1. Persiapan di Kampus

Sebelum melaksanakan PLT, mahasiswa wajib mengikuti beberapa kegiatan yang telah dirancang oleh universitas. Beberapa kegiatan tersebut antara lain:

a. Praktikum Bimbingan Klasikal

Praktikum Bimbingan Klasikal merupakan mata kuliah wajib yang harus ditempuh mahasiswa calon peserta PLT. Kegiatan dalam perkuliahan ini yaitu praktik memberikan layanan BK secara klasikal pada siswa-siswa. Mahasiswa dilatih untuk melakukan kegiatan pemberian layanan di dalam kelas. Kegiatan ini sangat membantu mahasiswa PLT sebelum diterjunkan dilapangan. Mahasiswa PLT dilatih bagaimana memmanage kelas mulai dari pembukaan, penyampaian materi dan kegiatan, hingga menutup kegiatan di kelas.

Pembelajaran dilakukan rutin setiap minggunya dengan penampilan 2 mahasiswa calon peserta PLT sesuai dengan materi pilihannya masing-masing. Penilaian dilakukan pada tiap pertemuan dimana yang bertugas sebagai penilai yakni rekan mahasiswa yang mengikuti kegiatan dan dosen pembimbing.

b. Pembekalan PLT

Pembekalan PLT wajib diikuti oleh mahasiswa calon peserta PLT sebagai persiapan sebelum terjun ke lapangan, dengan waktu yang berbeda-beda sesuai dengan jurusan masing-masing. Pembekalan PLT berisi tentang gambaran umum kegiatan PLT yang akan dilaksanakan selama 2 bulan kedepan.

2. Persiapan di SMP Negeri 1 Banguntapan

Persiapan yang dilakukan di sekolah sebelum pelaksanaan PLT adalah:

a. Penerjunan Mahasiswa PLT UNY 2017

Kegiatan penerjunan mahasiswa PLT ke lokasi PLT, yaitu SMA N 1 Banguntapan dilakukan pada tanggal 15 September 2017 dan dihadiri oleh beberapa pihak seperti DPL, kepala sekolah, koordinator PLT, dan guru pembimbing. Mahasiswa yang diterjunkan ke

lokasi sejumlah 19 mahasiswa, yang terdiri dari mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Bahasa Jawa, Pendidikan Kewarganegaraan, Pendidikan Sosiologi, Pendidikan JKR, Pendidikan Sejarah, Pendidikan Fisika, Pendidikan Seni Tari, dan Pendidikan Geografi. Acara dimulai dengan sambutan dari kepala sekolah, DPL, dan coordinator PLT. Kemudian acara selanjutnya yaitu penyerahan mahasiswa PLT kepada kepala sekolah oleh DPL.

b. Observasi

Tujuan observasi adalah untuk mengetahui keseluruhan kondisi sekolah sehingga nantinya mudah dalam beradaptasi pada waktu melaksanakan praktik pengalaman lapangan di sekolah. Kegiatan observasi tersebut meliputi observasi lingkungan sekolah dan observasi pembelajaran. Observasi lingkungan sekolah tujuannya untuk mengetahui kondisi sekolah secara keseluruhan sehingga mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PLT di sekolah, sedangkan observasi pembelajaran dilakukan untuk mengetahui kondisi dan kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Observasi dilakukan ketika berlangsungnya KBM di kelas. Setelah observasi di kelas dilakukan mahasiswa menjadi memiliki gambaran bagaimana mereka harus praktik mengajar di kelas kedepannya.

B. Pelaksanaan

1. Praktik Persekolahan

Praktik persekolahan yang dilaksanakan berupa kegiatan di sekolah yang secara tidak langsung berhubungan dengan Bimbingan dan Konseling baik yang dilakukan secara kelompok maupun individu. Praktik persekolahan yang dilakukan praktikan selama PLT adalah:

Rapat Kelompok

Rapat kelompok adalah kegiatan untuk membahas hal-hal yang membutuhkan diskusi dengan seluruh anggota kelompok. Rapat kelompok biasanya dilakukan di ruang PLT saat seluruh mahasiswa berkumpul. Adapun isi dari pembahasan rapat kelompok adalah sebagai berikut:

- Membahas tentang teknis pelaksanaan PLT berdasarkan informasi yang didapat di LPPMP
- Sinkronisasi catatan mingguan dan matriks dengan kelompok PLT
- Membahas terkait hal-hal yang berkaitan antara mahasiswa PLT dan pihak-pihak sekolah
- Membahas tentang rancangan pembuatan laporan

- Membahas tentang hasil konsultasi yang berkaitan tentang penarikan, laporan dan kenang-kenangan
- Membahas tentang laporan kelompok dan persiapan acara penarikan PLT UNY 2017

2. Praktik Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Materi praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah tidak terlepas dari program kegiatan yang dilaksanakan guru BK di sekolah. Dengan demikian, praktik Bimbingan dan Konseling disesuaikan dengan program kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah tempat dilaksanakannya praktik serta disesuaikan dengan penilaian kebutuhan lingkungan dan penilaian kebutuhan perkembangan konseli.

Selama melakukan praktik di SMA N 1 Banguntapan, praktikan Bimbingan dan Konseling telah diberikan hasil analisis kebutuhan siswa sehingga praktikan dapat segera menyusun RPL, dan semacamnya. Selain penyusunan program praktikan juga melakukan konseling secara langsung kepada siswa yakni layanan bimbingan klasikal, konseling individu, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok. Adapun rincian kegiatan yang praktikan laksanakan selama PLT di SMA N 1 Banguntapan adalah sebagai berikut:

a. Penyusunan program layanan Bimbingan dan Konseling

Penyusunan program layanan Bimbingan dan Konseling ini dilakukan setelah praktikan mendapatkan hasil analisis kebutuhan siswa dari GPL. Dari hasil *need assesment* tersebut praktikan kemudian menyusun RPL bimbingan klasikal untuk tiga kelas yang telah ditentukan oleh GPL yakni 11 IPS 1, 11 IPS 2, dan 11 IPS 3.

b. Layanan Dasar

Layanan dasar merupakan proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan persiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap tugas-tugas perkembangan yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari.

1) Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan suatu materi kegiatan yang berupa informasi atau keterangan yang akan disampaikan kepada siswa secara langsung maupun tidak langsung. Layanan informasi bertujuan untuk membekali konseli dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat. Layanan informasi yang praktikan lakukan selama PLT di SMA N 1 Banguntapan adalah

layanan informasi melalui bimbingan klasikal, leaflet, dan sosial media seperti grub whatsapp dan instagram.

2) Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal merupakan bimbingan yang diberikan praktikan kepada siswa secara langsung di kelas. Bimbingan dengan cara ini memungkinkan praktikan memberikan bimbingan kepada semua siswa di kelas.

Bimbingan dan Konseling di SMA N 1 Banguntapan tidak memiliki jadwal masuk kelas secara khusus. Sehingga praktikan memberikan layanan bimbingan klasikal menggunakan jam pelajaran lain dengan cara meminta izin dari guru mata pelajaran yang bersangkutan.

Praktik Bimbingan Klasikal yang telah dilakukan oleh praktikan adalah sebagai berikut:

a) Bimbingan Klasikal I

Materi : Remaja Penuh Syukur
Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
Sasaran layanan/Semester : Kelas 11 IPS 1/ Semester 1
Pelaksanaan : Kamis, 5 Oktober 2017

b) Bimbingan Klasikal II

Materi : Menata Emosi
Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
Sasaran layanan/Semester : Kelas 11 IPS 2/ Semester 1
Pelaksanaan : Rabu, 11 Oktober 2017

c) Bimbingan Klasikal III

Materi : Prokrastinasi Tugas dan Manajemen Waktu
Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
Sasaran layanan/Semester : Kelas 11 IPS 3/ Semester 1
Pelaksanaan : Sabtu, 14 Oktober 2017

d) Bimbingan Klasikal IV

Materi : Menghargai Utk Menjaga Hubungan
Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi-Sosial
Sasaran layanan/Semester : Kelas 11 IPS 1/ Semester 1
Pelaksanaan : Senin, 23 Oktober 2017

3) Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok ini berfungsi sebagai sarana pemahaman dan pengembangan bagi siswa dalam memenuhi tugas perkembangannya melalui bantuan yang diberikan oleh praktikan dalam memecahkan permasalahan yang dialami yang dapat menghambat tugas perkembangannya. Selain itu, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk merespon kebutuhan dan minat siswa. Praktik Bimbingan Kelompok yang telah dilakukan praktikan selama PLT adalah sebagai berikut:

a) Bimbingan Kelompok I

- Sasaran : Siswa gabungan 11 IPA 3, 11 IPS 2, dan 11 IPS 3
- Materi : Mengelola Emosi Negatif
- Pelaksanaan : Kamis, 2 November 2017
- Pendukung :
Konseli sangat terbuka dan aktif selama kegiatan.
- Hambatan : -
- Solusi : -

4) Layanan Responsif

Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang mengalami kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas perkembangan.

1) Konseling Individual

Konseling Individual merupakan layanan yang diberikan kepada seorang konseli secara langsung atau *face to face* (tatap muka) dengan tujuan membantu konseli mengatasi atau memecahkan masalah pribadinya dengan menggunakan potensinya sendiri secara optimal dan agar siswa dapat memecahkan masalahnya dengan segera, sehingga tidak berlarut-larut. Selama pelaksanaan PLT di SMA N 1 Banguntapan, praktikan melakukan konseling individu sebanyak 5 kali.

a) Konseling Individual I

- Nama : SD (Inisial)
- Masalah yang dibahas : Kurangnya kedekatan emosional dg Ibu
- Teknik yang digunakan : Konseling Realitas
- Waktu Pelaksanaan : Jumat, 9 Oktober 2017
- Tempat pelaksanaan : Ruang Ekskul atau Ruang Kelas Baru

b) Konseling Individual II

Nama : H (Inisial)
Masalah yang dibahas : Tidak Percaya Diri
Teknik yang digunakan : REBC
Waktu pelaksanaan : Jumat, 13 Oktober 2017
Tempat pelaksanaan : Ruang BK

c)Konseling Individual III

Nama : Y (Inisial)
Masalah yang dibahas : Hubungan Pertemanan
Teknik yang digunakan : SFBC
Waktu pelaksanaan : Selasa, 24 Oktober 2017
Tempat pelaksanaan : Ruang Ekskul atau Ruang Kelas Baru

d)Konseling Individual IV

Nama : IR (Inisial)
Masalah yang dibahas : Perasaan Putus Asa dan kesepian
Teknik yang digunakan : PCC
Waktu pelaksanaan : Selasa, 31 Oktober 2017
Tempat pelaksanaan : Ruang UKS

e)Konseling Individual V

Nama : D (Inisial)
Masalah yang dibahas : Takut Kehilangan Orang-Orang Dalam Hidupnya
Teknik yang digunakan : REBC
Waktu pelaksanaan : Rabu, 8 November 2017
Tempat pelaksanaan : Ruang UKS Putra

2) Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada beberapa konseli (lebih dari 1 konseli) yang mempunyai kebutuhan dan masalah yang relatif sama yang dilakukan secara langsung atau *face to face* (tatap muka) dengan tujuan memberikan bantuan yang memungkinkan konseli memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui konseling kelompok. Praktikan melaksanakan konseling kelompok sebanyak satu kali, dua kali pertemuan.

Nama Konseli : H, L, N, Q, R, RM, S, SD, S, W, Z (inisial)
Masalah yang dibahas : Pribadi-Sosial (diri sendiri dan pertemanan)
Teknik yang digunakan : PCC dan SFBC

Waktu pelaksanaan : 26 Oktober dan 1 November 2017

Tempat pelaksanaan : Ruang Ekskul dan Ruang BK

C. Analisis Hasil dan Refleksi

Dalam pelaksanaan berbagai program kegiatan Bimbingan dan Konseling tentunya praktikan merasakan masih banyak terdapat kekurangan dalam memberikan layanan kepada siswa. Oleh karena itu setiap setelah melaksanakan suatu program layanan, praktikan selalu melakukan evaluasi dengan meminta saran untuk perbaikan dari guru pembimbing serta layanan segera terhadap siswa atau komunikasi langsung dengan siswa mengenai layanan bimbingan dan konseling yang telah dilakukan. Adapun hasil yang telah diperoleh praktikan setelah melaksanakan layanan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

1. Penyusunan Program Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil analisis terhadap instrumen yang telah GPL berikan, maka diperoleh hasil kebutuhan siswa terhadap rasa syukur, terkait prokrastinasi, dan hubungan pertemanan. Oleh karena itu, program bimbingan dan konseling yang dilakukan adalah tentang hal-hal terkait dengan diri sendiri dan hubungan pertemanan (pribadi-sosial).

2. Layanan Dasar

a. Layanan Informasi

Layanan informasi yang dilakukan oleh praktikan selama PLT adalah layanan secara langsung melalui bimbingan klasikal, leaflet, grub whatsapp, dan instagram yang dikhususkan untuk siswa SMA N 1 Banguntapan. Selama melaksanakan layanan, siswa nampak aktif dan tertarik dengan materi.

b. Bimbingan Klasikal

Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal, praktikan merasa kurang bisa mengkondisikan siswa sepenuhnya dalam kelas namun sebagian besar siswa nampak tertarik dan aktif dalam kegiatan, juga mengalami katarsis dalam masing-masing layanan yang diberikan.

c. Bimbingan Kelompok

Setelah dilaksanakan program bimbingan kelompok tentang mengelola emosi negatif, konseli secara umum mampu memahami arti emosi negatif, bagaimana akibat jika menahan emosi negatif dalam jangka waktu lama, dan bagaimana cara mengelola emosi negatif sehingga siswa mampu mengatasi emosi negatif yang akan muncul di masa mendatang. Selama kegiatan siswa sangat terbuka dan aktif dalam menanggapi sehingga pemberian layanan menjadi mudah tersampaikan.

3. Layanan Responsif

a. Konseling Individual

Dari hasil konseling individu yang telah dilaksanakan oleh praktikan, melalui pendampingan dan observasi, diperoleh hasil bahwa kelima konseli telah mampu menerapkan keputusan yang diambil saat proses konseling atas masalah yang dialami masing-masing dengan hal tersebut kelima konseli nampak telah mampu mengatasi masalahnya dan ceria dalam kesehariannya.

b. Konseling Kelompok

Setelah melaksanakan konseling kelompok, diperoleh hasil yaitu konseli merasa nyaman karena telah mengungkapkan permasalahannya serta sudah mengetahui penyebab dan langkah yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahannya masing-masing, selain itu kelompok yang terbentuk menjadi kelompok yang semakin solid dari hari ke hari karena selalu tetap aktif berkomunikasi melalui grup whatsapp yang praktikan buat sehingga mereka tetap merasa memiliki teman yang memahami dan mampu dimintai pendapat dengan jujur.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari kegiatan PLT yang dilakukan di SMA N 1 Banguntapan mahasiswa merasa bahwa kegiatan PLT semakin membantu mahasiswa dalam melatih keempat keterampilan yaitu pedagogis, kepribadian, sosial, dan professional sehingga akan lebih terlatih dalam menerapkan keterampilan-keterampilan yang mendukung proses pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kegiatan PLT yang dilakukan oleh mahasiswa juga menjadikan mahasiswa menambah wawasan tentang administrasi guru bimbingan dan konseling di sekolah. Dapat membuat dan mempraktikan secara langsung Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) di sekolah yang sebelumnya sudah dibuat dari hasil analisis masalah siswa serta melatih kerjasama baik dengan sesama mahasiswa atau dengan guru mata pelajaran untuk kepentingan siswa. Secara garis besar, matriks program PLT individual dari seluruh program kerja yang telah terlaksana lengkap segala ketercapaian dan hambatan. Program yang tertuang dalam matriks telah terlaksana secara optimal sebaik kemampuan yang dapat praktikan lakukan.

B. Saran

1. Bagi UNY

Perlu adanya koordinasi yang lebih baik terhadap pihak sekolah akan program kerja yang layak dikerjakan mahasiswa PLT, sehingga pihak sekolah mengerti kondisi mahasiswa PLT masih butuh banyak belajar dan pengalaman. Dalam hal ini perlu adanya kejelasan tentang perwujudan pengabdian mahasiswa dalam melaksanakan program PLT bukanlah menjadi fasilitator untuk setiap programnya, akan tetapi sebagai pelaksana yang juga memiliki keterbatasan dan kekurangan.

2. Bagi SMA N 1 Banguntapan

- a. Pengajaran yang diberikan kepada siswa nampak aktif dan berpusat pada siswa, untuk menjaga dan meningkatkan hal tersebut perlu adanya peningkatan peran guru dan karyawan di sekolah sehingga misi dan visi sekolah dapat tercapai.
- b. Bagi guru pembimbing dimohon untuk berkenan melanjutkan proses layanan bimbingan dan konseling yang belum dapat terselesaikan sehingga proses layanan bimbingan dan konseling menjadi tuntas.

3. Bagi mahasiswa PLT

- a. Perlu pengoptimalan dalam mengamati kondisi fisik maupun non fisik pada saat kegiatan observasi di sekolah guna menentukan program kerja.
- b. Perlu ditingkatkan kedisiplinan dalam melaksanakan PLT.
- c. Bagi sekolah diharapkan agar meningkatkan hubungan antara pihak sekolah dan UNY sehingga kegiatan PLT ini akan bermanfaat bagi kemajuan dan pengembangan kualitas di SMA N 1 BAnguntapan dan adanya peningkatan kerjasama dengan seluruh mahasiswa PLT dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun PPL BK UNY. 2015. *Panduan PPL Prodi Bimbingan dan Konseling 2016*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

UPLT. 2014. *Materi Pembekalan KKN-PLT*. Yogyakarta: UPLT UNY.

UPLT. 2014. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/ PLT edisi 2014*. Yogyakarta: UPLT UNY.

UPLT . 2013. *Panduan Pengajaran Mikro Edisi 2014*. Yogyakarta: UPLT UNY.

UPLT. 2014. *Panduan KKN-PLT UNY, Edisi 2014*. Yogyakarta: UPLT UNY.

LPPMP. 2014. *Panduan PLT, Edisi 2014*. Yogyakarta: LPPMP UNY.

LAMPIRAN



PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

DINAS PENDIDIKAN DAN OLAH RAGA

SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN

**Alamat: NGENTAK, BATURETNO, BANGUNTAPAN,
BANTUL, YOGYAKARTA Kode Pos: 55197**

Telf: +6274373824

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

- A. Judul Layanan** : Menjadi Remaja Keren Penuh Syukur
- B. Bidang Layanan** : Pribadi
- C. Fungsi Layanan** : Pemahaman dan Pengembangan
- D. Komponen Program** : Layanan Bimbingan Klasikal
- E. Tujuan Layanan**
- Tujuan Umum :
Membantu siswa menjadi pribadi penuh rasa syukur dalam kehidupannya.
 - Tujuan Khusus :
 - a. siswa mengenal dan mengetahui mengenai arti bersyukur
 - b. siswa lebih memahami, dan mengerti pentingnya sikap bersyukur dari sebelumnya
 - c. siswa mampu mengakomodasi dirinya untuk memiliki sikap bersyukur
 - d. siswa mampu menerapkan sikap-sikap perwujudan dari rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari
- F. Metode & media layanan** : Diskusi Interaktif dan *Expressive Writing*
- G. Sasaran layanan** : Siswa kelas 11 IPS 1 SMA N 1 Banguntapan
- H. Hari, tanggal pelaksanaan** : 5 Oktober 2017
- I. Tempat Pelaksanaan** : Ruang Kelas 11 IPS 1 SMA N 1 Banguntapan
- J. Pihak Yang Berperan** : Praktikan PLT Bimbingan & Konseling UNY
- K. Alokasi Waktu** : 45 menit (satu kali pertemuan)
- L. Alat & Bahan** : Papan tulis, spidol, pulpen, kertas sejumlah 32

M. Deskripsi proses :

Tahap	Kegiatan	Alokasi Waktu
Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Memimpin doa 3. Pengondisian kelas dan <i>role limit</i> 4. Menanyakan kabar siswa 5. Penyampaian tema pembahasan 	5 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktikan mengajak siswa untuk berdiskusi bersama-sama secara interaktif mengenai arti bersyukur 2. Mempersilahkan siswa untuk menyampaikan pendapatnya mengenai arti dan pentingnya bersyukur dalam berbagai aspek kehidupan juga tentang manfaatnya 3. Mempersilahkan siswa lain menanggapi 4. Berdiskusi mengenai contoh cara yang mencerminkan sikap bersyukur dan meminta beberapa siswa untuk maju ke depan kelas dan mempraktekkan secara ekspresif 5. Mempersilahkan siswa lain untuk menanggapi 6. Membagikan lembar “kertas ajaib” pada seluruh siswa 7. Menjelaskan pada siswa untuk menuliskan berbagai rasa syukurnya atas apa saja (bebas) yang ingin mereka tuangkan dalam tulisan 8. Praktikan mengobservasi 9. Mempersilahkan bagi siswa yang ingin membacakan hasil tulisannya (tidak wajib) dan memberikan pulpen sebagai penghargaan 10. Meminta siswa menyimpan dengan baik atau dapat dipajang di cermin kamar dan memaknai dengan benar atas yang telah dituliskan sebagai pengingat untuk selalu bersyukur setiap hari 	30 menit
Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merefleksikan dengan menanyakan pada siswa adakah 	10 menit

	<p>perasaan atau pandangan baru yang mereka peroleh dari kegiatan yang dijalani (sebelum dan sesudah kegiatan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Meminta siswa untuk menyimpulkan materi dan seluruh kegiatan dengan singkat 3. Praktikan menyimpulkan materi dan kegiatan dari yang siswa sampaikan secara singkat 4. Menyampaikan harapan kepada siswa terkait dengan materi 5. Pemberian hadiah berupa permen milkita pada seluruh siswa sebagai wujud penghargaan atas kegiatan yang berjalan dengan lancar dan tertib 6. Menutup kegiatan dengan doa, salam, dan tepuk tangan sebagai wujud syukur dan apresiasi 	
--	--	--

N. Evaluasi :

a. Proses

*dilihat dari respon dan reaksi siswa selama berlangsungnya kegiatan

b. Hasil

dilihat dari tingkat ketercapaian tujuan umum dan khusus

*dapat dilakukan setelah kegiatan bimbingan klasikal terlaksana dengan cara mengajukan pertanyaan lisan maupun tertulis

1. Jelaskan mengapa seseorang perlu memahami makna bersyukur?
2. Jelaskan bagaimana atau apa saja cara yang bisa dilakukan sebagai wujud dari rasa syukur?

O. Tindak lanjut :

a. Siswa yang telah mampu menerapkan sikap-sikap yang mencerminkan rasa syukur akan dipreservasi atau diberikan layanan developmental dan

b. Siswa yang belum dapat menerapkan akan dilakukan pemberian layanan bimbingan dan konseling individual ataupun tugas-tugas yang berkaitan

P. Referensi materi :

Antonius Atosokhi, dkk. Modul Character Building 1. Gramedia. Jakarta. 2002

<https://www.spiritualresearchfoundation.org/indonesian/latihan-spiritual/berdoa/manfaat-selalu-bersyukur/>

Yogyakarta, 5 Oktober 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing Lapangan

Dra. Ambar Lukitasari

NIP: 196105151986022003

Praktikan

Latifia Nazalati

NIM: 14104241009

LAMPIRAN MATERI

Apakah rasa selalu bersyukur itu?

Tuhan YME adalah yang menciptakan kita dan telah memberi kita semuanya, berbagai macam hal dalam kehidupan termasuk hidup itu sendiri. Setiap hari kita bangun di pagi hari untuk menjalani hidup ini satu hari ke depan disebabkan oleh rahmat karunia-Nya. Kehidupan di atas Bumi ini sangat berharga karena merupakan satu-satunya wilayah, di mana praktik spiritual dapat dilakukan untuk mencapai tujuan utama dari kehidupan. Ketika orang lain melakukan sesuatu untuk kita, kita merasa bersyukur. Namun, kebanyakan dari kita tidak terbiasa untuk menghaturkan rasa syukur kepada Tuhan YME untuk segala hal yang telah Ia berikan kepada kita. Merasa selalu bersyukur kepada Tuhan YME untuk semua hal yang telah Ia lakukan untuk kita disebut sebagai rasa syukur (*gratitude*) yang sejati dalam praktik spiritual. Kemampuan untuk hidup dalam perasaan bersyukur ini merupakan bagian penting dan tak terpisahkan dari perjalanan spiritual 'seorang pencari' (*seeker*) Tuhan YME.

Kenyataannya, walaupun kebanyakan orang menerima Tuhan YME sebagai pencipta diri mereka tetapi mereka sendiri tidak merasa perlu untuk menghaturkan rasa syukur kepada Tuhan. Hal ini terutama disebabkan karena mereka berpikir bahwa semua hal yang terjadi pada hidup mereka (atau paling tidak kebanyakan hal remeh dalam hidup) – baik atau pun buruk, terjadi atas usaha dan kehendak mereka sendiri. Hanya setelah terjadinya suatu peristiwa yang luar biasa dan setelah berdoa dengan intensif, seperti misalnya penyembuhan mukjizat atas anak kita yang sakit keras dan menderita penyakit yang tidak dapat disembuhkan, barulah seseorang akan berpikir untuk menghaturkan rasa syukur kepada Tuhan. Namun, bahkan di momen seperti itu, ingatan atas bantuan Tuhan YME yang sedemikian dramatis pun biasanya hanya berumur pendek saja dan seiring dengan berjalannya waktu, orang tersebut akan kembali ke jalannya semula hingga masalah besar berikut menerpa dan ia pun mulai berdoa lagi untuk mendapatkan campur tangan Sang Ilahi.

Pada tahap lebih rendah dalam evolusi spiritual kita, khususnya di masa sekarang ini, rata-rata 65% dari peristiwa hidup terjadi sesuai dengan takdir dan 35% terjadi sesuai

kehendak bebas kita. Saat kita berkembang secara spiritual, kita mulai merasakan kehadiran Tuhan YME di dalam kehidupan kita. Pada saat kita mengalami kehadiran-Nya dalam kehidupan kita, maka kita pun merasakan rahmat karunia-Nya dan bahwa semua yang terjadi dalam kehidupan kita terjadi sesuai dengan kehendak-Nya. Hal ini dapat dialami setelah mencapai tingkat kesadaran spiritual 60%, di mana seseorang mulai benar-benar menghargai dan mengalami fakta tersebut. Seiring dengan pengalaman tersebut muncullah rasa selalu bersyukur dalam arti spiritualnya yang sejati.

Seorang pencari Tuhan YME (*seeker*) dan murid sejati dari ilmu pengetahuan spiritual, akan mengembangkan sikap belajar dalam segala situasi, baik maupun buruk. Dari berbagai situasi dan permasalahan dalam hidup, ia mulai belajar tentang bagaimana ia dapat mengerti sifat-sifat/kepribadian buruk maupun kualitas dirinya sendiri. Dengan cara ini ia belajar di titik mana ia harus berusaha untuk melepaskan dirinya dari gangguan-gangguan kepribadian dan memiliki suatu pemahaman serta kesadaran lebih besar akan kualitas-kualitas dirinya. Dari segala situasi dalam hidup, ia mulai mendapatkan suatu petunjuk untuk memperbaiki dirinya, dengan ini ia tidak hanya akan meningkatkan kualitas-kualitas yang dimilikinya sekarang, tetapi juga akan menggantikan gangguan-gangguan kepribadian buruk dengan kualitas kepribadian yang baru. Ia merasakan bahwa Tuhan membantunya melalui semua situasi, baik dan buruk, untuk meningkatkan proses 'pencariannya'. Oleh karena itu, ia merasa selalu bersyukur kepada Tuhan YME dalam segala situasi, baik maupun buruk, karena ia merasakan tangan halus dari Tuhan yang memberikannya berbagai situasi hidup, sekaligus memberinya kemampuan untuk memahami pelajaran spiritual dan hikmah dari situasi tersebut.

Dalam kebanyakan kasus, rasa syukur tersebut ditujukan kepada sang pembimbing spiritual atau Sang Guru. Mohon lihat artikel tentang siapakah seorang Guru itu dan bagaimana ia membimbing seorang pencari Tuhan YME.

Untuk tumbuh secara spiritual, seorang pencari Tuhan YME perlu mengembangkan diri melampaui emosi-emosi duniawi (baik positif maupun negatif) yang mana membuat seorang yang bukan 'pencari' tenggelam di dalamnya, dan sebaliknya mengembangkan emosi spiritualnya (*bhāv*), yakni mengalami kehadiran Tuhan di manapun

ia berada. Manfaat selalu bersyukur adalah untuk membantu meningkatkan emosi spiritual (bhāv).

Rasa syukur yang dangkal dan emosi spiritual selalu bersyukur

Pada tahap awal dari praktik spiritual seseorang, rasa syukur yang diungkapkan hanya dengan kata-kata merupakan rasa syukur yang dangkal atau di permukaan saja. Orang tersebut masih harus berupaya keras dalam memikirkan kata-kata untuk mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan YME. Namun, untuk mendorong kemajuan spiritual, yang terpenting adalah kita tetap melakukan upaya tersebut untuk menanamkan kebiasaan selalu bersyukur dalam diri kita.

Pada tahap awal ini, rasa syukur datang dari hati terutama ketika kita dapat sangat jelas melihat campur tangan Tuhan YME dalam kehidupan kita. Hal ini mungkin terlihat dalam kasus orang yang dicintai mendapatkan mukjizat kesembuhan setelah dokter telah putus asa atau suatu permasalahan yang tak kunjung usai tiba-tiba dapat diatasi setelah berdoa secara intensif. Dalam hampir semua kasus lainnya, kita pun hanya bersyukur untuk berbagai hal dalam kehidupan, dan bahkan untuk hidup yang diberikan pada kita, hanya di permukaan saja atau di tingkatan intelek.

Ketika kita membenamkan diri lebih dan lebih ke dalam praktik spiritual, kita membuka sebuah dunia baru yang hingga saat ini masih tertutup dalam diri kita, ketika kita mendapatkan pengalaman-pengalaman spiritual yang merupakan cara Tuhan untuk berkomunikasi dengan kita. Terdapat banyak sekali peristiwa kebetulan kecil dalam kehidupan kita di mana secara perlahan tapi pasti kita merasakan bimbingan tangan Tuhan dalam kehidupan kita. Rasa syukur mulai terbangun bahkan untuk kejadian-kejadian kecil dalam kehidupan kita dan untuk bantuan serta dorongan Ilahi yang terus-menerus kita terima dalam latihan spiritual kita. Ketika kita selalu merasa bersyukur dan mengungkapkan rasa syukur berulang-ulang sepanjang berjalannya hari-hari, secara bertahap kita mengembangkan emosi (perasaan) spiritual selalu bersyukur. Di sini, seperti telah dijelaskan sebelumnya dalam artikel ini, terdapat kesadaran secara terus-menerus sebelum, selama dan setelah tindakan bahwa 'semuanya terjadi sesuai dengan kehendak Tuhan, bahwa Ia melakukan segalanya'. Maka, rasa syukur seseorang terekspresi secara terus-menerus dan

secara otomatis diungkapkan dalam pemikiran tulus. Oleh sebab itu, dalam keadaan ini, rasa syukur muncul dan tercermin dalam setiap tindakan, gerakan dan pemikiran.

Apa makna penting dari rasa syukur atau manfaat selalu bersyukur?

Seorang 'pencari Tuhan YME' memulai dengan ungkapan rasa syukur yang diupayakan. Namun, setelah jangka waktu tertentu, dengan berulang-ulang mengungkapkan rasa syukur itu dan juga sejalan dengan pertumbuhan spiritualnya, ia mulai mengembangkan emosi spiritual selalu bersyukur. Setelah keadaan ini dicapai, saat seseorang secara terus-menerus berada dalam kesadaran bahwa 'Tuhan lah pelaksananya, saya bukanlah siapa-siapa', maka ego halusnya mulai berkurang. Dia mulai menyadari keterbatasan-keterbatasan dan kekurangan kapasitas dirinya. Maka, dalam setiap situasi sulit apapun, dia dengan rendah hati berserah diri di hadapan Tuhan dan setelah itu baru melakukan suatu tindakan. Ketika ia mulai berserah diri kepada Tuhan tidak hanya dalam situasi-situasi sulit saja tetapi juga dalam peristiwa-peristiwa kecil di dalam kehidupan sehari-harinya, maka emosi spiritual berserah diri akan meningkat. Tuhan dengan segera memenuhi doa-doa yang di panjatkan dengan emosi spiritual, misalnya 'Ya Tuhan YME, mohon peliharalah pertumbuhan spiritual saya, mohon katakan pada saya apa langkah berikutnya yang seharusnya saya lakukan, hanya Engkau lah yang membimbing saya'. Seorang pencari Tuhan YME yang memiliki emosi spiritual selalu bersyukur dan berserah diri akan berada dekat dengan-Nya. Tuhan pun melimpahkan segala sesuatu yang diperlukan, misalnya pengalaman-pengalaman spiritual, bimbingan, dan pengetahuan untuk si pencari dengan kualitas tersebut bahkan sebelum sang pencari memohon atau bertanya.

Manfaat Bersyukur Untuk Remaja

Bersyukur memiliki banyak manfaat untuk kelanjutan hidup yang damai. Bersyukur dapat berkontribusi dalam pengembangan diri yang menjadi lebih baik dan positif, misalnya dengan bersyukur artinya manusia menjadi berfikiran positif baik terhadap Tuhan, keadaan, orang lain, dan dirinya sendiri. Berfikir positif terhadap diri sendiri selain menambah kepercayaan diri juga dapat membuat seseorang merasa hidupnya bermakna. Berfikir seperti ini akan membuka peluang bagi penerimaan dan pengembangan diri lebih lanjut. (Antonius Atosokhi, 2002).



PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN DAN OLAAHRAGA
SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN
Alamat: NGENTAK, BATURETNO, BANGUNTAPAN,
BANTUL, YOGYAKARTA Kode Pos: 55197 Telf: +6274373824

RENCANA PELAKSANAAN PEMBERIAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

SMA NEGERI 1 BANGUNTAAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

- F. Judul Layanan : Saling Menghargai Untuk “Menjaga Kita”
- G. Bidang Layanan : Pribadi-Sosial
- H. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- I. Komponen Program : Layanan Bimbingan Klasikal
- J. Tujuan Layanan
- Tujuan Umum :
Siswa mampu mewujudkan sikap menghargai orang lain khususnya teman dekat sebagai usaha menjaga hubungan pertemanan yang sehat
 - Tujuan Khusus :
 - a. Siswa mengenal dan mengetahui pengertian menghargai teman dan orang lain di lingkungan sosialnya
 - b. Siswa memahami, dan mengerti pentingnya sikap menghargai orang lain khususnya terhadap teman dekat
 - c. Siswa mampu mengakomodasi cara mengimplementasikan sikap menghargai orang lain di lingkungan sekitar khususnya teman dekat
 - d. Siswa mampu menerapkan sikap menghargai orang lain khususnya teman dekat dengan cara yang tepat pada kehidupan sehari-hari
- F. Metode & media layanan : Menggambar-Bersambung, dan Kertas Apresiasi
- G. Sasaran layanan : Siswa kelas 11 IPS 1 SMA Negeri 1 Banguntapan
- H. Hari, tanggal pelaksanaan : Senin, 23 Oktober 2017

- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas 11 IPS 1 SMA Negeri 1 Banguntapan
- J. Pihak Yang Berperan : Mahasiswa PLT BK UNY th. 2017
- K. Alokasi Waktu : 45 menit (satu kali pertemuan)
- L. Alat & Bahan : Papan tulis, spidol, kertas warna-warni sejumlah siswa
- M. Deskripsi proses :

Tahap	Kegiatan	Alokasi Waktu
Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. mengucapkan salam 2. memimpin doa 3. pengondisian kelas 4. menanyakan kabar siswa 5. ice breaking *kondisional apabila diperlukan 6. penyampaian tema pembahasan 	5 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktikan menggambar satu stimulus di papan tulis 2. Meminta siswa memberikan tanggapan terhadap gambar tersebut 3. Mempersilahkan beberapa siswa secara bergantian maju ke depan untuk menggambar satu stimulus yang berkaitan dengan gambar sebelumnya hingga selesai 4. Setelah gambar terselesaikan, Praktikan mempersilahkan siswa menyampaikan persepsinya mengenai gambar tersebut dan saling menanggapi 5. Praktikan mengapresiasi dan mengajak seluruh siswa untuk bersama-sama menjelaskan arti gambar tersebut 6. Proses pemberian pemahaman mengenai menghargai orang lain khususnya teman dekat sebagai salah satu upaya menjaga hubungan pertemanan yang sehat, sesuai, juga tepat dan pandai menyesuaikan diri di lingkungan sosial dengan menggunakan gambar tersebut 	35 menit

	<ol style="list-style-type: none">7. Mempersilahkan siswa untuk bertanya, maupun memberikan <i>feedback</i>8. Memepersilahkan siswa untuk mengajukan pendapatnya untuk membuat tips menghargai orang lain khususnya teman dekat untuk menjaga hubungan pertemanan yang sehat dan langgeng9. Praktikan memberikan apresiasi, tanggapan, dan memberikan penjelasan lanjutan terkait cara yang dapat dilakukan sebagai wujud menghargai orang lain dan teman dekat10. Praktikan membagikan kertas apresiasi berupa kertas warna-warni pada seluruh siswa kemudian menjelaskan pada siswa untuk menuliskan nama masing-masing dan sertakan gambar yang menggambarkan diri masing-masing11. Mempersilahkan seluruh siswa menggeser kertas apresiasi ke arah kanan sehingga dipegang oleh teman lainnya dan memepersilahkan teman menuliskan satu atau beberapa kalimat apresiasi atau kelebihan yang dimiliki oleh nama teman yang tertera pada kertas tersebut, dan seterusnya hingga selesai dan kertas apresiasi kembali pada masing-masing siswa12. Menjelaskan pada siswa makna dari kegiatan yang baru saja dilakukan adalah sebagai salah satu upaya menghargai teman dekat sehingga hubungan pertemanan menjadi lebih harmonis selain itu juga meningkatkan kepercayaan diri masing-masing siswa dengan memperoleh apresiasi dari teman-teman dekat sekelasnya	
--	--	--

<p>Akhir</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersilahkan siswa yang berkenan untuk menyimpulkan isi materi maupun kegiatan secara keseluruhan dengan singkat 2. Merefleksikan dengan menanyakan pada siswa adakah makna, perasaan atau cara pandang baru yang mereka peroleh dari kegiatan yang dijalani (sebelum dan sesudah kegiatan) 3. Memberikan pertanyaan pada siswa sebagai evaluasi 4. Praktikan menyimpulkan materi dan kegiatan dari yang siswa sampaikan secara singkat 5. Menyampaikan harapan kepada siswa terkait dengan materi 6. Pemberian tugas untuk pertemuan berikutnya terkait dengan materi (*kondisional apabila diperlukan) 7. Menutup kegiatan dengan doa, salam, dan tepuk tangan sebagai wujud syukur dan apresiasi 	
--------------	--	--

N. Evaluasi :

a. Proses

*dilihat dari respon dan reaksi siswa selama berlangsungnya kegiatan

b. Hasil

dilihat dari tingkat ketercapaian tujuan umum dan khusus

*dapat dilakukan setelah kegiatan bimbingan klasikal terlaksana dengan cara mengajukan pertanyaan lisan maupun tertulis

1. Jelaskan mengapa seseorang perlu memahami pentingnya sikap menghargai orang lain di lingkungan sekitar khususnya teman dekat dalam hubungan pertemanan?
2. Jelaskan bagaimana atau apa saja cara yang dapat diterapkan untuk menunjukkan sikap menghormati orang lain khususnya dengan teman dekat untuk menjaga hubungan dekat dan langgeng berteman?

O. Tindak lanjut :

a. Siswa yang telah mampu menerapkan sikap menghargai orang lain khususnya teman dekat akan dipreservasi atau diberikan layanan developmental juga pemberian apresiasi atau *reward*

b. Siswa yang belum dapat menerapkan sikap menghargai orang lain khususnya dengan teman dekat, akan dilakukan pemberian layanan bimbingan dan konseling individual

P. Referensi materi :

Ron Herron. 2003. "I love me-gimana jadi remaja pede n smart". Bandung: penerbit kaifa

Prof. Dr. Roy Sambel. Pemerhati dan pengembangan SDM. www.roy-sambel.com

<https://id.wikipedia.org/wiki/Pergaulan>

Yogyakarta, 19 Oktober 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Praktikan

Dra. Ambar Lukitasari

Latifia Nazalati

NIP: 196105151986022003

NIM: 14104241009

LAMPIRAN

PENTINGNYA MENGHARGAI ORANG LAIN

Mungkin Anda pernah merasa kesal karena orang lain tidak menghargai Anda. Barangkali Anda juga sering marah karena orang lain tidak memerhatikan Anda. Pernahkah Anda berpikir bahwa Anda pun mungkin sekali kurang menghargai orang lain atau sering terlalu memerhatikan diri sendiri sehingga lupa memerhatikan orang lain di sekitar Anda? Nah, mungkin inilah yang harus Anda lakukan: menghargai orang lain. Bagaimana caranya? Simak yang berikut.

Mengapa Harus Menghargai Orang Lain?

Suka atau tidak, kita hidup dengan berinteraksi dengan orang lain. Lalu, bagaimana cara kita membina hubungan baik dengan orang lain agar hidup kita menjadi lebih menyenangkan?

Saling Membutuhkan

Pernahkah Anda membayangkan jika segala sesuatu harus dilakukan sendiri: menanam padi sendiri untuk mendapatkan beras; menanam tumbuhan untuk membuat pakaian dan menjahit pakaian sendiri; membangun rumah sendiri dari awal; membuat kendaraan sendiri; mencuci baju sendiri; memasak sendiri; membersihkan rumah sendiri; dan mengambil keputusan sendiri? Pasti itu sangat melelahkan, merepotkan, atau bahkan tidak mungkin dilakukan.

Pasti ada hal-hal yang tidak bisa kita lakukan sendiri dengan baik. Guru membutuhkan murid, penulis membutuhkan pembaca, produsen membutuhkan konsumen, perusahaan membutuhkan karyawan dan konsumen, serta pemimpin membutuhkan anak buah. Tentu saja kondisi ini berlaku pula sebaliknya. Jadi intinya: kita semua saling membutuhkan.

Saling Menguntungkan

Selain saling membutuhkan, ternyata kita semua juga bisa saling menguntungkan. Kita merasa beruntung karena bisa berbagi dengan orang lain: kita mendapat pemasukan uang dan mendapat kepuasan karena ada orang lain yang mau menggunakan hasil karya kita. Orang lain juga merasa diuntungkan dengan keberadaan kita karena mereka bisa mendapatkan apa yang mereka perlukan dari kita. Misalnya, murid merasa diuntungkan karena ada guru yang mau berbagai ilmu dan keterampilan. Sebaliknya, guru juga merasa diuntungkan karena ia bisa membagi ilmu dan keterampilan kepada orang lain dan

mendapat pemasukan dari pekerjaannya. Produsen merasa diuntungkan karena ada pembeli. Sebaliknya, pembeli juga merasa diuntungkan karena bisa mendapatkan barang atau jasa yang dibutuhkan tanpa harus repot membuatnya sendiri.

Saling Mengisi

Tidak ada satu orang pun yang benar-benar serupa dengan orang lain. Anak kembar sekalipun memiliki perbedaan. Kita memiliki perbedaan dalam kepribadian, talenta, kemampuan, gaya hidup, kebiasaan, dan kebutuhan. Namun perbedaan inilah yang membuat hidup menjadi lebih kaya, bervariasi, dan menyenangkan karena kita bisa saling mengisi.

Banyak restoran muncul karena banyak orang tidak bisa memasak masakan seperti masakan yang disajikan restoran itu, atau karena tidak ada waktu untuk melakukan aktivitas memasak. Banyak kursus bahasa asing juga muncul karena ada orang yang sudah fasih berbahasa asing, sementara ada juga orang yang ingin atau perlu belajar bahasa asing.

Saling Menguatkan

Selain perbedaan, persamaan pun bisa menguntungkan. Orang-orang yang memiliki persamaan bisa saling bekerja sama. Ringan sama dijinjing, berat sama dipikul, begitu kata pepatah. Rupanya pepatah ini muncul dari kesadaran bahwa dengan bekerja sama, segala sesuatu akan terasa lebih mudah. Masalah menjadi lebih ringan dan menjadi lebih mudah dicarikan solusinya jika dipecahkan bersama. Pekerjaan berat akan menjadi lebih mudah dan lebih cepat selesai jika dikerjakan bersama.

Bagaimana Menghargai Orang Lain?

Tahukah Anda bahwa orang lain akan lebih menghargai orang yang menghargai mereka? Nah, sebelum kita menuntut orang lain menghargai kita, kita perlu terlebih dahulu menghargai mereka. Kuncinya hanya satu: buat orang lain merasa penting dan berharga.

Langkah 1: Kenali Orang-orang Sekitar

Tiap hari kita berinteraksi dengan orang lain. Orang-orang yang paling sering berhubungan dengan kita adalah mereka yang berada di sekitar kita: keluarga, tetangga, dan rekan. Nah, kenali orang-orang di sekitar kita. Bergaulan karena dengan bergaul Anda akan lebih mengetahui berbagai karakter orang. Bergaulah dengan siapa saja. Tetapi untuk menjadikannya yang paling dekat tentu kita mesti selektif. Dengan bergaul pula kita akan menyadari bahwa cara terbaik untuk berteman adalah menjadi teman yang baik. Dan salah satu unsur utama persahabatan adalah rasa hormati dan menghargai. Dengan mencoba

mengenali orang lain kita akan belajar mengenai keberagaman cara pandang, pikiran, dan pendapat-pendapat yang mungkin berbeda dengan kita. Perhatikan juga bahwa kita memiliki persamaan dan perbedaan dengan mereka. Dengan demikian akan lebih mudah bagi kita untuk bekerja sama dengan mereka dan menghargai mereka. “Aduh, si Idah sering membuat saya kesal. Saya minta tolong panggilkan taksi biru, ternyata yang dipanggil adalah taksi kuning. Saya minta dibelikan bawang putih, yang dibawa pulang adalah bawang merah,” begitu cerita seorang teman. Ternyata setelah diselidiki lebih jauh, Idah mempunyai kelemahan mengingat instruksi yang terlalu panjang. Ia cenderung mengingat kalimat terakhir yang diucapkan, apalagi jika kalimat tersebut diulang dua kali. Sementara itu, teman penulis seringkali merasa khawatir instruksinya tidak dimengerti, sehingga cenderung mengulang “larangan” daripada “instruksi intinya”. Jadi tidak heran jika teman penulis berkata “Idah, tolong panggilkan taksi biru ya, jangan yang kuning. Sekali lagi, jangan yang kuning,” maka yang datang adalah justru taksi kuning. Setelah teman tersebut memahami perbedaan antara ia dan Idah, ia pun bisa mengubah strateginya dalam memberikan instruksi. Ia selalu menempatkan instruksi di kalimat akhir dan diulang. Sejak saat itu penulis tidak lagi mendengar keluhan dari teman tersebut.

Langkah 2: Fokus pada Kelebihan

Seringkali kita lebih fokus pada kesalahan dan kekurangan orang lain. Hal ini menyebabkan kita sulit sekali menghargai mereka. Sebaliknya, karena kita selalu memperhatikan kekurangan orang lain, orang lain pun menjadi enggan berinteraksi dan bekerja sama dengan kita karena mereka merasa enggan jika selalu merasa “dipermalukan”. Yang perlu kita ubah adalah fokus kita: coba fokuskan perhatian kita terlebih dulu pada kelebihan orang lain, kita akan mendapatkan hasil yang luar biasa. Coba perhatikan ilustrasi berikut: “Wah, tulisan tanganmu bagus dan rapih. Ibu juga senang kamu bisa menyerahkan pekerjaan rumah ini tepat waktu,” demikian ujar seorang ibu guru pada muridnya. “Terima kasih, Bu. Saya memang berusaha menulis dengan baik. Namun ada beberapa kata yang masih sulit bagi saya untuk mengejanya. Jadi, lain kali saya akan minta bantuan ibu untuk menjelaskannya lagi dan saya akan berusaha menulis dengan ejaan yang benar,” begitu jawab si anak. Yah, ternyata sang ibu guru tidak langsung menyalahkan tulisan anak tersebut yang ternyata masih banyak salah. Sebaliknya, ia memfokuskan perhatian pada kelebihanannya terlebih dulu. Sang anak yang merasa sangat dihargai karena gurunya

memerhatikan kelebihannya, lalu menjadi lebih terbuka meminta bantuan guna memperbaiki kesalahannya.

Langkah 3: Bangun Hubungan Saling Percaya

Ternyata hukum timbal balik memang berlaku dalam hidup ini. Jika kita tidak memercayai orang lain, mereka pun tidak akan memercayai kita. Sebaliknya, jika kita memercayai orang lain, orang lain akan memercayai kita. Sebuah kerja sama bisnis pada dasarnya harus dibangun atas dasar kepercayaan. Usaha akan sukses dan langgeng jika pimpinan dan karyawan saling memercayai, jika produsen dan konsumen saling percaya. “Saya tahu Anda pernah melakukan kesalahan. Tapi, saya ingin memberikan kesempatan kepada Anda. Saya akan melupakan perbuatan yang lama. Coba kita memulai lembaran baru. Saya percaya Anda bisa berprestasi lebih baik. Saya lihat Anda punya potensi untuk itu. Coba buktikan.” Karena kata-kata inilah, Indra yang tadinya sudah kehilangan kepercayaan diri menjadi termotivasi untuk melakukan yang terbaik bagi pimpinannya yang telah memberikan kepercayaan kepadanya.

Banyak keuntungan yang bisa kita dapatkan jika kita mau menghargai orang lain: kita bisa saling membantu, saling menguatkan, dan saling menguntungkan sehingga hidup menjadi lebih menyenangkan. Sukses untuk Anda.

PERGAULAN

Pergaulan merupakan jalinan hubungan sosial antara seseorang dengan orang lain yang berlangsung dalam jangka relatif lama sehingga terjadi saling mempengaruhi satu dengan lainnya. Pergaulan merupakan kelanjutan dari proses interaksi sosial yang terjalin antara individu dalam lingkungan sosialnya. Kuat lemahnya suatu interaksi sosial mempengaruhi erat tidaknya pergaulan yang terjalin. Seorang anak yang selalu bertemu dan berinteraksi dengan orang lain dalam jangka waktu relatif lama akan membentuk pergaulan yang lebih. Beda dengan orang yang hanya sesekali bertemu atau hanya melakukan interaksi sosial secara tidak langsung.

Dalam kehidupan sosial ada berbagai bentuk pergaulan, ada yang sehat ada pula yang dikategorikan pergaulan yang tidak sehat. Pergaulan sehat adalah pergaulan yang membawa pengaruh positif bagi perkembangan kepribadian seseorang. Sebaliknya

pergaulan tidak sehat mengarah kepada pola perilaku yang merugikan bagi perkembangan dirinya sendiri maupun dampaknya bagi orang lain.

Pergaulan yang sehat adalah pergaulan yang mengarah kepada pembentukan kepribadian yang sesuai dengan nilai dan norma sosial, kesusilaan dan kesopanan yang berlaku.

ETIKA PERGAULAN

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

Dunia bergaul identic dengan dunia remaja pada umumnya. Sering kita dengar istilah “kuper” atau kurang pergaulan. Remaja dianggap kuper apabila remaja tersebut kurang bahkan kemungkinan sekali tidak pernah bergaul setidaknya dengan teman-teman sebaya, di sekolah maupun di luar sekolah sehingga menjadi bahan tertawaan karena ketinggalan berita.

Dalam bergaul, kita juga sebaiknya pandai menempatkan diri dan dapat membedakan bagaimana sikap kita terhadap orang yang lebih tua dan yang lebih muda. Orang yang lebih tua atau yang dituakan harus kita hormati, yang sebaya harus dihargai dan yang lebih muda harus kita sayangi.

Dalam etika pergaulan antar manusia perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- Siapa yang dihadapi (teman, guru, orang tua)
- Dimana pergaulan itu berlangsung
- Bagaimana cara bersikap

SIKAP PERGAULAN

Agar terjadi hubungan yang selaras, serasi, sesuai dengan etika pergaulan, seseorang perlu bersikap antara lain:

- Perhatian terhadap orang lain.
- Menghormati orang yang lebih tua atau yang dituakan, teman sebaya harus dihargai dan yang lebih muda harus kita sayangi.
- Mengetuk pintu jika akan memasuki suatu ruangan.

- Memberi salam jika berjumpa seseorang.
- Mohon maaf jika melakukan kesalahan.
- Melakukan perintah dengan wajah cerah.
- Dapat menempatkan diri.
- Sanggup menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- Rendah hati dan tidak ingin menang sendiri.
- Siap memberi bantuan sesuai dengan batas kemampuan.
- Mengucapkan terima kasih jika menerima bantuan dari orang lain.
- Tidak membeda-bedakan sesama dalam pergaulan.

MANFAAT DAN DAMPAK PERGAULAN

Pergaulan adalah interaksi antarindividu dalam mengenal lingkungan sosialnya. Melalui pergaulan diperoleh manfaat sebagai berikut:

- Lebih mengenal nilai-nilai dan norma-norma sosial yang berlaku sehingga mampu membedakan mana yang pantas dan mana yang tidak dalam melakukan sesuatu.
- Lebih mengenal kepribadian masing-masing orang sekaligus menyadari bahwa manusia memiliki keunikan yang masing-masing perlu dihargai.
- Mampu menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan banyak orang sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri.
- Mampu membentuk kepribadian yang baik yang bisa diterima di berbagai lapisan sehingga bisa tumbuh dan berkembang menjadi sosok individu yang pantas diteladani.

Memilih pergaulan yang tepat memang tidaklah mudah, sebab kadangkala pergaulan yang negatif justru lebih menyenangkan sehingga mudah terlena dan sulit menyadari bahwa apa yang dilakukan menyimpang. Beberapa dampak negatif yang terbentuk akibat pergaulan yang salah antara lain:

- Hilangnya semangat belajar dan cenderung malas serta menyukai hal-hal yang melanggar norma sosial.
- Suramnya masa depan akibat terjerumus dalam dunia kelam, misal: kecanduan narkoba, terlibat dalam tindak kriminal dan sebagainya.
- Dijauhi masyarakat sekitar akibat dari pola perilaku yang tidak sesuai dengan nilai dan norma sosial yang berlaku.

- Tumbuh menjadi sosok individu dengan kepribadian yang menyimpang.

Hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi pengaruh negatif yang terlanjur mencemari diri individu antara lain:

- Membangkitkan kesadaran kepada yang bersangkutan bahwa apa yang telah ia lakukan adalah menyimpang.
- Memutuskan rantai yang menghubungkan antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan ia berperilaku menyimpang.
- Melakukan pengawasan sebagai control secara terus menerus agar terhindar dari perilaku yang menyimpang.
- Melakukan kegiatan konseling atau pemberian nasehat secara persuasif, sehingga anak tidak merasa bahwa ia di bawah proses pembimbingan.

UPAYA PERGAULAN SEHAT

Salah satu upaya untuk mewujudkan pola pergaulan yang sehat dan bermanfaat adalah dengan berpegang pada prinsip sebagai berikut.

Jadilah Humas untuk Diri Sendiri

Langkah ini penting agar orang lain mengenal, mengetahui kemampuan dan prestasi anda. Sebarkan informasi ini saat anda bertemu relasi baru tetapi buanglah jauh-jauh sikap menyombongkan diri.

Bidik Sasaran yang Tepat

Saat butuh sesuatu anda harus tahu kemana mencari batuan. Pikirkan tujuan yang ingin anda capai. Setelah itu buka daftar jaringan anda. Pilihlah relasi yang tepat yang bisa memberi hasil cepat. Mengorek informasi juga butuh kesabaran. Jika relasi tidak memberi solusi instan, anda harus sedikit sabar. Tunggu sampai kapan ia menghubungi anda.

Berbagi Hal yang Menyenangkan

Buatlah rekan anda merasa senang dan merasa nyaman bekerja atau berhubungan dengan anda.

Bersosialisasi

Jangan terlalu banyak tenggelam ke belakang meja kerja. Sesekali hirup udara segar di luar sana. Temui orang-orang yang mempunyai potensi tinggi untuk memajukan karier anda.

Biarkan Mereka Bicara

Jadilah pendengar yang baik. Waktu berbicara perhatikan isi pembicaraannya, dengarkan dengan sabar, jangan sampai terlihat anda sedang 'menunggu giliran' untuk berbicara. Biarkan ada sedikit jeda untuk menanggapi lawan bicara. Makin banyak anda bisa membuat relasi bicara, makin banyak informasi yang anda dapatkan.

Buang Sikap Angkuh

Jangan pernah memandang rendah atau sebelah mata terhadap orang yang berposisi lebih rendah daripada anda.

Buat Mereka Merasa Penting

Buat relasi anda menjadi orang penting dengan mengingat beberapa detail pribadi.

Bergabunglah dalam Berbagai Kegiatan

Banyak perkumpulan, organisasi atau klub professional yang didirikan dengan tujuan untuk membangun jaringan. Cobalah bergabung di salah satu perkumpulan yang paling sesuai dengan anda. Ini merupakan cara efektif untuk bertemu, berkenalan dan melakukan kontak dengan orang-orang yang bisa membantu perkembangan karier anda.

YEARS FROM NOW, I HOPE WE ARE STILL IN EACH OTHER LIVES



PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

DINAS PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA

SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN

**Alamat: NGENTAK, BATURETNO, BANGUNTAPAN,
BANTUL, YOGYAKARTA Kode Pos: 55197 Telf: +6274373824**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

- K. Judul Layanan** : Menata Emosi Untuk Merasa Lebih Baik Setiap Hari
- L. Bidang Layanan** : Pribadi
- M. Fungsi Layanan** : Pemahaman dan Perbaikan
- N. Komponen Program** : Layanan Bimbingan Klasikal
- O. Tujuan Layanan**
- Tujuan Umum :
Membantu siswa menjadi pribadi yang mampu mengelola emosi sehingga memiliki perasaan yang damai.
 - Tujuan Khusus :
 - a. siswa mengenal dan mengetahui mengenai arti emosi dan macam-macamnya
 - b. siswa lebih memahami, dan mengerti pentingnya menata emosi
 - c. siswa mampu mengakomodasi dirinya untuk menata emosi untuk merasa lebih baik setiap hari
 - d. siswa mampu menerapkan sikap-sikap perwujudan dari pengelolaab emosi dalam kehidupan sehari-hari
- F. Metode & Media layanan** : Brainstorming dan DIY Kertas Emosi
- G. Sasaran Layanan** : Siswa kelas 11 IPS 2 SMA Negeri 1 Banguntapan
- H. Hari, tanggal pelaksanaan** : Oktober 2017
- I. Tempat Pelaksanaan** : Ruang Kelas 11 IPS 2 SMA Negeri 1 Banguntapan
- J. Pihak Yang Berperan** : Praktikan PLT Bimbingan & Konseling UNY
- K. Alokasi Waktu** : 45 menit (satu kali pertemuan)
- L. Alat & Bahan** : Papan tulis, spidol, pulpen, kertas origami

M. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Alokasi Waktu
Awal	<ol style="list-style-type: none">6. Mengucapkan salam7. Memimpin doa8. Pengondisian kelas dengan tepuk fokus dan <i>role limit</i>9. Menanyakan kabar siswa10. Penyampaian tema pembahasan	5 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">11. Praktikan mengajak siswa untuk membentuk menjadi beberapa kelompok kecil yang disesuaikan dengan jumlah siswa12. Menjelaskan pada masing-masing kelompok untuk mendiskusikan tentang pengertian emosi, macam-macam emosi. Kemudian hasil diskusi dituliskan dalam selembar kertas.13. Mempersilahkan perwakilan masing-masing kelompok menyampaikan hasil diskusi14. Mempersilahkan kelompok lain memberikan tanggapan15. Praktikan memberikan tanggapan dan penjelasan lebih lanjut mengenai emosi dan macam-macamnya16. Membagikan kertas origami DIY paper pada masing-masing kelompok17. Menjelaskan pada siswa untuk terlebih dulu mendiskusikan dengan teman sekelompoknya mengenai berbagai cara menata dan menyeimbangkan emosi lalu tuliskan pada kertas origami yang disediakan dan menghiasnya.18. Praktikan mengobservasi19. Mempersilahkan masing-masing kelompok menjelaskan hasil diskusi kelompoknya20. Praktikan menanggapi dan memberikan penjelasan lebih lanjut21. Mempersilahkan siswa menggantungkan hasil kertas origami yang telah bertuliskan cara-cara menata emosi dalam	35 menit

	kehidupan sehari-hari tersebut pada dinding kelas, sehingga siswa dapat setiap hari melihat dan teringat dengan apa yang dapat siswa lakukan untuk menata dan menyeimbangkan emosi setiap hari	
Akhir	<p>7. Merefleksikan dengan menanyakan pada siswa adakah perasaan atau pandangan baru yang mereka peroleh dari kegiatan yang dijalani (sebelum dan sesudah kegiatan)</p> <p>8. Meminta siswa untuk menyimpulkan materi dan seluruh kegiatan dengan singkat</p> <p>9. Praktikan menyimpulkan materi dan kegiatan dari yang siswa sampaikan secara singkat</p> <p>10. Menyampaikan harapan kepada siswa terkait dengan materi</p> <p>11. Pemberian hadiah berupa permen milkita pada seluruh siswa sebagai wujud penghargaan atas kegiatan yang berjalan dengan lancar dan tertib</p> <p>12. Menutup kegiatan dengan doa, salam, dan tepuk tangan sebagai wujud syukur dan apresiasi</p>	5 menit

N. Evaluasi :

a. Proses

*dilihat dari respon dan reaksi siswa selama berlangsungnya kegiatan

b. Hasil

dilihat dari tingkat ketercapaian tujuan umum dan khusus

*dapat dilakukan setelah kegiatan bimbingan klasikal terlaksana dengan cara mengajukan pertanyaan lisan maupun tertulis

1. Jelaskan mengapa seseorang perlu menata emosi?
2. Jelaskan bagaimana atau apa saja cara yang bisa dilakukan untuk menata emosi?

O. Tindak lanjut :

a. Siswa yang telah mampu menerapkan sikap-sikap yang mencerminkan sikap wujud pengelolaan emosi akan dipreservasi atau diberikan layanan developmental dan

b. Siswa yang belum dapat menerapkan akan dilakukan pemberian layanan bimbingan dan konseling individual ataupun tugas-tugas yang berkaitan

P. Referensi materi :

Charles C. Manz. 5 Langkah Menata Emosi untuk Merasa Lebih Baik Setiap Hari.
Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 2007

<http://belajarpsikologi.com/arti-penting-kecerdasan-emosi-eq/> diakses pada minggu, 8
oktober 2017

id.m.wikipedia.org/wiki/Emosi

id.m.wikihow.com/Mengendalikan-Emosi-Anda

www.danzierg.com/2016/04/cara-cerdas-mengendalikan-emosi.html?m=1

Yogyakarta, Oktober 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing Lapangan

Praktikan

Dra. Ambar Lukitasari

Latifia Nazalati

NIP: 196105151986022003

NIM: 14104241009

\

LAMPIRAN

A. Emosi dan Macamnya

Kata Emosi berasal dari dua bahasa yaitu bahasa Perancis emotion yang berarti kegembiraan dan dari bahasa Latin emovere yang berarti bergerak menjauh. Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu dalam arti lain emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian.

Artinya kata emosi di atas menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi. Kebanyakan ahli yakin bahwa emosi lebih cepat berlalu daripada suasana hati. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam – macam emosi antara lain Descartes, JB Waston dan Daniel Goleman.

Menurut **Descartes**, emosi terbagi atas :

1. Desire = hasrat
2. Hate = benci
3. Sorrow = sedih / duka
4. Wonder = heran
5. Love = cinta
6. Joy = kegembiraan

Menurut **JB Waston**, emosi terbagi menjadi tiga yaitu :

1. Fear = ketakutan
2. Rage = kemarahan
3. Love = cinta

Dan menurut **Daniel Goleman**, dia mengemukakan bahwa emosi terdiri dari :

1. Amarah = beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati

2. Kesedihan = pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa
3. Rasa takut = cemas, gugup, khawatir, was-was, waspada, tidak tenang, ngeri
4. Kenikmatan = bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
5. Cinta = penerimaan, persahabatan, kepercayaan, bakti, hormat, kemesraan
6. Terkejut = terkesiap
7. Jengkel = hina, jijik, muak, mual, tidak suka
8. Malu = malu hati, kesal

Dari uraian beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian emosi adalah suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atau bertingkah laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

B. Kecerdasan Emosional

Arti Penting Kecerdasan Emosional (EQ)

Salah satu komponen penting untuk bisa hidup di tengah-tengah masyarakat adalah kemampuan untuk mengarahkan emosi secara baik. Penelitian yang dilakukan oleh Goleman (Ubaydillah, 2004:1) menunjukkan bahwa kontribusi IQ bagi keberhasilan seseorang hanya sekitar 20% sisanya 80% ditentukan oleh serumpun faktor yang disebut kecerdasan emosional. Dalam kenyataannya sekarang ini dapat dilihat bahwa orang yang ber-IQ tinggi belum tentu sukses dan belum tentu hidup bahagia.

Orang yang ber-IQ tinggi tetapi karena emosinya tidak stabil dan mudah marah seringkali keliru dalam menentukan dan memecahkan persoalan hidup karena tidak dapat berkonsentrasi. Emosinya yang tidak berkembang, tidak terkuasai, sering membuatnya berubah-ubah dalam menghadapi persoalan dan bersikap terhadap orang lain sehingga banyak menimbulkan konflik.

Emosi yang kurang terolah juga dengan mudah menyebabkan orang lain itu kadang sangat bersemangat menyetujui sesuatu, tetapi dalam waktu singkat berubah emnolaknya, sehingga mengacaukan kerjasama yang disepakati bersama orang lain. Maka, orang itu emngalami kegagalan. Di lain pihak beberapa orang yang IQ-nya tidak tinggi, karena ketekunan dan emosinya yang seimbang, sukses dalam belajar dan bekerja. Orang yang emmiliki kecerdasan emosi tinggi akan berupaya menciptakan keseimbangan diri dan lingkungannyam mengusahakan kebahagiaan dari dalam dirinya sendiri, dapat emngubah sesuatu yang buruk menjadi lebih baik, serta mampu bekerjasama dengan orang lain yang emmpunyai latar belakang yang beragam.

Ini berarti orang yang cerdas secara emosi akan dapat menampilkan kemampuan sosialnya, dengan kata lain kecerdasan emosi seseorang terlihat dari tingkah laku yang ditunjukkannya. Asumsi ini diperkuat oleh pendapat Suparno (2004:21) dalam belajarpsikologi.com yang menjelaskan jika kecerdasan seseorang tidak hanya bersifat teoritik saja, akan tetapi harus dibuktikan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Dari hal tersebut dapat muali menunjukkan arti penting kecerdasan emosional. Kecerdasan emosi merupakan kapasitas manusiawi yang dimiliki oleh seseorang dan sangat berguna untuk menghadapi, memperkuat diri, atau

mengubah kondisi kehidupan yang tidak menyenangkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Biasanya pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat. Bila didukung dengan rendahnya taraf kecerdasan emosionalnya, maka orang-orang seperti ini sering menjadi sumber masalah. Karena sifat-sifat di atas, bila seseorang memiliki IQ tinggi namun taraf kecerdasan emosionalnya rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya pada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

Dua ahli EQ (Emotional Quotient), Salovey & Mayer (1990) – pengembang konsep EQ, jauh sebelum Goleman – merangkumnya menjadi lima aspek berikut ini : a. kesadaran diri (self awareness), b. mengelola emosi (managing emotions), c. **memotivasi** diri sendiri (motivating oneself), d. empati (emphaty) dan e. menjaga relasi (handling relationship).

Seperti halnya Peter dan Salovey, pada mulanya Daniel Goleman pun menyebut 5 dimensi guna mengembangkan kecerdasan emosi yaitu a. Penyadaran Diri, b. Mengelola Emosi, c. Motivasi Diri, d. Empati dan e. Ketrampilan Sosial.

Dalam buku terbarunya yang membahas kompetensi EQ, "***The emotionally Intelligent Workplace***" Goleman menjelaskan bahwa perilaku EQ tidak bisa hanya dilihat dari sisi setiap kompetensi EQ melainkan harus dari satu dimensi atau setiap cluster-nya. Kemampuan penyadaran social (social awareness) misalnya tidak hanya tergantung pada kompetensi empati semata melainkan juga pada kemampuan untuk berorientasi pelayanan dan kesadaran akan organisasi.

Dikatakannya pula ada kaitan antara dimensi EQ yang satu dengan lainnya. Jadi tidaklah mungkin memiliki ketrampilan **sosial** tanpa memiliki kesadaran diri, pengaturan diri maupun kesadaran **sosial**.

C. Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional (EQ)

Beberapa cara yang dipaparkan di atas, ada beberapa yang juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional yang kami ambil dalam artikelnya Mocendink, yaitu:

1. Mengenali emosi diri

Ketrampilan ini meliputi kemampuan Anda untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya Anda rasakan. Setiap kali suatu emosi tertentu muncul dalam pikiran, Anda harus dapat menangkap pesan apa yang ingin disampaikan. Berikut adalah beberapa contoh pesan dari emosi: takut, sakit hati, marah, frustrasi, kecewa, rasa bersalah, kesepian

2. Melepaskan emosi negatif

Ketrampilan ini berkaitan dengan kemampuan Anda untuk memahami dampak dari emosi negatif terhadap diri Anda. Sebagai contoh keinginan untuk memperbaiki situasi ataupun memenuhi target pekerjaan yang membuat Anda mudah marah ataupun frustrasi seringkali justru merusak hubungan Anda dengan bawahan maupun atasan serta dapat menyebabkan stres. Jadi, selama Anda dikendalikan oleh emosi negatif Anda justru Anda tidak bisa mencapai potensi terbaik dari diri Anda. Solusinya, lepaskan emosi negatif melalui teknik pendayagunaan pikiran bawah sadar sehingga Anda maupun orang-orang di sekitar Anda tidak menerima dampak negatif dari emosi negatif yang muncul.

3. Mengelola emosi diri sendiri

Anda jangan pernah menganggap emosi negatif atau positif itu baik atau buruk. Emosi adalah sekedar sinyal bagi kita untuk melakukan tindakan untuk mengatasi penyebab munculnya perasaan itu. Jadi emosi adalah awal bukan hasil akhir dari kejadian atau peristiwa. Kemampuan kita untuk mengendalikan dan mengelola emosi dapat membantu Anda mencapai kesuksesan. Ada beberapa langkah dalam mengelola emosi diri sendiri, yaitu : *Pertama* adalah menghargai emosi dan menyadari dukungannya kepada Anda. *Kedua* berusaha mengetahui pesan yang disampaikan emosi, dan meyakini bahwa kita pernah berhasil menangani emosi ini sebelumnya. *Ketiga* adalah dengan bergembira kita mengambil tindakan untuk menanganinya.

Kemampuan kita mengelola emosi adalah bentuk pengendalian diri yang paling penting dalam manajemen diri, karena kitalah sesungguhnya yang mengendalikan emosi atau perasaan kita, bukan sebaliknya.

4. Memotivasi diri sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri emosional—menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati—adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Ketrampilan memotivasi diri memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki ketrampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

5. Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain berarti kita memiliki empati terhadap apa yang dirasakan orang lain. Penguasaan ketrampilan ini membuat kita lebih efektif dalam berkomunikasi dengan orang lain. Inilah yang disebut sebagai komunikasi empatik. Berusaha mengerti terlebih dahulu sebelum dimengerti. Ketrampilan ini merupakan dasar dalam berhubungan dengan manusia secara efektif.

6. Mengelola emosi orang lain

Jika ketrampilan mengenali emosi orang lain merupakan dasar dalam berhubungan antar pribadi, maka ketrampilan mengelola emosi orang lain merupakan pilar dalam membina hubungan dengan orang lain. Manusia adalah makhluk emosional. Semua hubungan sebagian besar dibangun atas dasar emosi yang muncul dari interaksi antar manusia. Ketrampilan mengelola emosi orang lain merupakan kemampuan yang dahsyat jika kita dapat mengoptimalkannya. Sehingga kita mampu membangun hubungan antar pribadi yang kokoh dan berkelanjutan. Dalam dunia industri hubungan antar korporasi atau organisasi sebenarnya dibangun atas hubungan antar individu. Semakin tinggi kemampuan individu dalam organisasi untuk mengelola emosi orang lain,

7. Musik dan Tertawa

Selain hal-hal di atas, music merupakan salah satu sarana yang sangat bermanfaat dan mudah kita peroleh untuk mempengaruhi cara kita merasa. Music dapat menenangkan, mengangkat spirit kita, membuat kita sedih, atau memompa tekad kita dalam menjawab tantangan dan permasalahan dalam hidup ini. Dengan mempelajari jenis-jenis music yang berbeda dan merasakan efek-efek music tertentu terhadap tubuh kita, kita dapat secara efektif memilih music pada saat kita membutuhkannya.

Jenis music lain memiliki pengaruh yang menenangkan. Music klasik yang berirama ajeg dan pelan dapat membantu kita menjadi lebih tenang dan lebih terbuka dalam menyerap informasi baru. Dan jika Anda ingin mengalami keseluruhan efek

nyata dan positif yang tampak selaras dengan tubuh dan pikiran kita dan benar-benar menimbulkan perasaan lebih melegakan dan tenteram, composer Mozart seharusnya menjadi composer pilihan Anda. Untuk dapat memanfaatkan kekuatan positif music agar cara kita merasa menjadi lebih baik, para pengembang program rekaman Optiomal health, Jim Loehr, Nick Hall, dan Jack Groppel memberikan saran kepada kita untuk setidaknya-tidaknya memiliki dua macam rekaman yang kita pilih sendiri (masa putar setiap rekaman kira-kira antara 12 hingga 15 menit) rekaman pertama adalah music pembangkit semangat, sedang satunya lagi adalah music yang menenangkan.

Selain hal itu, tertawa dan humor dapat menjadi salah satu cara yang mempengaruhi kehidupan emosional. Telah diketahui bahwa tertawa menggerakkan banyak otot kita dan merupakan aktivitas yang menyehatkan mirip olahraga fisik yang dilakukan di pusat kebugaran. Jika kita belajar untuk merasa lebih bahagia, memiliki selera humor, dan banyak canda tawa serta pikiran dan emosi positif yang menyertainya, pilihan-pilihan itu benar-benar dapat memengaruhi kimiawi otak dan system kekebalan tubuh kita dalam cara yang sangat positif.

Temukanlah sisi-sisi humor atau hal-hal yang lucu dalam kegagalan yang Anda alami. Jangan terlalu serius terhadap diri Anda sendiri. Santailahm singkirkanlah ketegangan Anda, dan siapapun disekitar Anda akan menjadi rileks dan santai. Bergembiralah, tunjukkan antusiasme.

Dengan melakukan hal di atas bukan berarti Anda boleh melalihkan tanggung jawab dan lari dari masalah karena sebenarnya Anda diharapkan lebih memilih humor sebagai salah satu strategi penting disiplin emosional. Music dan humor bisa Anda jadikan sebagai sarana efektif jogging mental yang dapat membantu Anda menjaga kesehatan tubuh. Melakukan pilihan sadar untuk mendengarkan music yang menyemangati dan menyenangkan pada saat diperlukan dan menikmati humor kehidupan dengan tawa renyah Anda merupakan kombinasi yang sangat bagus untuk mendapatkan kemampuan memilih bagaimana Anda merasa (Charles C. manz, 2007).

Cerdas Mengekspresikan Emosi

Apa yang kalian pikirkan ketika mendengar kata emosi? Apakah muncul kata marah, terbayang orang yang suka marah – marah, atau lebih dari itu? Jika kalian masih menganggap bahwa emosi hanya sekedar marah, maka kalian keliru. Karena sebenarnya emosi itu terdiri dari bermacam – macam, ada senang, sedih, takut, kecewa, dll. Marah pun juga termasuk bagian dari emosi. Untuk lebih jelasnya mari kita simak pengertian emosi berikut ini.

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa

senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu.

Kata "emosi" diturunkan dari kata bahasa Perancis , *émotion* , dari *émouvoir* , 'kegembiraan' dari bahasa Latin *emovere* , dari *e-* (varian eks-) 'luar' dan *movere* 'bergerak'. Kebanyakan ahli yakin bahwa emosi lebih cepat berlalu daripada suasana hati. Sebagai contoh, bila seseorang bersikap kasar, manusia akan merasa marah. Perasaan intens kemarahan tersebut mungkin datang dan pergi dengan cukup cepat tetapi ketika sedang dalam suasana hati yang buruk, seseorang dapat merasa tidak enak untuk beberapa jam.

Kadang-kadang, emosi bisa sangat mengganggu, bahkan adakalanya emosi mengubah situasi jadi menakutkan. Akan tetapi, ketahuilah bahwa pada dasarnya tidak pernah ada emosi yang bisa dikatakan "salah". Kita bisa mengendalikan emosi dengan belajar mengenali dan menanggapi dengan cara yang baik dan bermanfaat, bukan dengan mengabaikan atau menekannya. Cobalah membayangkan "pengaturan" emosi ini seperti sedang mengatur suhu menggunakan termostat. Selain merasa lebih tenang, tubuh kita akan lebih sehat jika kita mampu mengendalikan emosi

Kunci dari itu semua adalah pengendalian pikiran dan perasaan agar emosi tidak merusak. Inilah yang sering orang bijak katakan sebagai kecerdasan emosional. Emang ada ya yang bilang gitu? Entahlah...

Pada hakekatnya, emosi bermula dari pikiran yang pada akhirnya juga dikendalikan dengan pikiran. Emosi yang terkendali akan menuntun kita pada ketenangan dan menjauhkan diri kita dari stres dan depresi.

Berikut ini adalah 10 cara mengendalikan emosi yang bisa Anda coba praktekan sendiri, selamat membaca.

1. Mengendalikan Pikiran

Pikiran merupakan sumber dari kekuatan yang akhirnya tertuang dalam sebuah perasaan yang dialami seseorang. Ketika pola pikir seseorang positif maka perasaannya ikut mengalirkan energi positif sehingga perasaannya menjadi lebih positif dan terkendali, demikian sebaliknya.

Jadi jika Anda ingin mengendalikan emosi Anda maka kendalikanlah dulu pikiran Anda dan bimbinglah ia ke arah positif sehingga perasaan Anda menjadi lebih stabil.

2. Membiasakan Diri Untuk Berpikir dalam Mengambil Keputusan

Seseorang yang mahir dalam mengontrol emosi dan cerdas secara emosi maka ia akan semakin sehat dan mampu membuat keputusan yang tepat. Secara tidak sadar itu merupakan hal yang lumrah dimana akan yang mengendalikan perasaan, bukan sebaliknya.

3. Kenali Sinyal Emosi Negatif

Pada saat suasana hati sedang galau, coba tenangkan diri Anda dengan cara berdoa, beristirahat. Jika perlu dengarkan musik favorit Anda untuk mendapatkan sensasi luar biasa.

Anda harus mengenali tanda dalam diri Anda bahwa Anda sedang berada pada emosi negatif, salah satunya adalah kegalauan. Untuk itu cobalah untuk membagi perasaan Anda dengan sahabat atau orang terdekat.

4. Rasakan Sisi Negatif Perasaan

Untuk mengenalinya Anda bisa menanyakan beberapa pertanyaan kritis seperti: “Apakah masalahnya berbahaya sehingga saya merasa sangat takut?” atau bisa juga: “Apakah akan segawat ini sehingga saya harus marah besar?”

Pertanyaan ini kemudian akan menyadarkan Anda bahwa Anda tidak perlu marah dan meledak-ledak. Jika Anda marah maka itu sama halnya menyakiti orang lain dan bukankah itu adalah dosa? Baca: Cara Menjadi Diri Sendiri .

5. Bersikap Tegas pada Keyakinan yang Salah

Untuk sesuatu yang salah kita harus berani dan bersikap tegas demikian halnya untuk sesuatu yang belum pasti. Contohnya begini: “Wajarkah jika sebuah kegagalan dianggap kebodohan?” “Masalah ini pasti ada solusinya jadi mengapa harus Galau?”

Bersikaplah tegas pada sebuah keyakinan yang salah dan menyesatkan sehingga kita tidak mudah terbawa perasaan.

6. Mengendalikan Reaksi yang Tidak Menyenangkan

Situasi dan kondisi seperti ini mungkin saja terjadi sewaktu waktu pada kita. Contoh, Anda sedang berjalan perlahan di jalan, tiba-tiba ada sebuah motor menyalip dari kiri. Apa reaksi Anda dengan kejadian ini: (1) Mengejanya, kemudian memarahi orang tersebut (2) Tetap tenang dan bersikap santai, mungkin dia lagi buru-buru pikir Anda.

Dari pilihan diatas dapat kita simpulkan bahwa reaksi pertama "Menedepankan emosi "Amarah" dan bersikap reaktif," sedangkan yang kedua "Mengajarkan Anda untuk menguasai diri dan mampu mengendalikan emosi."

7. Ini Perasaan Bukan tentang Benar atau Salah

Setiap orang pasti memiliki perasaan entah itu gembira, kecewa, marah, sedih dan galau. Semua itu hal yang biasa dan sangat manusiawi karena semua orang mungkin saja mengalami perasaan negatif.

Dari itu semua ada hal yang sangat penting yaitu kita jangan larut dalam perasaan negatif. Terlebih lagi pada saat kita mengambil keputusan yang krusial tentunya keputusan sangat tidak baik jika suasana hati sedang galau.

8. Emosi Berhubungan dengan Kondisi Kesehatan

Emosi sangat tidak terkendali saat kita mengalami masalah kesehatan. Apalagi saat kita mengalami depresi, stress, kurang tidur atau bahkan ketika kita sedang lelah. Dalam hal ini kita tidak perlu mencemaskan perasaan yang sifatnya sementara.

Kita harus menyadari bahwa kita sering kali melakukan tindakan sederhana yang berdampak pada perasaan dan mood. Seringkali kita tindakan kita mengikuti perasaan atau istilah anak mudah sekarang “Baper”.

9. Impian dan Tujuan Hidup

Setiap saat kita harus selalu menjaga perasaan yang menyenangkan, termasuk dalam hal ini impian, cita cita dan goal yang akan ingin kita capai. Contohnya: merasa

bahagia ketika anak memperoleh ranking di kelas, anak berhasil menyelesaikan kuliah, Anda mendapat promosi jabatan serta bertemu dengan orang tua tercinta.

Hal ini merupakan contoh dalam mengerahkan seluruh kekuatan emosi untuk mewujudkan impian menjadi kenyataan ataupun mencapai goal dalam hidup. Hal ini penting untuk menyelaraskan vibrasi pikiran dan perasaan kita, impian dan cita lebih mudah terealisasi.

10. Bersyukur Dalam Segala Hal

Hidup penuh rasa syukur membuat suasana hati nyaman, hidup pun jadi lebih ringan dan pikiran kita lebih jernih. Dalam hal ini penyelarasan antara pikiran dan tindakan berjalan mulus, pada akhirnya apa yang kita inginkan dapat terjadi dengan begitu mudah.

Dengan bersyukur kita lebih mudah menerima keadaan kita yang sekarang. Kita cenderung mensyukurinya dan pikiran kita juga berada pada tubuh saat ini bukan melayang kesana kemari.

Nah itulah 10 trik cara mengendalikan emosi sehingga kita lebih cerdas mengelola emosi. Tentu hal ini tidak mudah untuk dilakukan akan tetapi tidak ada yang mustahil juga toh?

Untuk menutup sharing ini, saya akan menceritakan kembali sebuah kisah yang menggugah berikut ini.

Suatu hari, ada seorang anak kedatangan oleh ayahnya sedang marah marah kepada pembantunya. Perihalnya sepele, pembantunya terlambat mengantarkan minuman kepadanya.

Lalu ayahnya menasihatinya, kata ayahnya kepada anaknya:

“ Kenapa sih kamu sering marah marah nggak karuan seperti itu, padahal kan kamu nggak perlu melakukannya, toh apa yang kamu inginkan sudah dipenuhi. Lain kali jangan seperti itu lagi ”

“ Iya yah, saya janji ” sahut anaknya. Kemudian ayahnya melanjutkan kata katanya:

“ Untuk membuktikan janji mu kepada ayah, maka ayah akan memberikan kamu tantangan dan jika kamu berhasil maka kamu akan dapat reward.”

“ Saat kamu ingin marah, coba tancapkan 1 paku pada tiang kayu yang ada disudut sana, dan jika kamu berhasil menahan amarah, maka hadiahnya kamu boleh mencabut 5 paku dari tiang itu .”

Lalu anak itupun menyanggupi tantangan ayahnya untuk mengikuti latihan menahan emosi. Hari pertama anak itu tidak mampu menahan emosinya, maka ia menancapkan satu paku di tiang tersebut, begitu seterusnya.

Ia baru berhasil menahan amarah pada saat memasuki minggu ke empat latihan. Pada saat itu pula ia mencabut lima paku sekaligus.

Mengejutkan, setelah latihan berjalan selama 2 bulan, anak itu menjadi lebih sabar dan mampu mengontrol amarahnya.

Kemudian ia menemui ayahnya untuk menyampaikan hasil latihannya, katanya:

“ Ayah..ayah... lihat, aku telah berhasil menahan emosi dan kini aku sudah mencabut semua paku yang aku tancapkan ”

“ Bagus sekali anak ku, kamu telah berhasil dengan baik. Tahukah kamu bahwa amarah itu tidak baik. Coba kamu perhatikan tiang itu, kini sudah banyak bekas paku kan? ”

Anak itupun tertunduk lesu dan menyesali perbuatannya, ia pun berjanji dalam hati untuk tidak mengulangi perbuatannya.

Pesan Moral:

Sesungguhnya sahabat ku: Saat kita marah, kita telah menyakiti hati seseorang dan itu akan membekas dihatinya. Ibaratkan sebuah paku yang di tancapkan pada tiang kayu. Hasilnya banyak lobang membekas dan seperti itu pulalah yang terjadi pada orang lain saat kita marah.



PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN DAN OLAAHRAGA
SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN
Alamat: NGENTAK, BATURETNO, BANGUNTAPAN,
BANTUL, YOGYAKARTA Kode Pos: 55197 Telf:
+6274373824

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

- P. Judul Layanan** : Tuntas Tepat Waktu = Lega Hatiku
- Q. Bidang Layanan** : Belajar
- R. Fungsi Layanan** : Pemahaman dan Perbaikan
- S. Komponen Program** : Layanan Bimbingan Klasikal
- T. Tujuan Layanan**
- Tujuan Umum :
 - Membantu siswa menjadi pribadi yang tepat waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas.
 - Tujuan Khusus :
 - a. siswa mengenal dan mengetahui mengenai prokrastinasi, jenis, dan kerugiannya
 - b. siswa lebih memahami, dan mengerti pentingnya manajemen waktu
 - c. siswa mampu mengakomodasi dirinya untuk memiliki sikap konsisten dan tepat waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas
 - d. siswa mampu menerapkan sikap-sikap perwujudan dari manajemen waktu khususnya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar agar dapat terselesaikan dengan tepat waktu dan maksimal
- F. Metode & Media Layanan** : *Brain Storming* dan *Goals List*
- G. Sasaran Layanan** : Siswa kelas 11 IPS 3 SMA Negeri 1 Banguntapan
- H. Hari, Tanggal Pelaksanaan** : Sabtu, 14 Oktober 2017
- I. Tempat Pelaksanaan** : Ruang Kelas 11 IPS 3 SMA Negeri 1 Banguntapan
- J. Pihak yang Berperan** : Praktikan PLT Bimbingan & Konseling UNY
- K. Alokasi Waktu** : 45 menit (satu kali pertemuan)

L. Alat & Bahan : Papan tulis, spidol, pulpen, kertas sejumlah siswa

M. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Alokasi Waktu
Awal	11. Mengucapkan salam 12. Memimpin doa 13. Pengondisian kelas dan <i>role limit</i> 14. Menanyakan kabar siswa dan pembangunan <i>rapport</i> 15. Penyampaian tema pembahasan	5 menit
Inti	22. Praktikan mengajak siswa untuk membentuk menjadi 4 kelompok 23. Menyampaikan pada siswa agar masing-masing kelompok mendiskusikan apa pengertian prokrastinasi, jenis-jenis, dan kerugiannya kemudian menuliskan hasil diskusi dalam sebuah kertas yang disediakan 24. Mempersilahkan perwakilan dari masing-masing kelompok menjelaskan hasil diskusi kelompoknya 25. Mempersilahkan kelompok lain untuk menanggapi 26. Praktikan memberikan apresiasi dan menyimpulkan secara singkat mengenai hasil diskusi kemudian menjelaskan lebih jauh tentang materi prokrastinasi 27. Memancing siswa untuk berfikir cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi sikap prokrastinasi kemudian praktikan menjelaskan tentang manajemen waktu dan kegiatan dapat menjadi alternatif upaya untuk mengurangi bahkan menghilangkan sikap prokrastinasi 28. Diskusi interaktif antara praktikan dengan siswa mengenai manajemen waktu dan kegiatan 29. Mempersilahkan masing-masing siswa menuliskan <i>goals list</i> harian dalam selembar kertas hvs warna yang telah disiapkan dan menuliskan kalimat motivasi yang siswa kreasikan sendiri dalam kertas	30 menit

	<p>hias yang telah disiapkan</p> <p>30. Meminta siswa memasang hasil kegiatan di tempat yang akan sering mereka lihat agar teringat dengan apa saja yang harus segera mereka selesaikan, juga agar mampu memaknai dengan benar atas kalimat-kalimat motivasi yang telah dituliskan sebagai pengingat untuk selalu tepat waktu dalam menuntaskan berbagai kegiatan</p>	
Akhir	<p>13. Merefleksikan dengan menanyakan pada siswa adakah perasaan atau pandangan baru yang mereka peroleh dari kegiatan yang dijalani (sebelum dan sesudah kegiatan)</p> <p>14. Meminta siswa untuk menyimpulkan materi dan seluruh kegiatan dengan singkat</p> <p>15. Praktikan menyimpulkan materi dan kegiatan dari yang siswa sampaikan secara singkat</p> <p>16. Menyampaikan harapan kepada siswa terkait dengan materi</p> <p>17. Mengucapkan terimakasih pada seluruh siswa sebagai wujud penghargaan atas kegiatan yang berjalan dengan lancar dan tertib</p> <p>18. Menutup kegiatan dengan doa, salam, dan tepuk tangan sebagai wujud syukur dan apresiasi</p>	10 menit

N. Evaluasi :

a. Proses

*dilihat dari respon dan reaksi siswa selama berlangsungnya kegiatan

b. Hasil

dilihat dari tingkat ketercapaian tujuan umum dan khusus

*dapat dilakukan setelah kegiatan bimbingan klasikal terlaksana dengan cara mengajukan pertanyaan lisan maupun tertulis

1. Jelaskan mengapa seseorang perlu manajemen waktu dan kegiatan dalam upaya mengurangi atau menghilangkan sikap prokrastinasi?
2. Jelaskan bagaimana atau apa saja cara yang bisa dilakukan agar tugas-tugas terselesaikan tepat waktu dan maksimal?

O. Tindak Lanjut :

- a. Siswa yang telah mampu menerapkan sikap-sikap manajemen waktu khususnya dalam belajar sehingga berkurang bahkan menghilangnya sikap prokrastinasi akan dipreservasi atau diberikan layanan developmental dan
- b. Siswa yang belum dapat menerapkan akan dilakukan pemberian layanan bimbingan dan konseling individual ataupun tugas-tugas yang berkaitan

P. Referensi Materi :

Yogyakarta, 13 Oktober 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing Lapangan

Praktikan

Dra. Ambar Lukitasari

Latifia Nazalati

NIP: 196105151986022003

NIM: 14104241009

LAMPIRAN

PROKRASINASI AKADEMIK

1. *Pengertian Prokrastinasi .*

Prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris disebut *procrastination* berasal dari kata bahasa Latin *procrastinare*. Kata *procrastinare* merupakan dua akar kata yang dibentuk dari awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi, secara harfiah, prokrastinasi berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (DeSimone dalam Ferrari dkk., 1995: 4).

Adapun menurut istilah, dalam bahasa Inggris kata *procrastinate* - kata kerja dari *procrastination* - berarti “*to avoid starting an activity without any reason*” (Hornby & Ruse, 1990: 494). Artinya, prokrastinasi adalah menghindari aktivitas tanpa alasan. Balkis dan Duru (2009: 19) menyatakan: “*Procrastination is defined as a behavior in which an individual leaves a feasible, important deed planned beforehand to another time without any sensible reason*”. (Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal). Jadi, dalam pandangan Balkis dan Duru, seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi jika ia menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal ia bisa melakukannya pada waktunya sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya.

Sementara itu, Solomon & Rothblum (1984: 503) mengatakan: “*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem*”. Pernyataan ini menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademis (seperti: mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah) sampai batas akhir waktu yang tersedia (Solomon & Rothblum, 1984: 505).

Meskipun perilaku prokrastinasi adalah fenomena umum dan perilaku yang tidak baik, tampaknya tidak mudah mendefinisikannya dengan cara yang dapat diterima oleh semua pihak. Jika semua definisi dibandingkan, maka sering terlihat

bahwa definisi-definisi tersebut mencakup tindakan dan perilaku yang mempengaruhi efektivitas individu dengan cara yang negatif. Selain adanya keragaman definisi prokrastinasi, prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya, bangsa Mesir Kuno mengartikan prokrastinasi dengan dua arti. *Pertama*, prokrastinasi diartikan sebagai kebiasaan yang berguna untuk menghindari pekerjaan yang tidak terlalu penting dan usaha yang impulsif. *Kedua*, prokrastinasi dianggap sebagai kebiasaan berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba (Ferrari dkk., 1995: 4).

Kebanyakan literatur tentang prokrastinasi menyajikan perbedaan antara prokrastinator dan bukan prokrastinator. Prokrastinasi dianggap sebagai perilaku buruk dan merugikan karena memboroskan waktu, menurunkan kinerja, dan meningkatkan stres. Ferrari & Tice (2000: 74) sering menggambarkan pelaku prokrastinator sebagai orang yang malas, manja, dan tidak mampu mengatur dirinya sendiri. Sebaliknya, orang yang bukan prokrastinator (*nonprocrastinator*) dianggap sebagai orang yang mempunyai efisiensi dan produktivitas tinggi serta kinerja yang unggul. Individu yang bukan prokrastinator juga sering digambarkan sebagai individu yang teratur dan bermotivasi tinggi (Knaus, 2000: 154).

Walaupun beberapa literatur tersebut memberikan konotasi negatif bagi prokrastinasi, beberapa peneliti lain menemukan bahwa dalam jangka pendek prokrastinasi dapat memberikan manfaat. Tice dan Baumeister (1997: 457) melaporkan bahwa dibandingkan dengan orang yang bukan prokrastinator, para pelaku prokrastinasi mengalami sedikit tekanan atau stres dan memiliki kondisi kesehatan fisik yang lebih baik ketika tenggang waktu pelaksanaan tugas masih lama. Dalam hal ini, prokrastinasi dapat dianggap sebagai sebuah strategi agar dapat mengatur emosi negatif, sehingga ia merasa lebih tenang atau nyaman walaupun untuk sementara waktu (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994: 19). Selain itu, pada prinsipnya, selama tidak ada keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kapanpun tugas itu dilaksanakan tidak berpengaruh terhadap kualitas pekerjaan (Tice & Baumeister, 1997: 457). Karena itu, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi tidak selalu berdampak yang negatif terhadap efektivitas kinerja pelakunya.

Senada dengan hal tersebut, Knaus (2000: 155) membuktikan bahwa tidak semua penundaan pekerjaan mengarah pada hasil negatif atau buruk. Sebagai contoh, karena banyaknya waktu yang diperlukan untuk membuat perencanaan dan melakukan persiapan yang matang, maka penundaan tugas/tidak terburu-buru melaksanakan rencana bisa jadi bermanfaat (Knaus, 2000: 155). Banyak orang

mengklaim bahwa walaupun mereka memulai pekerjaan pada menit-menit akhir dari waktu yang tersedia, mereka masih mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Mereka juga mengklaim bahwa mereka cenderung bekerja lebih baik dan lebih cepat atau menghasilkan ide-ide yang lebih kreatif di bawah tekanan waktu (Chu & Choi, 2005: 246). Pemikiran tentang prokrastinasi ini mengarah pada adanya kesan bahwa terdapat lebih dari satu macam prokrastinasi dan dalam beberapa kasus perilaku prokrastinasi itu membawa hasil yang positif.

Dengan adanya kemungkinan bahwa tidak semua perilaku prokrastinasi berdampak negatif, Chu & Choi (2005: 250) membedakan pelaku prokrastinasi (prokrastinator) menjadi dua tipe, yaitu prokrastinator aktif dan prokrastinator pasif. Prokrastinator pasif adalah para pelaku prokrastinasi dalam pengertian yang umum. Secara kognitif, prokrastinator pasif tidak mempunyai niat untuk melakukan prokrastinasi, tetapi mereka tetap menunda tugasnya karena mereka tidak mampu membuat keputusan secara cepat dan bertindak secara cepat pula. Sebaliknya, prokrastinator aktif adalah mereka yang mempunyai kemampuan untuk membuat keputusan dan melaksanakan tugas pada waktunya. Akan tetapi, mereka dengan leluasa menunda-nunda tugas tersebut dan berfokus pada tugas-tugas penting lainnya. Karena itu, prokrastinator pasif dan prokrastinator aktif mempunyai perbedaan dalam dimensi kognitif, afektif, dan perilaku.

Secara afektif, ketika tenggang waktu pelaksanaan tugas hampir habis, prokrastinator pasif merasa sangat tertekan dan memiliki pandangan yang pesimistis, terutama tentang kemampuannya dalam mencapai hasil prestasi yang memuaskan (Ferrari, Parker, & Ware, 1992: 500). Keraguan mereka akan ketidakmampuannya memperbesar peluang kegagalan dan menimbulkan perasaan bersalah dan depresi (Steel, Brothen, & Wambach, 2001: 97). Di pihak lain, prokrastinator aktif senang bekerja di bawah tekanan. Ketika mereka menyisakan sedikit waktu untuk melaksanakan tugas, mereka merasa tertantang dan termotivasi. Perasaan tersebut menjadikan mereka kebal dan mampu bertahan dalam menghadapi berbagai macam kondisi menyakitkan, sebagaimana yang dirasakan oleh prokrastinator pasif.

Dalam perspektif tersebut, prokrastinasi bermakna positif dan fungsional bila dilakukan sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif dan tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif dan disfungsional bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti.

Dengan demikian, bertolak dari berbagai definisi yang telah diutarakan di atas, secara umum dapat dipahami bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Dalam beberapa kasus, para pelaku

prokrastinasi mencoba mengikuti langkah-langkah tertentu untuk mengatasi masalah prokrastinasi mereka. Di antaranya adalah dengan membuat tenggang waktu pelaksanaan tugas, yang dalam istilah Ariely & Wertenbroch (2002: 220) disebut “*self-imposed deadlines*”. Menurut Ariely & Wertenbroch (2002: 221), “*self-imposed deadlines can make performance better*”. Dengan *self-imposed deadline*, seorang individu dapat menunggu informasi yang dianggapnya penting untuk membuat keputusan yang baik atau menuntaskan tugas. Menurut Tykocinski & Ruffle (2003: 156), menunggu informasi merupakan salah satu bentuk prokrastinasi yang bersifat positif jika informasi tersebut menjadi bahan pertimbangan untuk membuat keputusan yang lebih baik.

Karena itu, prokrastinasi tersebut dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu:

- Ø prokrastinasi yang disfungsional (*disfunctional procrastination*), yang merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan; dan
- Ø prokrastinasi yang fungsional (*functional procrastination*), yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik.

Adapun pengertian prokrastinasi akademik, maka dalam penelitian ini dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas akademik. Penundaan tersebut bersifat disfungsional, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat yang negatif.

2. *Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik*

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Balkis dan Duru (2009: 19) mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Adapun jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator adalah: pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya (Ferrari, dkk., 1995 :5).

Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 505), jenis tugas yang menjadi obyek prokrastinasi akademik adalah: tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, mengikuti pembelajaran di kelas, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Prokrastinasi pada tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya: menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang. Prokrastinasi pada tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Prokrastinasi pada tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

Dalam hal kinerja tugas administratif, prokrastinasi terjadi pada tugas-tugas seperti: menyalin catatan, mengisi daftar hadir di kelas, dan daftar hadir praktikum. Prokrastinasi untuk menghadiri kegiatan pembelajaran, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya. Adapun contoh prokrastinasi dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

3. *Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik*

Prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan mempunyai karakteristik. Menurut Burka & Yuen (1983: 16), seorang prokrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, yang disebut sebagai “kode prokrastinasi”. Kode prokrastinasi ini merupakan cara berpikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistis sehingga menyebabkannya memperkuat prokrastinasi yang dilakukannya, meskipun mengakibatkan frustrasi. Kode-kode prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kurang percaya diri

Individu yang menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus sehingga menunda. Prokrastinator merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

b. Perfeksionis

Prokrastinator merasa bahwa segala sesuatunya itu harus sempurna. Lebih baik menunda daripada bekerja keras dan mengambil resiko kemudian dinilai gagal. Prokrastinator akan menunggu sampai dirasa saat yang tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.

c. Tingkah laku menghindari

Prokrastinator menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukannya, bagi prokrastinator seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

4. *Komponen Prokrastinasi Akademik*

Ferrari dkk., (1995: 16) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas, dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencanarencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk

melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

5. *Teori-teori tentang Prokrastinasi Akademik*

Berikut ini akan disajikan beberapa pandangan teoritis mengenai prokrastinasi akademik, yakni ditinjau dari teori-teori yang berasal dari Barat, seperti: Psikodinamika, Behaviorisme, dan Behavioral Kognitif; serta Psikologi Islam.

a. Psikodinamika.

Penganut psikodinamika beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika ia dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Orang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu, sehingga seseorang menunda mengerjakan tugas sekolah, yang dipersepsikannya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu (Ferrari dkk, dalam Romano, 1996: 698).

Berkaitan dengan konsep tentang penghindaran tugas, Freud (dalam Ferrari dkk, 1995: 8) mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan pada tugas yang mengancam *ego* pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang bisa secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan *ego* atau harga dirinya. Akibatnya, tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam *ego* seseorang, seperti menghindari tugas-tugas sekolah sebagaimana tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik.

b. Behaviorisme.

Penganut aliran Behaviorisme beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan hadiah (*reward*) untuk mengulangi perilaku yang sama di masa yang akan datang (Bijou dkk, dalam Ferrari dkk, 1995: 8). Adanya obyek lain yang memberikan hadiah lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi, menurut McCown dan Johnson (dalam Ferrari dkk, 1995: 9), juga dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang memandang bermain *video game* lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain *video game*.

Di samping hadiah yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang memiliki konsekuensi hukuman (*punishment*) dalam jangka waktu yang lama. Hal itu bisa terjadi karena konsekuensi hukuman yang akan dihadapi kurang begitu kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi. Misalnya, jika seseorang terpaksa harus memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka kecenderungan untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar daripada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan. Kecenderungan tersebut timbul karena resiko nyata akibat menunda pekerjaan rumah mingguan lebih cepat dihadapi/diterima daripada resiko akibat menunda belajar untuk ujian semester.

c. Behavioral Kognitif (*Cognitive-Behavioral*).

Ellis dan Knaus (dalam Tuckman, 2002: 1) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *Cognitive-Behavioral*. Menurutnya, prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seperti: memandang tugas sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*) serta takut mengalami kegagalan (*fear of failure*) (Solomon dan Rothblum, 1984: 505). Akibatnya, ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga ia menunda penyelesaian tugas tersebut.

Manajemen Waktu

Perubahan dalam hidup bukanlah orang lain yang mengubahnya namun anda sendiri yang harus mengubahnya. Perubahan nyata dalam hidup anda akan dimulai ketika anda memulai belajar bagaimana mengelola dan mengatur waktu yang anda miliki dengan baik, efektif dan efisien.

Banyak orang yang menia-nyiakan waktunya untuk hal yang tidak penting sehingga banyak hal yang seharusnya memberikan manfaat bagi mereka yang terbengkalai dan tidak dikerjakan.

Siapa saja yang mengetahui *bagaimana mengelola waktu* dengan baik maka dia juga bisa mengelola hidupnya dengan baik. Time management yang baik adalah bagaimana mereka memiliki prioritas yang tepat kemudian akan terbentuk manajemen waktu yang tepat untuk hidupnya.

Manajemen akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang, bila mereka memiliki manajemen yang tepat maka kualitas hidupnya juga akan tepat sedangkan bila seseorang memiliki manajemen yang buruk bahkan tidak pernah membuat manajemen hidupnya, maka dipastikan dia tidak akan memiliki masa depan yang baik.

Bila sebagian orang telah mengatur waktunya dengan baik namun masih saja tidak bisa menggunakan waktu sesuai dengan jadwal tersebut, maka mereka harus lebih belajar untuk dirinya sendiri.

Kadang yang anda rasakan demikian juga orang lain adalah pemikiran bahwa mereka memiliki waktu yang sedikit, kurang mendapatkan waktu sehingga banyak pekerjaan yang tidak bisa diselesaikan. Salahkah mereka atau anda?

A. Management

Bila mendengar kata manajemen tentu semua orang sudah tak asing lagi terutama mereka yang bekerja pada manufaktur atau perusahaan industri. Manajemen memang menjadi bagian penting dalam hidup bahkan dengan manajemen semua orang bisa lebih baik dalam menjalani hidup. Keberhasilan suatu perusahaan pun tidak lepas dari namanya manajemen yang baik.

Manajemen berasal dari bahasa Prancis konu yaitu management yang memiliki arti mengatur atau melaksanakan. Cakupan manajemen ini sangat luas

bukah hanya **manajemen waktu** seperti pada uraian diatas, namun bila anda mempelajari tentang manajemen, banyak hal yang membutuhkan manajemen tersebut.

Sebagai contoh, dalam suatu perusahaan ada beberapa manajemen yang terbagi sesuai dengan bidangnya. Manajemen pemasaran, manajemen produksi, **manajemen sumber daya manusia**, manajemen keuangan dan masih banyak lagi ilmu terapan dan ilmu dasar yang membutuhkan manajemen. Waktu pun juga harus diatur dalam bentuk manajemen waktu yang tepat. [Baca pula: Program Pelatihan Manajemen SDM]

B. Pengertian Time Management

Time management adalah bagian penting dalam hidup anda, benarkah? Coba apa yang akan anda lakukan bila mendapatkan waktu 1×24 jam tanpa suatu pekerjaan atau anda terbebas dari pekerjaan apapun? Bila anda seorang yang sayang akan waktu dan tidak ingin menyia-nyiakanya maka pergunakan waktu tersebut dengan baik untuk menghasilkan sesuatu yang berguna. Disinilah anda benar-benar membutuhkan manajemen waktu yang baik.

- Manage dan Time
- Manage artinya mengatur atau mengelola

Time artinya mengatur waktu dalam satuan waktu terkecil, dalam detik, menit, jam, hari, minggu, bulan dan tahun. Time manajemen harus dilakukan dalam satuan waktu terkecil, detik, menit, jam, dan seterusnya.

Pengertian Umum dari Time Management:

- Suatu usaha untuk pemanfaatan secara efektif bagian-bagian dari waktu untuk melakukan aktivitas tertentu.
- Target telah ditentukan pada jangka waktu tertentu dimana pekerjaan harus bisa diselesaikan
- Usaha semaksimal mungkin untuk pencapaian target

C. Teori Time Management

Dalam mempelajari, memahami, mengatur, mengelola dan menjalankan manajemen waktu yang tepat maka seseorang harus memiliki target atau tujuan yang akan dicapai saat menjalankan semua yang direncanakan tersebut.

Ada beberapa target dari time management yang harus diperhatikan diantaranya adalah:

1. Membuat data aktivitas pekerjaan yang dimaksud
2. Menentukan berapa besar skala prioritas dari tiap pekerjaan yang diatur
3. Memilih pekerjaan yang mendesak yang berhubungan dengan deadline
4. Melekatkan daftar pekerjaan prioritas pada urutan paling atas agar bisa segera dikerjakan
5. Meletakkan daftar pekerjaan yang kurang prioritas dibawahnya

Semua target diatas memang menjadi suatu keharusan bagi anda bila ingin segera mengubah hidup dengan memaksimalkan penggunaan waktu. Time management sebenarnya bisa didefinisikan berdasarkan teori yang berkembang sebelumnya. Dalam teori tersebut ada beberapa tujuan dan juga penjelasan yang lebih terinci.

Tujuan Teori Time Management:

- Mengatur, merencanakan, menjadwalkan pekerjaan, tugas maupun kegiatan yang diharapkan.
- Memberikan hasil yang maksimal, efektif dan efisien jika pelaksanaannya sungguh-sungguh
- Harus dijalankan dengan disiplin yang tinggi
- Tiap individu memiliki komitmen yang tinggi
- Tiap individu harus mematuhi dan menjalankan time management yang telah ditentukan

• Teori Time Managemen Pareto

Maajemen waktu akan terbentuk ketika ada beberapa orang yang paling efisien untuk melakukan pekerjaan mereka dalam jangka waktu tertentu sehingga berperan penting dalam produktivitas kerja.

• Teori Time Management Pickle Jar

Teori yang sangat sederhana untuk dimengerti dan dilaksanakan, hal yang berhubungan dengan teori ini adalah hobi, tujuan dan waktu. Dedikasi lebih banyak waktu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Teori ini juga mengajarkan cara yang tepat untuk memanfaatkan dan mengelola waktu baik dari hobi maupun tugas sehari-hari. Penerapannya anda cukup mengikuti jalur yang benar sehingga bisa mencapai hasil maksimal.

↳ Luangkan banyak waktu untuk belajar bagaimana melakukan hal yang besar sendiri

↳ Jangan menunda-nunda pekerjaan

↳ Manfaatkan peluang yang ada dengan sebaik-baiknya

↳ Hindari pemborosan waktu

- **Keseimbangan hidup yang baik**

Hidup harus seimbang sekalipun anda ingin memanfaatkan waktu dengan baik.

Bukankah manusia bukan robot dan anda pun juga bukan seorang robot buatan

Jepang atau Amerika? Jadi, time management memang tetap berlaku namun jangan lupakan keseimbangan hidup dengan cara memberikan beberapa waktu untuk diri sendiri agar lebih santai dan menikmati hidup diluar tekanan pekerjaan.

E. Manfaat Time Management

Sadarilah bahwa **manajemen waktu** yang anda rancang dan lakukan saat ini akan memberikan manfaat yang luar biasa baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akan terlihat hasilnya seseorang yang bisa me-manage waktunya dengan baik dengan seseorang yang tidak pernah mau tahu tentang waktu yang dimilikinya dalam satu hari. Cukup membuat selembar kertas kerja dan menentukan jadwal yang tepat maka anda bisa merasakan betapa berartinya tiap detik waktu yang anda miliki.

Berikut beberapa manfaat time management:

- **Meningkatkan produktivitas kerja**

Memfokuskan perhatian dengan sepenuhnya untuk mencapai keberhasilan atas pekerjaan tersebut. Anda memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas yang paling utama.

- **Memperbaiki hubungan masing-masing individu**

Perusahaan akan berjalan dengan harmonis serta memiliki semangat kerja dan kebersamaan yang tinggi. Hubungan baik akan terbentuk antar team dan akan meluas hingga ke luar kantor. [Baca: **Manajemen Team Work**]

- **Meningkatkan kepuasan dalam bekerja**

Meningkatnya suatu kinerja berarti semakin banyak pekerjaan yang terselesaikan dengan begitu kepuasan kerja juga semakin meningkat.

- **Menghindari kecemasan**

Manajemen waktu yang baik dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan dalam bekerja. Pengelolaan informasi dalam dilakukan dengan jernih sehingga pengambilan keputusan bisa dilakukan dengan baik.

- **Produktivitas yang lebih sehat**

Tingkat kecemasan dan ketegangan kerja akan berkurang sehingga bisa meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja semakin meningkat.

F. Mengatur Time Management

- **Tetapkan tujuan dan cita-cita hidup anda**

Mengapa anda hidup, untuk apa anda hidup, apa yang anda inginkan dan apa yang anda harus lakukan.

Tulis semua itu dalam buku dengan catatan menetapkan tujuan yang realistis dan terukur dengan kemampuan anda sendiri.

- **Buat perencanaan**

Buatlah rencana yang cermat tentang apa yang anda inginkan dan lakukan untuk mewujudkan tujuan. Perencanaan akan memudahkan anda untuk menargetkan beberapa tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan.

- **Pembatasan rencana**

Batasi rencana anda karena perencanaan yang terlalu banyak justru membuat anda stres dan frustrasi. Rencana yang banyak dan tidak menghasilkan, hal ini justru akan membuat manajemen waktu yang anda buat semakin kacau dan tentu saja hasilnya akan nol besar.

- **Buat prioritas**

Setelah membuat suatu perencanaan barulah membuat daftar mengenai hal-hal apa saja yang harus anda capai dalam waktu yang dekat tersebut. Anda bisa belajar bagaimana mengatur prioritas yang baik dan efisien. Letakkan pekerjaan utama berada di peringkat atas dari schedule kerja yang dibuat. Anda bisa memulai bekerja

secara sederhana namun dengan pikiran yang cerdas untuk mengerjakan pekerjaan utama.

- Luangkan waktu untuk hal yang penting

Jangan lupakan hal yang membuat anda senang, karena ini adalah hal yang sangat penting bagi anda. Sekalipun memiliki banyak rencana yang akan anda kerjakan, jangan lupakan hal penting yang anda senangi.

Terlalu banyak anda terforsir dengan waktu dan pekerjaan maka anda akan mudah berada dalam titik kejenuhan yang bisa menimbulkan stress.

Cara terbaik yang bisa dilakukan adalah dengan memberikan sedikit waktu untuk bersantai, tidur atau melakukan hal diluar pekerjaan yang terjadwal setiap hari.

G. Kelompok dalam Time Management

Tidak semua orang bisa menjadi kelompok orang yang berhasil mengatur waktu mereka dengan baik. Ada beberapa orang yang justru sangat jauh dari kesuksesan dan ini bisa dilihat dari bagaimana mereka mengatur waktu yang dimiliki setiap hari. Beberapa orang mungkin akan membuat waktu mereka menjadi ladang emas namun banyak orang yang justru menganggap waktu mereka adalah untuk bersenang-senang.

Berikut beberapa kelompok orang yang termasuk dalam time management:

- Orang yang telah sukses

Cobalah anda melihat beberapaorang yang telah sukses disekitar anda, apakah mereka banyak meluangkan waktu untuk bersenang-senang dan melakukan hal yang tidak begitu penting?

Yang mereka lakukan adalah bagaimana mengatur semua kegiatan sebaikmungkin dan meminimakan waktu yang dianggap tidak penting. Sukses yang mereka dapatkan saat ini bukanlah karena mereka mendapatkannya secara instan namun mereka mendapatkannya dengan jerih payah dan tidak akan membuang waktu begitu saja tanpa hasil.

Orang yang telah sukses akan melakukan beberapa hal dibawah ini:

- } Mengatur kegiatannya dengan efektif dan efisien
- } Pengendalian waktu yang terencana

↳ Meluangkan waktu luang untuk istirahat dan belajar

↳ Memiliki etos kerja yang bagus

↳ Memiliki jiwa yang tegas dan lebih tenang

- Orang awam yang sibuk

Orang yang sibuk belum tentu mereka menghasilkan sesuatu yang berguna bagi dirinya maupun orang lain. Kesibukan mereka kadang hanya digunakan untuk hal yang tidak penting bahkan mereka sering melakukan pelanggaran terhadap apa yang seharusnya mereka patuhi. Banyak waktu yang mereka habiskan untuk mengerjakan tugas tapi hasilnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Orang awam yang sibuk mereka akan melakukan beberapa hal dibawa ini:

↳ Sering melanggar jadwal kerjanya

↳ Waktu yang mengendalikan mereka

↳ Sibuk namun tidak membuahkan hasil yang maksimal

↳ Kehidupan dalam rutinitas harian

- Orang rugi yang menyiakan waktunya

Kelompok berikutnya dalam time management adalah orang yang membuang waktunya tanpa kegiatan apapun. Mereka sering disebut pemalas yang hanya berangan-angan ingin membangun sesuatu. Waktu yang terbuang sia-sia dan tanpa hasil, itulah orang yang jauh dari sukses.

Orang rugi yang menyiakan waktu mereka biasanya sering melakukan beberapa hal dibawah ini:

↳ Tidak memiliki jadwal yang jelas

↳ Sibuk tanpa adanya prioritas

↳ Membuang waktu dengan percuma

↳ Hidup tanpa perencanaan untuk sekarang, esok dan masa depan

↳ Sering mengeluh dan menyalahkan orang lain

Membangun Time Management

- **To do list**

Menguasai semua rencana yang harus anda kerjakan

Mencakup semua pekerjaan atau tugas saat ini dan tugas yang harus diselesaikan segera.

- **Don't afraid to say NO**

Jangan takut menolak dan mengatakan tidak terhadap tugas yang dirasa tidak mampu anda kerjakan. Pekerjaan yang tidak bisa anda lakukan justru membuat anda semakin stress dan tidak berhasil.

- **SMART** (Specific, Measureable, Achievable, Reasonable, Timeline)

Merencanakan tugas atau pekerjaan yang paling sulit pada awal minggu agar saat akhir pekan anda lebih santai.

- **Merencanakan dan mengatur prioritas**

Belajarlah untuk mengatur dan merencanakan secara efektif dan efisien semua prioritas anda. Letakkan tugas utama pada daftar pertama.

- **Membagi tugas besar dalam beberapa tugas**

Membagi tugas menjadi bagian yang lebih kecil untuk meringankan penyelesaian tugas yang lebih besar

Semua aktivitas bisa terselesaikan dengan cepat dan maksimal serta memuaskan

- **Hindarilah menunda pekerjaan**

Menunda pekerjaan membuat pekerjaan semakin menumpuk dan meningkatkan stress

Kerjakan pekerjaan yang ada dengan segera agar tidak terjadi kekeliruan

- **Mengatur waktu untuk kegiatan tak terduga**

Revisi ulang semua kegiatan untuk menentukan kegiatan tak terduga dari kegiatan sehari-hari

Dalam manajemen waktu hanya ada 3 langkah yaitu:

- Menentukan target yang jelas dan terprogram
- Penyusunan rencana dengan baik step by step
- Memanfaatkan waktu seefisien mungkin untuk menyelesaikan pekerjaan



PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN DAN OLAHRGA
SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN
Alamat: NGENTAK, BATURETNO, BANGUNTAPAN,
BANTUL, YOGYAKARTA Kode Pos: 55197 Telf:
+6274373824

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

- U. Judul Layanan** : Mengelola Emosi Negatif (*Emotional Healing*)
- V. Bidang Layanan** : Pribadi
- W. Fungsi Layanan** : Pemahaman dan Perbaikan
- X. Komponen Program** : Layanan Bimbingan Kelompok
- Y. Tujuan Layanan**
- Tujuan Umum :
Membantu siswa menjadi pribadi yang mampu mengelola emosi negatif
 - Tujuan Khusus :
 - a. siswa mengenal dan mengetahui mengenai emosi negatif
 - b. siswa lebih memahami, dan mengerti pentingnya mengelola emosi negatif
 - c. siswa mampu mengakomodasi dirinya untuk menunjukkan sikap tenang sebagai wujud mampu mengelola emosi negatif yang dialami
 - d. siswa mampu menerapkan sikap-sikap perwujudan dari pengelolaan emosi negatif dan mampu menyikapi emosi-emosi negatif yang akan datang di kemudian hari
- F. Metode & Media Layanan** : Relaksasi (*Emotional Healing*) dan *Expressive Writing*
- G. Sasaran Layanan** : 5-10 Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Banguntapan
- H. Hari, Tanggal Pelaksanaan** : November 2017
- I. Tempat Pelaksanaan** : Ruang Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banguntapan
- J. Pihak yang Berperan** : Praktikan PLT Bimbingan & Konseling UNY
- K. Alokasi Waktu** : 60 menit (satu kali pertemuan)

L. Alat & Bahan : Pulpen dan kertas sejumlah siswa

M. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Alokasi Waktu
Awal	16. Mengucapkan salam 17. Memimpin doa 18. Menanyakan kabar siswa dan pembangunan <i>rapport</i> 19. <i>Ice breaking</i> 20. Pengondisian kelompok dan <i>role limit</i> 21. Penyampaian tema pembahasan	10 menit
Inti	31. Praktikan memberikan pertanyaan pembuka terkait dengan pengalaman merasakan emosi negatif 32. Mengajak siswa menyampaikan pendapatnya mengenai pengertian emosi negatif dan apa kerugiannya jika dipelihara dalam hati kemudian saling memberikan tanggapan 33. Praktikan memberikan penjelasan lebih lanjut tentang emosi negatif 34. Mempersilahkan siswa untuk menyampaikan cara apa saja yang telah mereka lakukan apabila mengalami emosi negatif atau apabila hal tersebut akan emreka alami 35. Praktikan memberikan tanggapan dan memberikan penjelasan lebih lanjut 36. Praktikan mengajak siswa untuk melakukan relaksasi " <i>emotional healing-sending love</i> " 37. Mempersilahkan siswa untuk lebih relaks 38. Mengajak siswa untuk menulis pada lembar kertas yang telah disiapkan tentang pengakuannya terhadap emosi yang sedang atau berkemungkinan akan dialami di kemudian hari, kemudian menyampaikan pesan, doa, kalimat pemaafan, dan sebagainya pada hal atau seseorang yang berkontribusi dalam emosi negatif tersebut 39. Mempersilahkan siswa yang ingin membacakan tulisannya	40 menit

	40. Praktikan mengajak siswa lain untuk memberikan apresiasi	
Akhir	<p>19. Merefleksikan dengan menanyakan pada siswa adakah perasaan atau pandangan baru yang mereka peroleh dari kegiatan yang dijalani (sebelum dan sesudah kegiatan)</p> <p>20. Meminta siswa untuk menyimpulkan materi dan seluruh kegiatan dengan singkat</p> <p>21. Praktikan menyimpulkan materi dan kegiatan dari yang siswa sampaikan secara singkat</p> <p>22. Menyampaikan harapan kepada siswa terkait dengan materi</p> <p>23. Mengucapkan terimakasih pada seluruh siswa sebagai wujud penghargaan atas kegiatan yang berjalan dengan lancar dan tertib</p> <p>24. Menutup kegiatan dengan doa, salam, dan tepuk tangan sebagai wujud syukur dan apresiasi</p>	10 menit

N. Evaluasi :

a. Proses

*dilihat dari respon dan reaksi siswa selama berlangsungnya kegiatan

b. Hasil

dilihat dari tingkat ketercapaian tujuan umum dan khusus

*dapat dilakukan setelah kegiatan bimbingan kelompok terlaksana dengan cara mengajukan pertanyaan lisan maupun tertulis

1. Jelaskan mengapa seseorang perlu mengelola emosi negatif?
2. Jelaskan bagaimana atau apa saja cara yang bisa dilakukan untuk mengelola emosi negatif yang sedang dialami atau jika suatu hari akan dialami?

O. Tindak Lanjut :

a. Siswa yang telah mampu menerapkan sikap-sikap yang mewujudkan pengendalian dan pengelolaan emosi negatif akan dipreservasi atau diberikan layanan developmental dan

b. Siswa yang belum dapat menerapkan akan dilakukan pemberian layanan bimbingan dan konseling individual ataupun tugas-tugas yang berkaitan

P. Referensi Materi :

Rahayu, Irma. 2016. *Emotional Healing Therapy*. Grasindo: Jakarta

Yogyakarta, 1 November 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing Lapangan

Praktikan

Dra. Ambar Lukitasari

Latifia Nazalati

NIP: 196105151986022003

NIM: 14104241009

LAMPIRAN

EMOSI adalah istilah yang digunakan untuk keadaan mental dan fisiologis yang berhubungan dengan beragam perasaan, pikiran, dan perilaku. Emosi adalah pengalaman yang bersifat subjektif, atau dialami berdasarkan sudut pandang individu. Emosi berhubungan dengan konsep psikologi lain, seperti suasana hati, temperamen, kepribadian, dan disposisi.

Sebenarnya apabila ditanya apa dan berbuat apa dengan emotional healing itu, maka jawabannya sangat emmbumi dan sederhana. Di setiap keseharian kita, setiap detik dan bahkan ketika lahir hingga ajal menjemput, kita selalu hidup bersama emosi kita. Entah emosi senang dan gembira, marah, ataupun sedih. Tidak ada yang salah dengan semua itu, karena Tuhan memang menciptakan emosi itu untuk mewarnai hidup kita.

Masalahnya, banyak dari kita yang sangat berlebihan memaknai dan merespon emosi itu, baik ketika senang maupun susah. Misalnya, ketika emosi senang yang berlebihan muncul, kita bisa jadi lupa pada orang di sebelah kita yang edang berdukacita hingga bisa menyinggung perasaannya, atau bahkan lupa bersyukur. Begitu juga ketika sedang sedih yang berlebihan, bisa jadi kita malah putus asa dan parahnya mungkin melakukan percobaan bunuh diri atau mencelakai orang disekitar kita.

Menurut sayamenurut saya, pemahaman bahwa emosi itu adalah ilusi tidak sepenuhnya benar. Kalau memang ilusi, lalu mengapa kita tidak bisa lepas dari itu? Menurut hemat saya, emosi adalah suatu aliran energy yang emmang ada di dalam setiap manusia yang diciptakan untuk meramaikan panggung kehidupan ini. Kalau sampai rasa takut dihilangkan, maka kita bisa jadi robot kan? Kal;au emosi ditiadakan maka kita sama dengan patung, tanpa ekspresi sama sekali.

Faktor pengendalian emosi tidak sama dengan menekan atau melampiaskan. Ada orang yang berkata, “saya bisa mengendalikan emosi marah saya.” Tapi kenyataannya dia menekan perasaan dan itu berakibat fatal pada dirinya. Ada juga yang berkata, “saya sangat bisa melepaskan emosi saya,” namun maksudnya adalah melampiaskan emosi kepada orang lain, akibatnya malah tidak punya teman lagi. Emmang agak susah dijelaskan.

Pembahasan menegnai emosi sebenarnya sangat kompleks. Berbagai cara ditemukan dan diajarkan berkenaan dengan ketidakseimbangan masalah em,osi yang bisa membuat sisi kehidupan kita kacau balau.

Lalu bagaimana kita bisa mengenali dan mengatasinay? Selain mendekatkan diri pada Tuhan, mari kita mengenali diri sendiri dan melakukan emotional healing. (Irma Rahayu, 2016:5-7)

PROSES EMOTIONAL HEALING-SENDING LOVE

- Ambil napas panjang dan lakukan pernapasan teratur dengan tenang untuk membantu anda merasa nyaman dan tenang
- Segala pikiran yang timbul anda terima dan biarkan saja, jangan dibahas karena bukan itu yang akan kita kerjakan
- Masuki sebuah kenangan dalam diri anda melalui hati ke napas anda dan suara napas yang timbul
- Setelah tenang, nyaman, dan santai, kini anda ingat dan ambil kembali satu masalah yang sangat mengganggu anda
- Berusahalah untuk selalu jujur dan mengizinkan alam bawah sadar anda untuk menuntun anda
- Masuki dan putar ulang rekaman dari peristiwa yang membuat anda terganggu, beri dia warna dan suara yang bisa anda ingat lagi. Izinkan alam bawah sadar anda untuk melakukannya
- Sekarang, bebaskan diri anda untuk merasakan kembali perasaan dan emosi dari peristiwa tersebut. Lepaskan dan biarkan emosi yang anda terima, hadir kembali. rasakan dan perhatikan perasaan yang ditimbulkan dari peristiwa itu, apakah marah, rasa bersalah, ketakutan, atau sedih
- Akui dan terima itu dengan mengucapkan, “ya, saya akui bahwa saya merasa....karena.....”
- Alirkan dan buat semakin nyata perasaan anda. Bila terasa semakin kentara dan tinggi rasanya, biarkan dan relakan saja
- Kini, bayangkan anda berada di suatu tempat, dan hadirkan orang yang mengganggu anda dalam peristiwa tadi. Orang itu kini berada di hadapan anda dan hanya bisa terdiam tanpa berbuat apa pun
- Duduk atau berdirilah berhadapan dengan orang itu. Tataplah matanya. Dia hanya diam, tataplah
- Ungkapkan segala perasaan anda kepadanya, sepuas-puasnya dalam hati. Anda bebas mengatakan hal yang selama ini mengganggu anda
- Sekarang, bila ungkapan itu telah keluar semua. Hadirkan lagi orang itu dan katakana bahwa anda sudah puas mengutarakan semua hal yang ingin anda sampaikan, yang tidak bisa dilakukan. Anda menerima semua perlakuannya

di masa lalu. Katakana pula bahwa kini anda sudah kuat dan dia tidak akan bisa melakukan apapun pada diri anda

- Sentuh dia, jabat tangannya dan sampaikan, “aku memaafkanmu, aku mencintaimu, semoga Tuhan merahmatimu.”
- Rasakan bagaimana rasanya, jika hati anda belum cukup ampu melakukannya, anda bisa katakana padanya, “aku sudah menerima semua perlakuanmu, namun aku belum bisa memaafkanmu. Tapi aku akan belajar menerima kembali kamu dan belajar untuk memaafkanmu.”
- Sekarang bayangkan dia tersenyum, anda juga tersenyum
- Sekarang bayangkan anda menemui diri anda sendiri, bayangkan anda menyentuh diri anda sendiri yang sekarang ada di hadapan anda dan katakan pada diri anda tersebut, “kini kamu bebas kembali bermain dan menjadi lebih bahagia.”
- Kembalikan diri anda pada saat ini dan tariklah napas serta hembuskan dengan lembut tiga kali atau lebih, sampai anda merasa nyaman untuk membuka mata
- Ucapkan rasa syukur pada Tuhan yang telah mengizinkan proses ini bisa anda lalui dengan baik



Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta

Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga

SMA Negeri 1 Banguntapan

Alamat : Ngentak, Baturetno, Banguntapan,
Bantul, Yogyakarta

Telepon / Faksimili (0274) 373824

Laman: www.sma1banguntapan.sch.id

Email: info@sma1banguntapan.sch.id

=====

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

1	Nama Konseli dan Kelas	H, L, N, Q, R, RM, S, SD, S, W, Z
2	Semester	Ganjil
3	Tanggal	26 Oktober 2017 dan 1 November 2017
4	Pertemuan ke	1 sd. 2
5	Waktu	12.50-15.30 dan 10.30-13.45 WIB
6	Tempat	Ruang Kerlas Baru Atas dan Ruang BK
7	Komponen layanan	Responsif
8	Topik Permasalahan	Pribadi-Sosial
9	Gejala yang nampak	Siswa nampak menunjukkan gejala seperti galau yang di publish pada media sosial mereka terkait hal-hal yang berkenaan dengan masalah pribadi yang berkesinambungan dengan sosialnya, seperti hubungan pertemanan, tidak percaya diri, dan sebagainya.
10	Bidang Bimbingan	Pribadi-Sosial
11	Fungsi Kegiatan	Penyembuhan
12	Tujuan	
	Tujuan Umum	Siswa memiliki pemahaman lebih dalam tentang diri dan lingkungannya.
	Tujuan Khusus	Siswa mampu melihat duduk masalah yang dihadapinya dengan lebih obyektif dan mampu menerima pendapat dari cara pandang teman lain untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan atas masalah yang sedang dialami terkait diri sendiri dan lingkungan sosialnya.
13	Pendekatan konseling	PCC dan SFBC
14	Teknik konseling	Empati, refleksi, dukungan, dan teknik-teknik SFBC
15	Uraian kegiatan	

No.	Langkah -langkah	Kegiatan
1.	Pra Konseling	a. Mengumpulkan calon konseli dengan menyebar informasi melalui whatsapp dan instagram b. Membentuk kelompok konseli c. Menata ruang konseling d. Menyiapkan diri untuk melakukan konseling.

2.	Pelaksanaan Konseling	<p>a. Tahap Awal (Beginning Stage)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membangun hubungan baik (<i>raport</i>) dengan anggota dan antar anggota kelompok melalui sapaan dengan penuh penerimaan, menciptakan hubungan baik dengan seluruh anggota kelompok. • Membangun norma kelompok dan kontrak bersama dengan menetapkan aturan-aturan kelompok • Membangun <i>understanding</i> dengan memfasilitasi anggota kelompok untuk mengungkapkan keluhan dan alasan mengikuti konseling kelompok. • Mendorong anggota kelompok untuk terlibat aktif dengan mengeksplor harapan dan tujuan mereka mengikuti konseling kelompok. • Mengembangkan interaksi positif, empati, dan menjaga kepercayaan antar anggota kelompok sehingga mereka terus terlibat dalam kegiatan kelompok • Mengatasi kekhawatiran, prasangka, dan ketidaknyamanan yang muncul di antara anggota kelompok • Menutup sesi beginning stage. <p>b. Tahap Transisi (Transition Stage)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengingat kembali kesepakatan pada sesi sebelumnya: topik, fokus, komitmen saling menjaga rahasia, saling memberi dan menerima. • Membantu anggota kelompok untuk mengekspresikan dirinya secara unik, terbuka, mandiri, dan membolehkan perbedaan pendapat serta perasaan. • Mengadakan kegiatan yang kondusif, menghangatkan suasana, mengakrabkan hubungan, mengakrabkan hubungan, dan memelihara kepercayaan. • Memberi contoh cara mengekspresikan pikiran dan perasaan yang mudah dipahami oleh orang lain. • Memberi contoh cara mendengarkan dengan baik dan aktif sehingga dapat memahami orang lain dengan baik. <p>c. Tahap Kerja (Working Stage)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuka pertemuan konseling kelompok. • Memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, mempelajari dan berlatih perilaku baru, serta mengubah perilaku lainnya. • Memandu kelompok merangkum poin-poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi konseling kelompok. • Memberikan penguatan (<i>reinforcement</i>) terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku positif “baru” yang diperoleh dalam sesi konseling untuk direalisasikan dalam kehidupan nyata. • Menutup sesi working stage.
----	-----------------------	--

		<p>d. Tahap Pengakhiran (Terminating Stage).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memfasilitasi setiap anggota kelompok untuk melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang hal yang telah dipelajari melalui kegiatan konseling kelompok. • Bersama anggota kelompok mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok.
3.	Pasca Konseling Kelompok	<p>a. Membuat laporan konseling konseling kelompok</p> <p>b. Menentukan tindak lanjut untuk masing-masing anggota kelompok apabila dibutuhkan.</p>

Banguntapan, 1 November 2017

Mengetahui :

Guru Pembimbing,

Praktikan,

Dra. Ambar Lukitawati
NIP. NIP : 196105151986022003

Latifia Nazalati
NIM. 14104241009



PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN
Alamat: NGENTAK, BATURETNO, BANGUNTAPAN,
BANTUL, YOGYAKARTA Kode Pos: 55197 Telf:
+6274373824

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDUAL

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

A. Identitas Konseli:

Nama Konseli : D (Inisial)

Kelas : 10 IPS 2

Umur : 15 Tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Hari, Tanggal : Rabu, 08-11-
2017

Pertemuan ke- : 1

Waktu :

11.45 sd. 12.45

Tempat :

UKS Putra SMA N 1 Banguntapan

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan : *Rational Emotive Behavior Counseling/Therapy (REBC/T) –Detecting, Debating, Discrimination (3D)*

Hasil yang dicapai : Konseli merasakan adanya perubahan pemikiran bahwa setiap orang yang berada dalam kehidupannya tidak harus selalu ada untuk selamanya.

B. Deskripsi gejala masalah yang dikeluhkan:

Konseli mengeluhkan mengenai keadaannya yang tidak percaya diri, pemalu, merasa tidak pintar, dan menganggap dirinya berada dibawah kapasitas teman-temannya, dan hampir selalu berfikir negatif yang kemudian menimbulkan perilaku-perilaku seperti tidak banyak bicara, pesimis, hampir tidak pernah membagi cerita pada orang lain atau teman-temannya. Hal ini dirasakan konseli terutama pada perempuan. Berdasarkan pengakuan konseli hal ini dialami semenjak SMA tepatnya mulai semester 2 kelas 10.

C. Kerangka kerja teoretik

Konseli mengalami perasaan kurang percaya diri. Hal tersebut membuat konseli memilih untuk banyak diam dalam kesehariannya. Teori konseling *rational Emotive Behavior Therapy/Counseling* oleh Albert Ellis percaya bahwa manusia memiliki potensi berfikir, baik yang rasional maupun yang tidak rasional. Kognisi yang sifatnya mutlak merupakan inti dari penderitaan manusia, oleh karena itu sering kali keyakinan tersebut menjadi ganjalan dan menghalangi orang dalam usahanya untuk sampai pada sasaran serta maksud yang dituju. Basis dari teori ini adalah membantu konseli untuk mau menerima dirinya sendiri sebagai makhluk yang akan selalu membuat kesalahan namun pada saat yang bersamaan juga sebagai yang bisa belajar hidup damai dengan dirinya sendiri. Dalam pendekatan ini menekankan pada teori A-B-C-D yaitu dengan adanya peristiwa, lalu menjadi kepercayaan yang irasional, konsekuensi dari kepercayaan tersebut, dan proses memotong kepercayaan yang irasional terjadi dalam proses konseling.

Pada kasus yang dialami konseli, konseli nampak mengikuti *irrational believe*nya yang pada kenyataan yang ia alami berbanding terbalik, sehingga menjadikan konseli merasa dengans engaja ditinggalkan lalu kesepian. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kejadian orang datang dan pergi, sebagai (A) dari kejadian tersebut konseli beranggapan bahwa ia hanya akan selalu ditinggalkan oleh orang lain, sebagai (B) dari *irrational believe* itulah berakibat

pada sikap dalam keseharian konseli yang tidak banyak bicara, dan sangat pemilih untuk berteman sehingga hanya memiliki sedikit teman, dan merasa kesepian, sebagai (C) dan D ada dalam proses konseling yang akan dilakukan.

D. Diagnosis

Berdasarkan kerangka kerja teoretik, dapat diketahui bahwa masalah yang sebenarnya dialami konseli adalah "adanya irational believe yang menganggap bahwa orang lain harus selalu ada untuk dirinya, tidak akan pergi dengan alasan sibuk maupun hal lain."

E. Prognosis

Sejalan dengan konseling REBT, masalah konseli akan dapat diatasi melalui bantuan konselor dengan membantu konseli dalam proses memotong irational believe (B) dan mengembangkan falsafah yang efektif dan rasional sehingga konseli tidak lalu menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang terjadi misalnya karena konseli merasa tidak pintar maka ia tidak percaya diri dengan orang lain. Dengan memotong irational believe pada konseli, diharapkan konseli memiliki filosofi dan perasaan baru yang positif terhadap diri dan lingkungannya. Hasilnya adalah adanya kesadaran bahwa setiap orang yang hadir dalam kehidupan memiliki peranannya masing-masing dan tidak selalu harus ada dalam kehidupan, sehingga konseli dapat lebih toleran terhadap keinginan dirinya yang irational dan dapat menjalani hidup dengan perasaan damai karena dapat melihat dan menghargai setiap orang yang hadir dalam kehidupannya dalam pandangan yang positif.

F. Layanan konseling

1. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan adalah Rational Emotive Behavior Therapy/Counseling karena konseli memiliki keyakinan yang tidak rasional terhadap dirinya sendiri dan orang-orang di lingkungannya.

2. Teknik

Teknik konseling yang digunakan adalah Metode Kognitif yang bertujuan untuk mempertanyakan, memperdebatkan, menantang, memberikan interpretasi, menjelaskan, dan mengajarkan, yaitu :

- a. Mempertanyakan keyakinan irasional

Konselor menunjukkan pada konseli bahwa ia terganggu bukan karena peristiwa ataupun situasi tertentu yang terjadi melainkan karena persepsi konseli sendiri atas peristiwa itu dan karena sifat dari pernyataan mereka terhadap diri mereka sendiri. Membantu konseli menyadari tentang keyakinannya, membantu konseli untuk bersedia secara konsisten berkonfrontasi dengan pemikiran yang tidak berfungsi dan menggantinya dengan pikiran rasional, dan membantu konseli memiliki kesediaan untuk memulai berperilaku dengan cara lain.

b. Pekerjaan rumah kognitif

Mempersilahkan konseli untuk merenungkan kembali tentang keyakinannya, dan mengamati sungguh-sungguh sikap teman-temannya terhadap diri konseli di kelas, mengkonfirmasi pada teman-temannya tentang apa yang dipikirkan teman-teman terhadap konseli, juga merasakan dan melihat dirinya sendiri dalam kegiatan keseharian seperti di sekolah maupun lingkungan rumah, apa saja yang konseli lakukan lalu dapat dibahas dipertemuan konseling berikutnya.

3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh

- a. Menerima dan memberi kesempatan konseli untuk mengungkapkan masalah secara tuntas dengan mendengarkan aktif dan empati.
- b. Dengan teknik 3D (*detecting, debating, discrimination*) konselor membantu konseli untuk menemukan dan menyadari pikiran yang tidak rasional pada dirinya serta didampingi oleh pemberian data-data yang menunjukkan bahwa seseorang hadir dengan peran dan posisinya masing-masing sehingga tidak mengharuskan semua orang yang hadir untuk selalu ada, sebagai upaya penyadaran bahwa konseli tidak seperti yang ia pikirkan sendiri.
- c. Memfasilitasi konseli dalam merumuskan rencana-rencana atau alternatif-alternatif spesifik yang konseli dapat lakukan dengan komitmen untuk melatih diri agar berfikiran positif melalui perubahan penggunaan bahasa, dan hal lain yang dapat dilakukan konseli.

G. Hasil layanan yang dicapai

Konseli diharapkan mulai menunjukkan sikap menghargai orang-orang yang ada dalam kehidupannya serta berfikiran positif terhadap mereka dan menyadari bahwa tidak semua yang hadir dalam kehidupannya harus selalu ada dan tidak

akan pergi, dari hal tersebut diharapkan konseli memiliki pandangan baru yang positif terhadap lingkungan dan menjadikannya hidup damai.

H. Rencana tindak lanjut

1. Evaluasi untuk memantau apakah ada kemajuan dari konseli dapat melalui pertemuan konseling lanjutan apabila dibutuhkan atau observasi terhadap konseli.
2. Memfasilitasi konseli untuk tetap menerima diri dan berfikir positif terhadap kejadian-kejadian saat ini dan yang akan datang sehingga konseli menjadi toleran terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

Yogyakarta, 9 November 2017

Mengetahui

Guru Pembimbing

Praktikan

Dra. Ambar Lukitasari

Latifia Nazalati

NIP: 196105151986022003

NIM: 14104241009



PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN
Alamat: NGENTAK, BATURETNO, BANGUNTAPAN,
BANTUL, YOGYAKARTA Kode Pos: 55197 Telf:
+6274373824

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDUAL

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

A. Identitas Konseli:

Nama Konseli : H (Inisial)

Kelas : 11 IPS 3

Umur : 16 Tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Hari, Tanggal : Jumat, 13-10-
2017

Pertemuan ke- : 1

Waktu :

13.40 sd. 15.30 WIB

Tempat :

Ruang Bimbingan dan Konseling
SMA N 1 Banguntapan

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan : *Rational Emotive Behavior Counseling/Therapy (REBC/T) – Detecting, Debating, Discrimination (3D)*

Hasil yang dicapai : Konseli merasakan adanya perubahan pemikiran dan peningkatan kepercayaan diri dari skala 5 menjadi 8 juga telah memahami cara-cara praktis yang dapat dilakukan untuk melatih kepercayaan dirinya.

B. Deskripsi gejala masalah yang dikeluhkan:

Konseli mengeluhkan mengenai keadaannya yang tidak percaya diri, pemalu, merasa tidak pintar, dan menganggap dirinya berada dibawah kapasitas teman-temannya, dan hampir selalu berfikir negatif yang kemudian menimbulkan perilaku-perilaku seperti tidak banyak bicara, pesimis, hampir tidak pernah membagi cerita pada orang lain atau teman-temannya. Hal ini dirasakan konseli terutama pada perempuan. Berdasarkan pengakuan konseli hal ini dialami semenjak SMA tepatnya mulai semester 2 kelas 10.

C. Kerangka kerja teoretik

Konseli mengalami perasaan kurang percaya diri. Hal tersebut membuat konseli memilih untuk banyak diam dalam kesehariannya. Teori konseling *rational Emotive Behavior Therapy/Counseling* oleh Albert Ellis percaya bahwa manusia memiliki potensi berfikir, baik yang rasional maupun yang tidak rasional. Kognisi yang sifatnya mutlak merupakan inti dari penderitaan manusia, oleh karena itu sering kali keyakinan tersebut menjadi ganjalan dan menghalangi orang dalam usahanya untuk sampai pada sasaran serta maksud yang dituju. Basis dari teori ini adalah membantu konseli untuk mau menerima dirinya sendiri sebagai makhluk yang akan selalu membuat kesalahan namun pada saat yang bersamaan juga sebagai yang bisa belajar hidup damai dengan dirinya sendiri. Dalam pendekatan ini menekankan pada teori A-B-C-D yaitu dengan adanya peristiwa, lalu menjadi kepercayaan yang irasional, konsekuensi dari kepercayaan tersebut, dan proses memotong kepercayaan yang irasional terjadi dalam proses konseling.

Pada kasus yang dialami konseli, konseli nampak mengikuti arus *irrational believe* yang ada dalam pikirannya kemudian membiarkan hal demikian terjadi dan sering menumpuk perasaannya sendiri. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseli tidak memperoleh juara kelas di kelasnya, apabila dekat dengan

perempuan teman-teman sekelasnya memberikan teriakan-teriakan ejekan seperti misalnya "cie cie cie..." sebagai (A) dari kejadian tersebut konseli beranggapan bahwa ia tidak pintar, dan membuat malu bahkan merasa bersalah dengan teman perempuannya yang sedang dia dekati karena ia merasa bahwa karena dialah teman-teman sekelas menjadi sering mengejek "cie cie" yang menurut konseli, hal tersebut membuat malu dan tidak nyaman teman perempuan tersebut, sebagai (B) dari irrational believe itulah berakibat pada sikap dalam keseharian konseli yang tidak banyak bicara, pemalu, dan tidak mau dekat-dekat dengan teman perempuan terutama perempuan yang dia sukai sejak awal kelas 10 lalu, sebagai (C) dan D ada dalam proses konseling yang akan dilakukan.

D. Diagnosis

Berdasarkan kerangka kerja teoretik, dapat diketahui bahwa masalah yang sebenarnya dialami konseli adalah "adanya irrational believe yang menganggap bahwa dirinya tidak pintar dan berada di bawah kapasitas teman-teman."

E. Prognosis

Sejalan dengan konseling REBT, masalah konseli akan dapat diatasi melalui bantuan konselor dengan membantu konseli dalam proses memotong irrational believe (B) dan mengembangkan falsafah yang efektif dan rasional sehingga konseli tidak lalu menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang terjadi misalnya karena konseli merasa tidak pintar maka ia tidak percaya diri dengan orang lain. Dengan memotong irrational believe pada konseli, diharapkan konseli memiliki filosofi dan perasaan baru yang positif terhadap diri dan lingkungannya. Hasilnya adalah adanya kesadaran bahwa ia termasuk anak yang pintar dan cerdas, adanya penerimaan dari diri konseli terhadap diri dan lingkungannya, hubungan yang lebih baik dengan teman-teman dengan berani berkomunikasi secara aktif dan ekspresif. Jika hal tersebut mampu ditanamkan pada konseli, akan tumbuh rasa percaya diri yang terus berkembang dan sesuai juga bahwa perubahan itu mungkin terjadi pada dirinya.

F. Layanan konseling

1. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan adalah Rational Emotive Behavior Therapy/Counseling karena konseli memiliki keyakinan yang tidak rasional terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya terutama teman-teman sekelasnya.

2. Teknik

Teknik konseling yang digunakan adalah Metode Kognitif yang bertujuan untuk mempertanyakan, memperdebatkan, menantang, memberikan interpretasi, menjelaskan, dan mengajarkan, yaitu :

c. Mempertanyakan keyakinan irasional

Konselor menunjukkan pada konseli bahwa ia terganggu bukan karena peristiwa ataupun situasi tertentu yang terjadi melainkan karena persepsi konseli sendiri atas peristiwa itu dan karena sifat dari pernyataan mereka terhadap diri mereka sendiri. Membantu konseli menyadari tentang keyakinannya, membantu konseli untuk bersedia secara konsisten berkonfrontasi dengan pemikiran yang tidak berfungsi dan menggantinya dengan pikiran rasional, dan membantu konseli memiliki kesediaan untuk memulai berperilaku dengan cara lain.

d. Pekerjaan rumah kognitif

Mempersilahkan konseli untuk merenungkan kembali tentang keyakinannya, dan mengamati sungguh-sungguh sikap teman-temannya terhadap diri konseli di kelas, mengkonfirmasi pada teman-temannya tentang apa yang dipikirkan teman-teman terhadap konseli, juga merasakan dan melihat dirinya sendiri dalam kegiatan keseharian seperti di sekolah maupun lingkungan rumah, apa saja yang konseli lakukan lalu dapat dibahas dipertemuan konseling berikutnya.

e. Mengubah gaya berbahasa

Bahasa yang kurang tepat merupakan salah satu sebab dari distorsi proses berfikir seseorang. Sehingga dalam kasus ini konseli dilatih untuk merubah penggunaan bahasa yang cenderung memiliki makna negatif seperti "saya tidak pintar, saya memang terlahir tidak percaya diri, teman-teman saya mengejek dan memiliki niat mempermalukan saya saat saya dekat dengan teman perempuan" dan sebagainya menjadi "saya memiliki kemampuan yang sama dengan teman-teman, pintar bukan hanya dilihat dari perolehan ranking di kelas, dan teman-teman hanya berniat bercanda saya."

3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh

- a. Menerima dan memberi kesempatan konseli untuk mengungkapkan masalah secara tuntas dengan mendengarkan aktif dan empati.

- b. Dengan teknik 3D (*detecting, debating, discrimination*) konselor membantu konseli untuk menemukan dan menyadari pikiran yang tidak rasional pada dirinya serta didampingi oleh pemberian data-data yang menunjukkan bahwa konseli termasuk anak yang pintar dan pintar tidak hanya diukur melalui perolehan ranking di kelas serta pemberian apresiasi atas hal-hal baik yang selama ini mampu dilakukan oleh konseli, sebagai upaya penyadaran bahwa konseli tidak seperti yang ia pikirkan sendiri.
- c. Memfasilitasi konseli dalam merumuskan rencana-rencana atau alternatif-alternatif spesifik yang konseli dapat lakukan dengan komitmen untuk melatih diri agar berfikiran positif melalui perubahan penggunaan bahasa.

G. Hasil layanan yang dicapai

Konseli diharapkan mulai menunjukkan sikap percaya diri dengan menerapkan hal-hal yang telah disepakati bersama dengan konselor dengan komitmen dan tanggung jawab, sehingga konseli mampu menikmati kehidupannya terutama kehidupan dan berbagai aktivitas khususnya dengan teman-teman sekelas, dan tidak muncul perasaan malu dan pesimis yang menghambatnya ke arah pengembangan diri.

H. Rencana tindak lanjut

1. Evaluasi untuk memantau apakah ada kemajuan dari konseli dapat melalui pertemuan konseling lanjutan apabila dibutuhkan atau observasi terhadap konseli.
2. Memfasilitasi konseli untuk tetap menerima diri dan berfikiran positif terhadap kejadian-kejadian saat ini dan yang akan datang sehingga konseli menjadi toleran terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

Yogyakarta, 14 Oktober 2017

Mengetahui

Guru Pembimbing

Praktikan

Dra. Ambar Lukitasari

Latifia Nazalati

NIP: 196105151986022003

NIM: 14104241009



PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN
Alamat: NGENTAK, BATURETNO, BANGUNTAPAN,
BANTUL, YOGYAKARTA Kode Pos: 55197 Telf:
+6274373824

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDUAL

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

A. Identitas Konseli:

Nama Konseli : IR (Inisial)

Kelas : 11 IPS 2

Umur : 16 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Hari, Tanggal : Selasa, 31-10-
2017

Pertemuan ke- : 1

Waktu : 12.30 sd.
14.45

Tempat : Ruang UKS
Putra SMA N 1 Banguntapan

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan : *Person Center Counseling-Encouragement*

Hasil yang dicapai : Konseli merasa mendapatkan penghargaan atau apresiasi, dukungan, penguatan, empati, dan kekuatan dari dirinya sendiri dan dari konselor sehingga konseli memperoleh pemaknaan diri yang lebih baik.

B. Deskripsi gejala masalah yang dikeluhkan:

Konseli merasa bahwa ia diperlakukan tidak adil bahkan sempat merasa menyesal berada di sekolah dimana ia belajar saat ini. Hal tersebut ia rasakan berawal dari beberapa kejadian yang membuat konseli kecewa karena konseli merasa memiliki keinginan besar untuk mengembangkan potensinya, seperti mengikuti berbagai lomba ataupun organisasi. Namun konseli merasa pihak sekolah hanya memperhatikan dan memilih siswa yang kerap diikutsertakan dalam lomba-lomba sebelumnya dan tidak pernah mencoba mengikutsertakan siswa lainnya. Berdasarkan pengakuan konseli, ia pernah beberapa kali berusaha dengan usahanya sendiri untuk mencari informasi lomba namun ketentuan lomba tersebut harus menyertakan surat rekomendasi dari pihak sekolah, maka konseli berinisiatif meminta ke pihak sekolah namun beberapa hari setelah pengajuan tersebut justru teman lain yang mendapatkan surat rekomendasi tersebut, kejadian tersebut menjadikan konseli merasa sangat kecewa dan sedih karena kehilangan kesempatan untuk memiliki pengalaman berprestasi seperti teman lainnya sehingga menjadikan diri konseli putus asa. Selain hal itu, konseli menyampaikan bahwa ia merasa sangat jauh secara emosional dengan kedua orangtuanya dan konseli juga mengakui bahwa ia hanya memiliki sedikit teman yang cocok dengannya sehingga konseli merasa kesepian karena tidak tahu kepada siapa harus berbagi cerita dan perasaannya. Konseli juga memiliki penyakit yang hanya orangtua dan dirinya yang tahu. Hal tersebut menjadi salah satu yang membuatnya berkeinginan besar untuk berprestasi untuk membahagiakan orang tua.

C. Kerangka kerja teoretik

Konseli mengalami perasaan putus asa sehingga hal tersebut membuat konseli menjadi tertekan. Teori konseling Person Center Counseling oleh Rogers percaya bahwa manusia memiliki sifat yang kooperatif dan konstruktif, berjuang untuk berfungsi penuh, serta memiliki kebaikan yang positif. Model person center menolak konsep yang menganggap konselor sebagai otoritas yang

mengetahui yang terbaik dan yang memandang konseli sebagai manusia pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah konselor, oleh karena itu person center counseling berakar pada kesanggupan konseli untuk sadar dan membuat keputusan-keputusan, sehingga tugas konselor adalah berempati, kongruen, reflektif, dan banyak memberikan dorongan pada konseli untuk dapat menjadi pribadi yang berfungsi penuh.

D. Diagnosis

Berdasarkan kerangka kerja teoretik, dapat diketahui bahwa masalah yang sebenarnya dialami konseli adalah "kurang mendapat dukungan dan apresiasi."

E. Prognosis

Sejalan dengan Person Center Counseling, masalah konseli akan dapat diatasi melalui bantuan konselor dengan membantu konseli dalam menumbuhkan kembali perasaan semangat dan optimis terhadap diri sendiri untuk terus mencoba jalan menuju berprestasi dan menerima diri secara utuh sehingga konseli dapat mengendalikan kecemasannya terkait penyakit yang dideritanya. Dengan memberikan empati, dorongan, penguatan, dan apresiasi pada konseli, diharapkan mampu menumbuhkan kembali perasaan semangat dan mendapatkan kembali pemaknaan juga kekuatan atas diri konseli yang hilang karena diakibatkan oleh kurangnya mendapat perhatian dan penghargaan dari lingkungan seperti teman, pihak sekolah, terutama orang tua.

F. Layanan konseling

1. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan adalah Person Center Counseling karena konseli membutuhkan dukungan dan apresiasi.

2. Teknik

Teknik konseling yang digunakan adalah empati, mendengar aktif, dan *encouragement* atau pemberian penguatan dan dorongan.

3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh

- a. Menerima dan memberi kesempatan konseli untuk mengungkapkan masalah secara tuntas dengan mendengarkan aktif dan empati.

- b. Memberikan penguatan, dorongan, sekaligus apresiasi atau penghargaan dengan cara menyajikan kembali secara reflektif hal-hal hebat yang telah mampu konseli dilalui.

G. Hasil layanan yang dicapai

Konseli diharapkan mampu menemukan pemaknaan atas dirinya kembali sehingga dapat mendorong tumbuhnya perasaan semangat untuk terus menjalani kehidupannya dan untuk terus berusaha mencapai prestasi-prestasi.

H. Rencana tindak lanjut

1. Evaluasi untuk memantau apakah ada kemajuan dari konseli dapat melalui pertemuan konseling lanjutan apabila dibutuhkan atau observasi terhadap konseli.
2. Memfasilitasi konseli untuk menumbuhkan semangat dan apresiasi diri dengan memberikan perhatian dan motivasi.

Yogyakarta, 2 November 2017

Mengetahui

Guru Pembimbing

Praktikan

Dra. Ambar Lukitasari

Latifia Nazalati

NIP: 196105151986022003

NIM: 14104241009



PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN
Alamat: NGENTAK, BATURETNO, BANGUNTAPAN,
BANTUL, YOGYAKARTA Kode Pos: 55197 Telf:
+6274373824

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDUAL

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

A. Identitas Konseli:

Nama Konseli : SD (Inisial)
Kelas : 11 IPS 3
Umur : 16 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Hari, Tanggal : Jumat, 9-10-
2017
Pertemuan ke- : 1
Waktu : 11.00 sd.
12.30
Tempat : Ruang Ekskul
-Ruang Kelas Baru SMA N 1
Banguntapan

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan : *Reality Counseling*

Hasil yang dicapai : Konseli memiliki pemahaman baru hasil dari evaluasi diri dan menemukan solusi dan keputusan untuk menyikapi masalah yang dialami..

B. Deskripsi gejala masalah yang dikeluhkan:

Konseli mengeluhkan mengenai keadaannya yang tidak percaya diri, pemalu, merasa tidak pintar, dan menganggap dirinya berada dibawah kapasitas teman-temannya, dan hampir selalu berfikiran negatif yang kemudian menimbulkan perilaku-perilaku seperti tidak banyak bicara, pesimis, hampir tidak pernah membagi cerita pada orang lain atau teman-temannya. Hal ini dirasakan konseli terutama pada perempuan. Berdasarkan pengakuan konseli hal ini dialami semenjak SMA tepatnya mulai semester 2 kelas 10.

C. Kerangka kerja teoretik

Konseli mengalami perasaan kurang dianggap oleh ibunya dan kurang adanya kedekatan emosional diantara keduanya. Hal tersebut membuat konseli ingin segera pergi dari rumah dan terlepas dari berbagai kegiatan di rumahnya. Teori konseling realitas oleh William Glesser percaya bahwa kebutuhan untuk mencintai dan dicintai adalah kebutuhan primer dan manusia membutuhkan orang untuk memenuhi kebutuhan lainnya. Basis dari teori ini adalah membantu konseli dalam memenuhi kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup kebutuhan mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa ia berguna baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Teori ini juga menekankan bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri, prinsip tersebut menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkahlakunya sendiri. Sehingga menurut teori ini, orang menjadi apa yang ditetapkannya. Dan pada kasus yang dialami konseli, konseli nampak mengikuti arus keadaan yang menyimpannya dengan tetap membiarkan hal demikian terjadi dan hanya sering

menumpuk perasaan tidak nyaman tersebut dalam hatinya sendiri, walaupun ia memiliki harapan bahwa ia dapat menerima sifat ibunya dan keadaan yang terjadi. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki keinginan (want) yang realistis dan memungkinkan dapat konseli capai, namun yang dilakukannya (doing) tidak sesuai untuk dapat mencapai apa yang diinginkannya tersebut.

D. Diagnosis

Berdasarkan kerangka kerja teoretik, dapat diketahui bahwa masalah yang sebenarnya dialami konseli adalah "ketidak-mampuan menerima dan merubah keadaan". Hal ini terjadi akibat konseli merasa tidak mengerti harus mengambil sikap bagaimana lagi karena terpaku dengan respon dari ibunya yang tidak sesuai dengan yang ia harapkan ketika ia mencoba menerapkan sebuah usaha untuk dapat membangun kedekatan dengan ibunya. Selain hal itu konseli juga mengkhawatirkan masa depan adiknya jika sikap bergantungnya terus berlanjut.

E. Prognosis

Sejalan dengan konseling realitas, masalah konseli akan dapat diatasi melalui bantuan konselor dengan membantu konseli memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikologisnya yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, serta kebutuhan untuk merasa berguna baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Juga konselor membantu konseli mengevaluasi keinginan dan perilaku-perilaku konseli sehubungan dengan usahanya untuk mencapai keinginannya tersebut dan kemudian membantu membuat rencana-rencana perubahan. Hasilnya adalah adanya penerimaan dari diri konseli terhadap keadaan keluarganya (ibu dan adiknya), hubungan yang lebih baik dengan ibu sehingga memudahkannya melakukan diskusi dengan ibunya terkait pengasuhan pada adik, juga muncul perasaan diterima juga dicintai, dan kebahagiaan meningkat. Jika hal tersebut mampu ditanamkan pada konseli, konseli merasa bahwa ia tidak sendirian dan bahwa perubahan itu mungkin terjadi.

F. Layanan konseling

1. Pendekatan yang digunakan adalah Reality Counseling karena konseli mengingkari realita dan berusaha melarikan diri dari kenyataan yang sebenarnya dialami.
2. Teknik

Teknik konseling yang digunakan adalah

- a. Konfrontasi, refleksi, genuine untuk menghadapkan konseli pada kenyataan yang sesungguhnya bahwa ibunya mencintainya dengan bersikap demikian juga sebagai wujud usaha konselor untuk mengajak konseli mengevaluasi sikap dan perilakunya.
- b. Kejutan verbal, untuk mengembalikan konseli pada kenyataan yang sebenarnya, serta memfasilitasi konseli untuk tidak melarikan diri dari kenyataan yang sebenarnya (dapat digunakan pada pertemuan terakhir sesi konseling untuk mengevaluasi dan mengecek sejauh mana konseli telah mengalami perubahan).
- c. Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan mencapai tujuan yaitu sikap penerimaan terhadap sifat ibunya dan upaya memperbaiki hubungan dengan ibu juga adiknya.

3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh

- a. Menerima dan memberi kesempatan konseli untuk mengungkapkan masalah secara tuntas.
- b. Membantu konseli menemukan pikiran dan perasaan penolakan konseli terhadap realitas.
- c. Dengan teknik konfrontasi dan kejutan verbal, konselor membantu konseli untuk bertanggung jawab pada diri sendiri dengan menerima kenyataan bahwa biarpun ibunya bersikap cenderung cuek terhadap konseli namun ibu konseli sangat mencintai konseli. Selain itu memunculkan kesadaran agar konseli tidak menyalahkan apapun atau siapapun di luar dirinya atas ketidakhagiaannya pada saat sekarang.
- d. Memfasilitasi konseli dalam merumuskan rencana-rencana atau alternatif-alternatif spesifik yang konseli dapat lakukan dengan komitmen untuk bersikap menerima kenyataan dan usaha menciptakan kedekatan dengan ibunya dan mendiskusikan hal-hal terkait dengan kemandirian adiknya.

G. Hasil layanan yang dicapai

Sampai dengan konseling sesi ke 2, konseli diharapkan mulai menunjukkan sikap mampu menerima kenyataan hidup yang harus dia jalani dengan menerapkan hal-hal yang telah disepakati bersama dengan konselor

dengan komitmen yang bertanggung jawab sebagai upaya-upaya penerimaan dan juga upaya menjalin hubungan yang dekat dengan ibunya. Sehingga konseli mampu menikmati kehidupannya terutama kehidupan dan berbagai aktivitas maupun hubungannya dengan ibu dan adiknya di rumah, dan tidak muncul perasaan jenuh maupun kesal yang mendorongnya untuk segera ingin meninggalkan rumah.

H. Rencana tindak lanjut

1. Evaluasi untuk memantau apakah ada kemajuan dari konseli.
2. Memfasilitasi konseli untuk tetap bertanggung jawab menerima kenyataan sehingga konseli mampu lebih toleran dengan permasalahan terkait penerimaan lainnya.
3. Melakukan sesi konseling lanjutan apabila dibutuhkan.

Yogyakarta, 14 Oktober 2017

Mengetahui

Guru Pembimbing

Praktikan

Dra. Ambar Lukitasari

Latifia Nazalati

NIP: 196105151986022003

NIM: 14104241009



**PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN
Alamat: NGENTAK, BATURETNO,
BANGUNTAPAN, BANTUL, YOGYAKARTA Kode
Pos: 55197 Telf: +6274373824**

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDUAL

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

A. Identitas Konseli:

Nama Konseli : YS (Inisial)

Kelas : 12 IPA 2

Umur : 17 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Katholik

Hari, Tanggal : Selasa, 24 Oktober 2017

Pertemuan ke- : 1

Waktu :

Tempat : Ruang Kelas Baru SMA N 1 Banguntapan

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan : *Solution Focused Brief Counseling/Therapy (SFBC/T)*

Hasil yang dicapai : Konseli mendapatkan alternatif solusi untuk dapat memperbaiki keadaan hubungan antara konseli dengan salah satu teman sekelasnya.

B. Deskripsi gejala masalah yang dikeluhkan:

Konseli mengeluhkan mengenai hubungan pertemanan antara ia dan salah satu teman sekelasnya yang menurut pengakuan konseli, menjadi jauh dan tidak dekat seperti sebelumnya. Hal ini terjadi sekitar dua minggu, berawal dari konseli merasa kecewa dengan temannya yang pada saat itu menjadi anggota kelompok belajar yang sama dengannya. Tugas kelompok belum selesai namun temannya tersebut mengumpulkan lebih awal dan membuat konseli berspekulasi bahwa temannya telah menyelesaikan tugasnya namun tidak mau berbagi dengan anggota kelompok yang memang seharusnya seperti itu. Hingga suatu hari konseli bingung menentukan sikap terhadap temannya tersebut saat temannya mengajak kerja kelompok kembali sehingga konseli memilih hanya diam dan berdasarkan cerita konseli, temannya pun menjadi lebih banyak diam terhadap konseli. Hal tersebut menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi konseli, seperti merasa bersalah dan bingung menentukan sikapnya untuk memperbaiki keadaan dengan teman sekelas tersebut.

C. Kerangka kerja teoretik

Menurut pendekatan SFBT²C, manusia adalah makhluk yang sehat, kompeten, dan memiliki kapasitas untuk membangun, merancang, serta mengkonstruksi solusi-solusi, sehingga ia tidak terus menerus berkeputus dalam masalah-masalah yang sedang ia hadapi. Konselor dalam pendekatan ini berusaha untuk menciptakan hubungan kolaboratif untuk membuka berbagai kemungkinan perubahan masa depan. Konselor menciptakan iklim saling menghormati, dialog, pertanyaan, dan penegasan di mana klien bebas untuk menciptakan, mengeksplorasi, dan menulis cerita-cerita mereka yang berkembang. Konselor memiliki keahlian dalam proses perubahan, tapi konseli adalah ahli tentang apa yang mereka ingin ubah. Tugas konselor adalah menunjukkan klien dalam arah perubahan tanpa mendikte apa yang harus berubah. dalam kasus yang dihadapi oleh konseli memungkinkan untuk menggunakan pendekatan SFBC/T agar konseli dapat menemukan solusi atau alternatif pilihan untuk memperbaiki hubungan pertemanan dengan teman sekelasnya.

D. Diagnosis

Masalah yang sebenarnya dialami konseli adalah "bingung menentukan keputusan untuk memperbaiki hubungan dengan teman"

E. Prognosis

Sejalan dengan SFBC/T, masalah konseli akan dapat diatasi melalui bantuan konselor dengan membantu konseli dengan pembentukan hubungan kolaboratif, pertanyaan pengecualian, pertanyaan keajaiban, pertanyaan berskala, rumusan tugas sesi pertama, dan umpan balik.

F. Layanan konseling

1. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan adalah *Solution Brief Focused Therapy/Counseling* yang berfokus pada penemuan solusi yang dikonstruksi oleh konseli sendiri dengan bantuan konselor.

2. Teknik

Teknik konseling yang digunakan adalah pembentukan hubungan kolaboratif, pertanyaan pengecualian, pertanyaan keajaiban, pertanyaan berskala, rumusan tugas sesi pertama, dan umpan balik.

1. Exception Question

Pertanyaan pengecualian digunakan untuk mengantar konseli membayangkan hal-hal yang tidak terpikirkan untuk menjadi sebuah solusi.

2. Miracle Question

Dengan pertanyaan keajaiban, konseli diajak untuk membayangkan hal-hal yang didapat dan dirasakan ketika permasalahan yang dia hadapi selesai. Dalam kasus ini Konselor dapat bertanya seperti "bayangkan, jika besok permasalahanmu ini selesai, kira-kira apa yang akan berbeda? Apa saja yang akan kamu rasakan?"

3. Scalling Question

Pertanyaan berskala digunakan untuk mengukur perasaan/ emosi/ mood konseli, agar dapat diterjemahkan dan diidentifikasi dan memudahkan Konseli mengkonstruksi solusi mana yang lebih baik. Konselor dapat menanyakan pertanyaan berupa "dari 0 sampai 10, bagaimana perasaanmu ketika keajaiban itu terjadi, dan bagaimana perasaanmu sekarang yang sesungguhnya ketika mengikuti konseling hari ini?"

4. Formula Fist Session Taks

Konselor memberikan tugas antara sesi satu dengan sesi dua konseling. Konselor dapat berkata : “Antara sekarang dan pertemuan kita selanjutnya, saya ingin Anda mengamati (hubungan, keluarga, kehidupan) sehingga Anda dapat menjelaskan kepada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada Anda”. Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi di masa mendatang

5. Feedback

Tugas observasional meminta konseli untuk memperhatikan beberapa hal terkait dengan masalahnya.

G. Hasil layanan yang dicapai

Konseli diharapkan mampu melaksanakan solusi yang dibutnya sendiri untuk memperbaiki hubungan pertemanan dengan salah satu teman sekelasnya. sementara dalam konseling sesi pertama, konseli mampu menentukan alternatif solusi dengan memanfaatkan kelebihanannya yaitu dapat berkomunikasi dengan gaya yang nyaman untuk mengklarifikasi masalah yang konseli rasakan pada temannya sehingga masalah dapat lebih jelas dan di bahas bersama juga akan meminta maaf apabila ia sempat menyinggung perasaan temannya tersebut dan akan membuktikan bahwa ia tetap ingin berteman dan melakukan kerja kelompok dengan temannya tersebut.

H. Rencana tindak lanjut

Evaluasi untuk memantau apakah ada kemajuan dari konseli dapat melalui pertemuan konseling lanjutan apabila dibutuhkan atau observasi terhadap konseli.

Yogyakarta, 25 Oktober 2017

Mengetahui

Guru Pembimbing

Praktikan

Dra. Ambar Lukitasari

Latifia Nazalati

NIP: 196105151986022003

NIM: 14104241009

DOKUMENTASI KEGIATAN

Hasil kegiatan layanan kelas 11 ips 3



Kegiatan layanan kelas 11 ips 1



Konseling kelompo



Persiapan UTS



Piket UKS

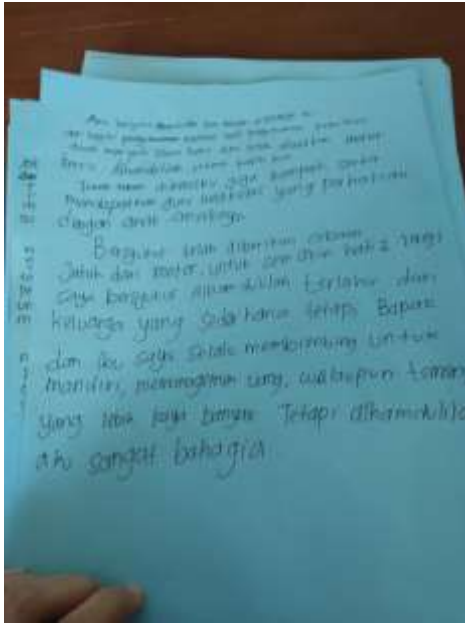
Kegiatan layanan kelas 11 ips 1



Hasil kegiatan layanan kelas 11 ips 1



Pengajian Jumat pagi



Kegiatan layanan kelas 11 ips 2



Makeup paskib



Surat career day



