

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

**LOKASI
SMP NEGERI 2 BANTUL
JALAN RAYA BANTUL NO. 02 MELIKAN LOR, BANTUL**

Laporan Ini Disusun sebagai Pertanggungjawaban Pelaksanaan Kegiatan
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
Tahun Akademik 2014/2015



**Oleh:
MAHARANI PUTERI
12104244051**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2015
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMP NEGERI 2 BANTUL
Jl. Raya Bantul No. 02, Melikael Lor, Bantul

PENGESAHAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya MAHARANI PUTERI (12104244051) anggota kelompok PPL UNY 2013 SMP Negeri 2 Bantul menyatakan bahwa mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015 telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Tahun Akademik 2015/2016 di SMP Negeri 2 Bantul

Sebagai pertanggungjawaban telah saya susun laporan individu PPL tahun akademik 2015/2016 di SMP Negeri 2 Bantul.

Yogyakarta, 12 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Dr. Muhtaromad Nur Wangsa, M. Si

NIP. 19660115 199703 1003

Maharani Puteri

NIM. 12104244051

Mengesahkan,

Ketua Sekolah

SMP Negeri 2 Bantul



H. Wilhans, M. Pd

NIP. 19730411 199702 1 001

MOTTO

Bismillah

Delaying Gratification atau menunda kesenangan jangka pendek
untuk kesenangan jangka panjang adalah
prinsip dan rahasia para orang sukses dan kaya,
tetapi prinsip sebaliknya yaitu ***Instant Gratification*** atau
tidak mampu menunda kesenangan jangka pendeklah
yang membuat kebanyakan orang hidupnya gagal dan bangkrut.

(Maharani Puteri "Agustus 2015")

PERSEMBAHAN

Laporan PPL ini saya persembahkan untuk:
Bapak dan Ibu dan keluarga serta orang-orang di samping saya yang selalu
memberikan semangat dan motivasi untuk saya.

PENDAHULUAN

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 2 Bantul dapat diselesaikan tepat pada waktunya dan laporan pelaksanaannya dapat terselesaikan dengan baik.

Laporan ini merupakan gambaran dari kegiatan PPL yang telah dilakukan mahasiswa praktikan mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Dalam kurun waktu tersebut penyusun telah melaksanakan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 2 Bantul. Saya menyadari bahwa PPL tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan serta kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini praktikan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, MA selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. LPPMP dan UPPL Universitas Negeri Yogyakarta selaku penanggung jawab kegiatan PPL yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, serta bekal pengetahuan dan keterampilan.
3. Bapak Dr. Muhammad Nur Wangid, M.Si selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL BK yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan selama proses pelaksanaan dan penyusunan laporan PPL.
4. Bapak H. Wiharno, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Bantul yang telah memberikan izin dan menyediakan fasilitas kepada praktikan untuk melakukan kegiatan PPL BK di SMP Negeri 2 Bantul.
5. Ibu Kuwatini, S.Pd selaku koordinator PPL di SMP Negeri 2 Bantul yang telah mengarahkan jalannya PPL di SMP Negeri 2 Bantul.
6. Ibu Erna Retnaningsih S. Pd selaku guru pembimbing lapangan yang telah membimbing praktikan selama PPL di SMP Negeri 2 Bantul.
7. Ibu Dra. Hj Her Mulyani dan Ibu Dra. Rukimah selaku guru BK di SMP Negeri 2 Bantul.
8. Bapak/Ibu guru serta seluruh karyawan SMP Negeri 2 Bantul yang banyak membantu pelaksanaan PPL BK.
9. Ita Vitasari sebagai *partner* terbaik sekaligus sahabat yang saling mendukung, membantu, dan menyemangati.
10. Seluruh siswa siswi SMP Negeri 2 Bantul yang telah bekerja sama dengan baik.

11. Keluarga tercinta yang selalu setia memberikan semangat dan dukungan serta doa yang selalu membuat penyusun bahagia.
12. Teman-teman PPL yang telah bersama-sama berjuang (Arum, Diah, Lady, Devi, Budi, Eman, Najib, Romi, Manggala dan Firdhana).
13. Serta pihak-pihak yang telah banyak membantu yang tak bisa disebutkan satu per satu.

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

Yogyakarta, 12 September 2015

Praktikan,

Maharani Puteri

NIM. 12104244051

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
PENDAHULUAN	v
DAFTAR ISI	vii
ABSTRAK	viii
BAB I PENGANTAR	
A. Alasan PPL	1
B. Tujuan PPL	1
C. Tempat dan Subyek PPL.....	2
D. Materi Praktik	3
BAB II PELAKSANAAN	
A. Praktik Persekolahan.....	8
B. Praktik Bimbingan dan Konseling di Sekolah	8
C. Hambatan Pelaksanaan PPL dan Cara Mengatasinya	13
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	15
B. Saran.....	15
DAFTAR PUSTAKA	17

LAMPIRAN

ABSTRAK

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY 2015

LOKASI: SMP N 2 Bantul

Oleh: Maharani Puteri (12104244051)

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di sekolah merupakan salah satu kegiatan latihan yang bersifat intrakurikuler. Kegiatan ini diselenggarakan dalam rangka peningkatan ketrampilan, pemahaman aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk program layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah yang profesional.

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus hingga 12 September 2015. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMP N 2 Bantul. Kegiatan meliputi dengan penyusunan program kerja, pelaksanaan layanan BK dan pembuatan laporan.

Materi praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah mengacu pada kerangka kerja atau program Bimbingan dan Konseling di sekolah tempat praktik. Kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah dimulai dengan penyusunan program. Terdapat empat komponen program Bimbingan dan Konseling yang menjadi fokus mahasiswa dalam melaksanakan PPL yaitu pelayanan dasar, pelayanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem. Program yang telah dilaksanakan adalah pelayanan dasar dan perencanaan individual.

Kata kunci: pelaksanaan, PPL, BK

BAB I PENGANTAR

A. ALASAN PRAKTIK

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di sekolah merupakan salah satu kegiatan latihan yang bersifat intrakurikuler. Kegiatan ini diselenggarakan dalam rangka peningkatan ketrampilan, pemahaman aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk program layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah yang profesional.

Program studi Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas menyiapkan dan menghasilkan guru pembimbing yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan keterampilan yang profesional. Alumni program studi Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai guru pembimbing yang membantu tercapainya tujuan pendidikan.

Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan (guru pembimbing) yang profesional tersebut program studi Bimbingan dan Konseling menyelenggarakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal dan mempraktikkan semua kompetensi yang wajib dilakukan oleh seorang guru pembimbing sebagai tenaga profesional dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

B. TUJUAN PRAKTIK

Praktik Pengalaman Lapangan atau PPL Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dimaksudkan agar mahasiswa dapat mempraktikkan teori yang diperoleh selama kuliah, sehingga memperoleh keterampilan khusus sesuai dengan keahlian dalam profesi Bimbingan dan Konseling. Praktik BK memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menunjukkan semua kompetensi yang telah dimiliki di bawah arahan guru dan dosen pembimbing.

Secara khusus PPL BK bertujuan agar mahasiswa memperoleh pengalaman faktual tentang pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di

sekolah serta kegiatan-kegiatan kependidikan lainnya. Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan pengalaman tersebut sebagai bekal untuk membentuk profesi konselor di sekolah (guru pembimbing) yang profesional.

C. TEMPAT DAN SUBYEK PRAKTIK

1. Tempat Praktik

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan di SMP N 2 Bantul. SMA ini terletak di Jalan Raya Bantul No. 02, Melikan Lor, Bantul. SMP N 2 Bantul didirikan di tanah seluas kurang lebih 3 hektar. Observasi kondisi fisik dan non fisik SMA N 1 Seyegan telah dilakukan pada 26 Februari 2014, berikut ini uraian hasil observasi:

a. Kondisi Fisik

Lingkungan sekitar SMP N 2 Bantul adalah pemukiman warga dan hamparan sawah yang luas. SMP ini dekat dengan jalan raya. Terdapat 6 kelas pada setiap tingkatan. Guru di SMP N 2 Bantul berjumlah 34 orang yang sebagian besar berkualifikasi S1 dan beberapa guru berkualifikasi S2. Ruang kelas lengkap, laboratorium, perpustakaan, lapangan upacara, lapangan bola basket, lapangan bola voli, lapangan sepak bola, parkir, ruang guru, TU, UKS, mushola dan kamar mandi serta kantin. Ruang kelas dilengkapi dengan LCD dan papan tulis. Memiliki 4 laboratorium yaitu, laboratorium fisika, kimia, biologi dan bahasa.

Ruangan BK terletak dibagian pojok depan SMP N 2 Bantul, satu ruangan dengan ruang koperasi dan dekat dengan mushola. Ukuran sekitar 6 x 10 meter terdiri dari 2 ruangan. Ruangan pertama merupakan ruang tamu dan ruang guru pembimbing yang disekat almari. Terdapat 2 meja guru, 2 almari untuk meletakkan data dan beberapa kursi untuk menerima tamu. Ruang kedua merupakan ruang untuk 1 guru BK yang lain. Di dalamnya terdapat 1 meja guru, 1 meja untuk meletakkan data dan 1 meja untuk meletakkan printer dan komputer sebagai alat administrasi BK.

Ekstrakurikuler diselenggarakan pada sore hari. Ekstrakurikuler wajib untuk kelas VII adalah pramuka. Ekstrakurikuler pilihan meliputi PMR, Ansamble Musik, paduan suara, seni baca Al Qur'an, sepak bola, bola voli, KIR, majalah dinding, jurnalistik/*bulletin*, *story telling*, koperasi siswa, olimpiade

MIPA, komputer, batik, seni tari, hadroh, karawitan, pencak silat, basket, dan tonti.

b. Kondisi Non Fisik

Kelas VII sampai kelas IX menggunakan kurikulum KTSP. Peran BK dalam kurikulum KTSP adalah menyelenggarakan program BK secara menyeluruh. Program kerja BK dibuat berdasarkan bidang bimbingan yaitu pribadi, sosial, belajar dan karier, yang disiapkan untuk kelas VII, VIII, dan IX. Setiap kegiatan BK yang ada dalam program kerja dituangkan dalam rencana pelaksanaan layanan (RPL) BK. RPL dibuat dalam 1 halaman yang memuat tema kegiatan, sasaran dan materi yang akan diberikan.

2. Subyek Praktik

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan di SMP N 2 Bantul, dilaksanakan di kelas VII, dengan jumlah kelas yang diampu sebanyak 6 kelas antara lain VII A, VII B, VII C, VII D, VII E dan VII F. Jumlah rata-rata siswa tiap kelas 25 – 28 siswa. Pelaksana dalam PPL sebagai penyusun laporan ini adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Maharani Puteri

NIM : 12104244051

D. MATERI PRAKTIK

Materi praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah mengacu pada kerangka kerja atau program Bimbingan dan Konseling di sekolah tempat praktik. Kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah dimulai dengan penyusunan program. Penyusunan program Bimbingan dan Konseling di sekolah dimulai dari kegiatan asesmen baik asesmen lingkungan maupun asesmen kebutuhan atau masalah peserta didik sebagai landasan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling.

Terdapat empat komponen program Bimbingan dan Konseling yang menjadi fokus mahasiswa dalam melaksanakan PPL yaitu pelayanan dasar,

pelayanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem. Pelaksanaan program dilaksanakan melalui strategi implementasi program sebagai berikut:

1. PELAYANAN DASAR

Pelayanan dasar adalah proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan yang diperlukan.

1. Bimbingan Kelas

Kegiatan bimbingan kelas merupakan penyampaian materi layanan di dalam kelas yang berbentuk diskusi kelas atau *brain storming* (curah pendapat). Materi pertemuan untuk kelas VII berupa bimbingan pribadi (belajar mengungkapkan perasaan dan tata tertib), bimbingan sosial (menjalin keakraban dengan teman), bimbingan belajar (meningkatkan konsentrasi belajar), maupun bimbingan karir (*carier mapping*).

b. Pelayanan Orientasi

Pelayanan ini merupakan suatu kegiatan yang memungkinkan peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, terutama lingkungan sekolah. Penyampaian layanan orientasi dapat dilakukan secara lisan maupun tertulis. Materi yang disampaikan tentang tata tertib dalam bimbingan klaksikal atau bimbingan kelas.

c. Pelayanan Informasi

Layanan informasi adalah suatu materi kegiatan yang berupa informasi atau keterangan yang akan disampaikan kepada siswa yang dipandang bermanfaat bagi peserta didik melalui komunikasi langsung, maupun tidak langsung (melalui media cetak maupun elektronik seperti : leaflet dan video).

d. Bimbingan Kelompok

Pelayanan bimbingan kepada peserta didik melalui kelompok-kelompok

kecil (5 s.d. 10 orang). Bimbingan ini ditujukan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Topik yang didiskusikan dalam bimbingan kelompok ini, adalah masalah yang bersifat umum (*common problem*) dan tidak rahasia, seperti: cara-cara belajar yang efektif, kiat-kiat bergaul dengan baik, dan mengelola stress.

e. Pelayanan Pengumpulan Data (Aplikasi Instrumentasi)

Aplikasi instrumentasi bimbingan dan konseling adalah mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik baik dengan tes maupun non-tes (data diri siswa, DCM dan sosiometri).

2. PELAYANAN RESPONSIF

a. Konseling Individual dan Kelompok

Pemberian pelayanan konseling ini ditujukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Konseling ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Layanan konseling individual adalah layanan langsung secara tatap muka dengan praktikan dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalahnya. Layanan konseling kelompok layanan langsung secara tatap muka dengan praktikan dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalahnya melalui dinamika kelompok.

b. Referral (Rujukan atau Alih Tangan)

Apabila praktikan/calon konselor merasa kurang memiliki kemampuan untuk menangani masalah konseli, maka sebaiknya dirinya mereferral atau mengalih tangankan konseli kepada pihak lain yang lebih berwenang, seperti psikolog, psikiater, dokter, dan kepolisian. Konseli yang sebaiknya direferral adalah mereka yang memiliki masalah, seperti depresi, tindak kejahatan (kriminalitas), kecanduan narkoba, dan penyakit kronis.

c. Kolaborasi dengan Guru Mata Pelajaran atau Wali Kelas

Konselor berkolaborasi dengan guru dan wali kelas dalam rangka memperoleh informasi tentang peserta didik (seperti prestasi belajar, kehadiran, dan pribadinya), membantu memecahkan masalah peserta didik, dan

mengidentifikasi aspek-aspek bimbingan yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran.

d. Kolaborasi dengan Orang Tua

Konselor perlu melakukan kerjasama dengan para orang tua peserta didik. Kerjasama ini penting agar proses bimbingan terhadap peserta didik tidak hanya berlangsung di sekolah/madrasah, tetapi juga oleh orang tua di rumah.

e. Kolaborasi dengan Pihak-Pihak Terkait di Luar Sekolah

Berkaitan dengan upaya Sekolah untuk menjalin kerjasama dengan unsur-unsur masyarakat yang dipandang relevan dengan peningkatan mutu pelayanan bimbingan.

f. Konsultasi

Konselor menerima pelayanan konsultasi bagi guru, orang tua, atau pihak pimpinan Sekolah/Madrasah yang terkait dengan upaya membangun kesamaan persepsi dalam memberikan bimbingan kepada para peserta didik, menciptakan lingkungan Sekolah yang kondusif bagi perkembangan peserta didik.

g. Bimbingan Teman Sebaya (*Peer Guidance/Peer Facilitation*)

Bimbingan teman sebaya ini adalah bimbingan yang dilakukan oleh peserta didik terhadap peserta didik yang lainnya. Peserta didik yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Peserta didik yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu peserta didik lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

h. Konferensi Kasus

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

i. Kunjungan Rumah

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

3. PERENCANAAN INDIVIDUAL

Praktikan membantu peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya berdasarkan data atau informasi yang diperoleh, yaitu yang menyangkut pencapaian tugas-tugas perkembangan, atau aspek-aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Pelayanan perencanaan individual ini dapat dilakukan juga melalui pelayanan penempatan (penjurusan, dan penyaluran), untuk membentuk peserta didik menempati posisi yang sesuai dengan bakat dan minatnya.

BAB II

PELAKSANAAN PPL

A. PRAKTIK PERSEKOLAHAN

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) persekolahan adalah praktik pengalaman lapangan yang berisi tentang kegiatan BK di sekolah selama PPL, di luar kegiatan kelas. Adapun kegiatan yang telah dilakukan antara lain:

1. Melakukan *Need Assasment*
2. Penyusunan RPL
3. Pengadaan Video Bimbingan
4. Pembuatan Sosiometri
5. Pengadaan Leaflet Bimbingan

B. PRAKTIK BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH

Praktik Bimbingan dan Konseling di SMP N 2 Bantul dilakukan secara acak . Hal tersebut dikarenakan sekolah tersebut menggunakan kurikulum KTSP, maka jadwal pertemuan di dalam kelas dilakukan jika ada jam kosong dan guru mata pelajaran mengizinkan . Siswa yang diampu adalah kelas VII dan kelas VIII untuk dua mahasiswa praktikan. Teknis pelaksanaan pemberian layanan BK dilakukan secara bergantian dan *team teaching*. Tidak jarang praktikan juga memberikan layanan untuk kelas yang tidak diampu sesuai dengan situasi atau kondisi yang ada. Berikut ini pelayanan Bimbingan dan Konseling yang telah dilakukan:

1. PELAYANAN DASAR

1. Bimbingan Kelas

Bimbingan kelas secara terjadwal 1 x 40 menit untuk kelas VII dan VIII setiap minggunya. Siswa yang diampu oleh mahasiswa praktikan meliputi kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, dan VII F. Praktikan juga beberapa kali melakukan layanan bimbingan kelas untuk kelas VIII. Bimbingan kelas yang telah

dilakukan sebagai berikut.

Tabel 1. Jadwal Bimbingan Klasikal

No.	Hari/Tanggal	Kelas	Materi Bimbingan
1	Sabtu, 22 Agustus 2015	VII F	Mengungkapkan Sebuah Pesan
2	Sabtu, 22 Agustus 2015	VIII D	Menjalin Keakraban dengan Teman
3	Kamis, 3 September 2015	VII F	Meningkatkan Konsentrasi Belajar
4	Jum'at, 4 September 2015	VII E	Semangat untuk Karir Masa Depan
5	Selasa, 8 September 2015	VII B	Cara Mengatasi Marah
6	Selasa, 8 September 2015	VIII C	Menyontek = Bohong

Dari tabel 1 di atas terlihat bahwa bimbingan kelas atau bimbingan klaksikal telah dilakukan sebanyak 6 kali. Sebanyak 4 kali di kelas VII dan 2 kali di kelas VIII. Berikut ini uraian kegiatan bimbingan kelas jika dipetakan dalam bidang layanan:

1) Bidang Pribadi

a) Belajar Mengungkapkan Sebuah Pesan

Materi belajar mengungkapkan sebuah pesan diberikan di kelas VII F. Materi ini bertujuan untuk belajar mengungkapkan sebuah pesan/sesuatu yang ingin disampaikan melalui surat, untuk mengetahui perasaan siswa yang sebenarnya terhadap orang terdekatnya, untuk mengetahui masalah siswa dan memicu empati siswa. Sebagian besar siswa menuliskan surat untuk sahabatnya di masa SD dan sebagian besar untuk keluarga. Setelah materi diberikan beberapa siswa diminta untuk menanggapi isi surat tersebut.

b) Cara Mengatasi Marah

Materi kepemimpinan diberikan di kelas VII B. Materi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa bagaimana cara mengatasi marah dalam dirinya sendiri melalui leaflet. Leaflet dibuat dengan bahasa yang mudah dipahami dan desain yang menarik siswa untuk membacanya.

2) Bidang Sosial

a) Menjalin Keakraban dengan Teman

Materi kerjasama diberikan pada kelas VIII D. Materi yang disampaikan bertujuan untuk memberikan dorongan kepada siswa agar tercipta keakraban yang lebih dan bisa lebih saling memahami satu sama lain. Materi disajikan dalam bentuk permainan. Siswa antusias dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelas. Pada akhir sesi perwakilan dua siswa diminta untuk memberikan tanggapannya terkait kegiatan dan kebermaknaannya bagi mereka serta diberi penilaian segera.

3) Bidang Belajar

a) Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Meningkatkan konsentrasi belajar diberikan di kelas VII F. Siswa diberi kuis di awal kegiatan, diterangkan materi terkait meningkatkan konsentrasi belajar kemudian diberi tes konsentrasi lewat kuis dan nyanyian, siswa antusias mengikuti bimbingan. Berdasarkan hasil kuis tersebut, sebagian besar siswa belum konsentrasi dalam mengerjakan kuis tersebut. Dan hasil tes konsentrasi melalui nyanyian, terdapat 3 siswa yang mengalami kesalahan.

b) Menyontek = Bohong

Materi belajar dengan *Mind Mapping* diberikan di kelas VIII C dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa dampak-dampak dari menyontek, harapannya tingkat kejujuran siswa meningkat. Materi ini disampaikan melalui leaflet. Leaflet dibuat dengan bahasa yang mudah dipahami dan desain yang menarik agar siswa mau membacanya.

4) Bidang Karier

a) Semangat untuk Karir Masa Depan

Materi kemana setelah SMA merupakan materi untuk kelas VII E dalam merencanakan masa depannya. Materi disajikan dengan metode ceramah dan pembuatan *carrer mapping*. Siswa antusias dalam mendengarkan materi dan pembuatan *carrer mapping*, serta selalu bertanya tentang beberapa profesi untuk maa depan.

2. Pelayanan Orientasi

Pelayanan orientasi yang dilakukan adalah bimbingan klaksikal setelah dilakukan pengisian DCM dengan materi tata krama di sekolah. Materi tata tertib diberikan di kelas VII F. Materi ini bertujuan untuk mengenalkan siswa tata karma di sekolah kepada guru, tean dan warga sekolah.

3. Pelayanan Informasi

Pelayanan informasi yang dilakukan meliputi pembuatan video bimbingan dan leaflet. Berikut ini uraian layanan informasi yang telah dilakukan:

1) Video Bimbingan

Sebagai layanan informasi bagi siswa kelas VII dan VIII maka dibuatlah video bimbingan dengan materi “Respect”. Video ini diputarkan pada saat pendampingan kelas jam pelajaran kosong.

2) Leaflet

Sebagai layanan informasi bagi siswa kelas VII, VIII, dan IX maka dibuatlah leaflet dengan materi “Atasi Marahmu” dan “Menyontek=Bohong”. Leaflet ini disebarkan kepada siswa dan diletakkan di ruang BK.

4. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok diselenggarakan satu kali pada hari Rabu, 9 September 2015. Subyek kegiatan bimbingan kelompok ini adalah siswa kelas VIII C. Tema yang dibahas adalah cara bergaul dengan baik dan sikap berpacaran anak usia 13-15th. Bimbingan kelompok diikuti oleh 4 siswa. Kegiatan dilakukan di luar kelas yaitu pada saat jalan sehat sekolah. Kegiatan diawali dengan diskusi mengenai teman-teman siswa yang sudah memiliki pacar dan perilaku berpacaran mereka. Praktikan menyampaikan pada siswa-siswa cara mengatasi beberapa permasalahan bergaul seperti sulit beradaptasi, lambat akrab, bingung bagaimana cara berpacaran yang sehat, iri dengan teman yang sudah memiliki pacar dan cara menikmati kesendirian. Cara-cara yang disampaikan antara lain meningkatkan kepercayaan diri agar tidak sulit beradaptasi dan bergaul dan menjelaskan dampak-dampak dari berpacaran.

5. Pelayanan Pengumpulan Data (Aplikasi Instrumentasi)

Pengumpulan data yang dilakukan berupa penyebaran angket sosiometri dan Daftar Cek Masalah (DCM).

1) Sosiometri

Sosiometri disebar khususnya untuk seluruh kelas VII yang berjumlah 6 kelas. Kegiatan ini tidak dilakukan untuk siswa kelas VII karena belum saling mengenal dengan baik teman-teman sekelasnya.

2) Daftar Cek Masalah (DCM)

Daftar Cek Masalah (DCM) digunakan untuk *need assesment* siswa kelas VII. DCM ini disebar diseluruh kelas VII sebagai sampel dalam penyusunan program kegiatan PPL.

2. PELAYANAN RESPONSIF

a. Bimbingan Teman Sebaya (*Peer Guidance/Peer Facilitation*)

Bimbingan teman sebaya tidak dilakukan dalam PPL ini. Namun demikian salah satu siswa bernama Risa Nuryani Lestari Kelas VIII C secara pribadi diberikan materi mengenai bimbingan teman sebaya ketika mengkonsultasikan permasalahan temannya kepada praktikan pada 9 September 2015. Risa diharapkan bisa membantu teman-temannya yang membutuhkan tempat untuk bercerita terkait permasalahannya.

3. PERENCANAAN INDIVIDUAL

Layanan perencanaan individual tidak dilakukan secara maksimal selama PPL dilaksanakan. Berdasarkan program kerja tahunan BK di SMP N 2 Bantul layanan perencanaan individual khususnya diberikan untuk kelas IX. Oleh karena itu layanan ini tidak dilaksanakan karena praktikan mengampu kelas VII. Namun demikian layanan perencanaan individual melalui pelayanan pembentukan kelompok belajar berdasarkan hasil sosiometri yang telah dijabarkan dalam layanan penempatan dan penyaluran.

C. HAMBATAN PELAKSANAAN PPL DAN CARA MENGATASINYA

Selama pelaksanaan PPL di SMP N 2 Bantul, terhitung sejak tanggal 10 Agustus sampai 12 September 2015, praktikan mengalami beberapa hambatan-hambatan diantaranya:

1. Kebijakan PPL yang dilaksanakan pada periode waktu yang sangat singkat membuat pelaksanaan PPL tidak maksimal. Hal ini dikarenakan waktu PPL hanya 1 bulan dan waktu untuk persiapan sangat singkat setelah mahasiswa menyelesaikan tugas KKN. Selain itu di sekolah mahasiswa PPL tidak hanya melakukan PPL sesuai matrik namun juga melaksanakan tugas piket. Oleh karena itu sering terjadi penundaan tugas-tugas administratif. Untuk mengatasi masalah tersebut mahasiswa PPL mengerjakan tugas administratif ketika jam piket dan tidak jarang meninggalkan tugas piket untuk mengerjakannya. Namun demikian tugas tidak terbengkal karena tugas piket dibagi menjadi 2 kelompok.
2. Pada awal masa PPL konseli untuk praktik konseling individual, konseling kelompok dan bimbingan kelompok sangat sulit ditemui. Siswa masih beranggapan bahwa konseling hanya untuk siswa - siswa yang bermasalah, sehingga jarang sekali ada siswa yang mau konseling individual di ruang BK. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan selalu bergaul dengan siswa disaat jam istirahat. Hal ini dilakukan secara rutin sampai siswa merasa nyaman dan percaya kepada mahasiswa. Metode ini berhasil menarik minat siswa kelas VIII untuk melakukan bimbingan kelompok.
3. Tidak semua layanan BK dapat dilaksanakan secara maksimal selama PPL. Layanan yang tidak dapat dilakukan secara maksimal antara lain pelayanan pengumpulan data sosiometri dan konseling sebaya . Layanan pengumpulan data tidak dapat maksimal karena ketidaklengkapan data yang didapatkan sehingga pembuatan sosimetri hanya dibuat untuk kelas yang datanya lengkap saja. Layanan konseling sebaya seharusnya dibuat agenda tersendiri untuk membentuk kader-kader *peer counseling*, namun karena agenda ekstrakurikuler yang padat maka tidak memungkinkan adanya

pertemuan dalam forum untuk membina siswa dalam layanan *peer counseling*. Sehingga hanya ada 1 kader yang menjadi *peer counseling*.

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian kegiatan PPL BK di SMP N 2 Bantul di atas maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Seluruh strategi layanan dalam pelayanan dasar telah dilakukan semua selama PPL.
2. Pelayanan responsif telah dilakukan, pada awal masa PPL konseli untuk praktik konseling individual, konseling kelompok dan bimbingan kelompok sangat sulit ditemui. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan berinisiatif untuk terus mendekati siswa agar merasa nyaman dan percaya kepada mahasiswa praktikan agar mau menceritakan permasalahannya.
3. Layanan perencanaan individual tidak dilakukan secara maksimal selama PPL dilaksanakan. Berdasarkan program kerja tahunan BK di SMP N 2 Bantul layanan perencanaan individual khususnya diberikan untuk kelas VIII dan IX dan tidak dilaksanakan di kelas VII. Namun demikian layanan perencanaan individual melalui pelayanan pembentukan kelompok belajar.
4. Kebijakan PPL yang dilaksanakan dengan waktu yang sangat singkat membuat pelaksanaan PPL tidak maksimal. Hal ini dikarenakan waktu persiapan yang terlalu singkat setelah mahasiswa menyelesaikan tugas-tugas KKN, sehingga pekerjaan administratif hanya dapat dikerjakan pada saat jam efektif begitu juga RPL dan matrik PPL.

B. SARAN

Terdapat beberapa saran yang ingin praktikan sampaikan, antara lain:

1. Untuk mahasiswa selanjutnya sebaiknya pelayanan responsif sudah mulai digalakkan sejak pertama kali masuk. Jika dirasa siswa kurang aktif maka sebaiknya dilakukan jemput bola dengan cara memanggil siswa akan lebih

efektif.

2. Untuk penyelenggara PPL UNY sebaiknya waktu pelaksanaan PPL sedikit diperpanjang agar kegiatan PPL lebih efektif. PPL yang sangat singkat hanya memberikan sangat sedikit pengalaman kepada mahasiswa praktikan dalam pengalaman mengajarnya di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Muh Nurwangid, Sugihartono, dan Agus Triyanto. 2015. *Panduan PPL Praktik Pengalaman Lapangan Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.
- Tim Penyusun Pembekalan PPL, UNY, Edisi 2014. 2014. *Panduan PPL*. Yogyakarta: Pusat Pengembangan Praktik Pengalaman Lapangan dan Praktik Kerja Lapangan (PP PPL dan PKL) LPPMP.

LAMPIRAN

MATRIK PROGRAM KERJA PPL BK

Nama Sekolah : SMP N 2 Bantul
 Alamat Sekolah : Jl. Raya Bantul No. 02, Melikan Lor, Bantul.
 Guru Pembimbing : Erna Retnaningsih, S.Pd

Nama Mahasiswa : Maharani Puteri
 No. Induk Mahasiswa : 12104244051
 Fak/Jur/Prodi : FIP/PPB/BK

No	Program/ Kegiatan PPL	Jumlah Jam Per Minggu				Jumlah Ja m
		I	II	III	IV	
1	Layanan Administrasi dan lain-lain					
	a. Piket Meja Tamu					
	Persiapan	1	1	1	1	4
	Pelaksanaan	6	6	6	6	24
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	1	1	1	1	4
	b. Diskusi dengan teman sejawat	7	7	7	7	28
2	Layanan Dasar					
	a. Bimbingan Klasikal					
	Persiapan		1	1	1	4
	Pelaksanaan		2	2	2	6
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1	1	4
	b. Layanan Orientasi					
	Persiapan	1				1
	Pelaksanaan	2				2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	1				1
	c. Layanan Informasi					

	1) Pembuatan Poster					
	Persiapan		2			2
	Pelaksanaan			2		2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			1	1	2
	2) Pembuatan Papan Bimbingan					
	Persiapan		1			1
	Pelaksanaan		2			2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1		2
	d. Layanan Pengumpulan Data					
	1) Angket Sosiometri					
	Persiapan	3				3
	Pelaksanaan	1	3			4
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			2	2	4
	2) Angket Daftar Lacak Masalah					
	Persiapan	2				2
	Pelaksanaan	6	6			12
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	1	1			2
3	Layanan Responsif					
	a. Konseling Individual					
	Persiapan		1	1	1	3
	Pelaksanaan		2	2	2	6
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1	1	3

	b. Konseling Kelompok					
	Persiapan		1	1	1	3
	Pelaksanaan		2	2	2	6
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1	1	3
	e. Kolaborasi dengan Guru Mata Pelajaran/Wali Kelas					
	Persiapan		1	1	1	3
	Pelaksanaan		1	1	1	3
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1	1	3
	4. Dukungan Sistem					
	a. Pembuatan Papan Kerangka Kerja BK					
	Persiapan	1				1
	Pelaksanaan		2			2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut				2	2
	b. Pembuatan Program Tahunan, Semester, dan Satlan					
	Persiapan	1				1
	Pelaksanaan		2	2	2	6
	Evaluasi		2	2	2	6
	Total	34	52	41	40	167

Mengetahui,

Kepala Sekolah

H. Wiharno, M. Pd

NIP: 19730411 199702 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Muhammad Nur Wangid, M. Si

NIP. 19660115 199303 1003

Yang Membuat

Maharani Puteri

12104244051

RPL BIMBINGAN KLASIKAL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
SMP NEGERI 2 BANTUL
SEMESTER GASAL TAHUN 2015/2016

1. TOPIK : Menjalin Keakraban dengan Teman
2. BIDANG : Bimbingan Sosial
3. TUJUAN :
- a. Agar siswa dapat menjalin keakraban satu sama lain
 - b. Agar siswa bisa lebih mengenal satu sama lain
4. FUNGSI : Pemahaman dan Perbaikan
5. SASARAN : Siswa Kelas VII
6. WAKTU : 1x40 menit
7. PIHAK TERKAIT : Wali kelas, siswa
8. STRATEGI LAYANAN : Games
9. MEDIA/ALAT : Bola Kertas
10. POKOK-POKOK MATERI : Cara Mengenal Teman dengan Baik
11. URAIAN KEGIATAN :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka dengan salam dan berdoa 2. Guru mengecek kehadiran siswa 3. Guru membina hubungan baik dengan siswa 4. Guru menyampaikan tujuan dari layanan yang akan diberikan 5. Guru menyampaikan pokok dari materi layanan 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan permainan dengan langkah sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta diminta melingkari guru b. Guru memberikan bola kertas kepada salah satu peserta dan memintanya memperkenalkan diri dengan cara melemparkan bola keatas sebanyak 3 kali sambil menyebutkan namanya. Misalnya "Ini namaku Ani" (lempar)... "Ani" (lempar) c. Kemudian peserta tersebut (Ani) diminta mengoperkan bola kepada peserta lain secara acak, sambil mengatakan "giliranmu.." d. Peserta yang mendapatkan bola menjawab "Terimakasih Ani..", setelah 	20 menit

	<p>itu ia memperkenalkan dirinya dengan cara yang sama seperti yang dilakukan peserta sebelumnya dengan kalimat “Saya Rudi. Saya mendapat bola dari Ani. Giliranmu...”</p> <p>e. Peserta yang mendapat lemparan bola dari Rudi menjawab dengan “Terimakasih Rudi...”, setelah itu ia memperkenalkan dirinya dengan cara yang sama seperti yang dilakukan peserta sebelumnya dengan kalimat “Saya Dani”. “Saya mendapat bola dari Rudi, Rudi mendapatkan dari Ani. Giliranmu..”</p> <p>f. Langkah poin e dilakukan sampai semua peserta mendapatkan bola dan memperkenalkan diri serta mengenal peserta-peserta sebelumnya.</p> <p>g. Peserta terakhir harus mengembalikan bola kepada peserta pertama dengan terlebih dahulu mengatakan “Terimakasih..(sebut nama pemberi bola). Nama saya Desi. Saya mendapat bola dari ... menerima dari... yang sebelumnya mendapatkan dari..(dst) (menyebut semua anggota kelompok). Sekarang bola ini saya kembalikan kepada Ani (peserta pertama). Bola ini kukembalikan padamu Ani.”</p> <p>2.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan evaluasi dengan menanyakan kepada siswa mengenai permainan yang dilakukan 2. Guru bersama siswa menyimpulkan permainan yang dilakukan 3. Guru BK menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan selesai 	10 menit

12. PENILAIAN

:

- a. Penilaian proses : mengamati keaktifan peserta didik selama proses kegiatan layanan
- b. Penilaian hasil : siswa dapat memahami dan menyimpulkan materi yang telah diberikan.

13. TINDAK LANJUT

: Bimbingan Kelompok

14. SUMBER MATERI

: Stephen Corey.2010. 7 Kebiasaan Manusia

Efektif

Guru Pembimbing PPL

Erna Retnaningsih, S.Pd
NIP. 197303261998022001

Bantul, 20 Agustus 2015
Perencana Kegiatan Layanan

Maharani Puteri
NIM. 12104244051

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
SMP NEGERI 2 BANTUL
SEMESTER GASAL TAHUN 2015/2016

1. TOPIK : Mengungkapkan Sebuah Pesan
2. BIDANG : Bimbingan Pribadi
3. TUJUAN :
- a. Agar siswa dapat mengungkapkan perasaannya
 - b. Untuk mengetahui perasaan siswa yang sebenarnya terhadap orang terdekat
 - c. Untuk mengetahui permasalahan siswa
 - d. Untuk memicu empati sesama siswa
4. FUNGSI :
5. SASARAN : Siswa Kelas VII
6. WAKTU : 1x40 menit
7. PIHAK TERKAIT : Wali kelas, siswa
8. STRATEGI LAYANAN : Expressive Writing
9. MEDIA/ALAT : Kertas surat, amplop, bolpoin
10. POKOK-POKOK MATERI : -
11. URAIAN KEGIATAN :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka dengan salam dan berdoa 2. Guru mengecek kehadiran siswa 3. Guru membina hubungan baik dengan siswa 4. Guru menyampaikan tujuan dari layanan yang akan diberikan 5. Guru menyampaikan kegiatan layanan yang akan dilakukan 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagikan kertas dan amplop ke siswa 2. Guru mendampingi siswa dalam proses penulisan pesan 3. Guru mengumpulkan semua surat yang sudah dibuat oleh siswa 4. Guru mengambil secara acak surat milik siswa dan salah satu siswa maju ke depan untuk membacakan surat tersebut 5. Guru bertanya bagaimana tanggapan dari siswa yang lain mengenai isi surat tersebut 	20 menit

	6. Guru menanggapi isi surat yang dibacakan dan menanggapi tanggapan yang sudah diberikan oleh siswa sebelumnya	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan evaluasi dengan menanyakan apa manfaat dari menulis pesan tersebut terhadap dirinya sendiri 2. Guru mengucapkan terima kasih kepada siswa atas partisipasinya 3. Guru menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan selesai 	10 menit

12. PENILAIAN

:

- a. Penilaian proses : mengamati keaktifan peserta didik selama proses kegiatan layanan
- b. Penilaian hasil : siswa dapat menulis pesan dan menunjukkan empatinya kepada siswa yang lain

13. TINDAK LANJUT

: Konseling Individual

14. SUMBER MATERI

: -

Guru Pembimbing PPL

Bantul, 20 Agustus 2015
Perencana Kegiatan Layanan

Erna Retnaningsih, S.Pd
NIP. 197303261998022001

Maharani Puteri
NIM. 12104244051

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

From.....

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
SMP NEGERI 2 BANTUL
SEMESTER GASAL TAHUN 2015/2016

1. TOPIK : Semangat untuk Karir Masa Depan
2. BIDANG : Bimbingan Karir
3. TUJUAN : Agar dapat tumbuh motivasi cita-cita dan karir masa depan dalam diri siswa
4. FUNGSI : Pemahaman
5. SASARAN : Siswa Kelas VIII
6. WAKTU : 2x40 menit
7. PIHAK TERKAIT : Wali kelas, siswa
8. STRATEGI LAYANAN : Ceramah, *Carrer Mapping*
9. MEDIA/ALAT : Video, Laptop, LCD, Kertas, Bolpoin
10. POKOK-POKOK MATERI : a. biografi Nick Vujicic
b. tujuan dan manfaat *carrer mapping*
c. contoh *carrer mapping*
d. langkah-langkah membuat *carrer mapping*
11. URAIAN KEGIATAN :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Guru membuka dengan salam dan berdoa Guru mengecek kehadiran siswa Guru membina hubungan baik dengan siswa Guru menyampaikan tujuan dari layanan yang akan diberikan 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan apersepsi berupa video Guru menjelaskan isi video dan menyampaikan biografi Nick Vujicic Guru menanyakan apa cita-cita dari para siswa Guru menjelaskan materi <i>carrer mapping</i> Guru menunjukkan contoh <i>carrer mapping</i> Guru mengajak siswa untuk membuat <i>carrer mapping</i> 	55 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Guru mengajak siswa untuk menyimpulkan materi layanan Guru menyimpulkan materi layanan Guru BK menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan selesai 	15 menit

12. PENILAIAN

:

- a. Penilaian proses : mengamati keaktifan peserta didik selama proses kegiatan layanan
- b. Penilaian hasil : siswa dapat membuat *carrer mapping*

13. TINDAK LANJUT

: Konseling Kelompok

Guru Pembimbing PPL

Bantul, 24 Agustus 2015
Perencana Kegiatan Layanan

Erna Retnaningsih, S.Pd
NIP. 197303261998022001

Maharani Puteri
NIM. 12104244051

LAMPIRAN

Materi Bimbingan

“Membangun Motivasi Karir”

Biografi Nick Vujicic



Nicholas James Vujicic atau lebih dikenal dengan Nick Vujicic lahir di sebuah rumah sakit di Kota Melbourne pada tanggal 4 Desember 1982. Orangtuanya sangat terkejut ketika melihat keadaan putra mereka yang lahir tanpa dua lengan dan dua kaki. Menurut dokter yang menanganinya, Nick terkena penyakit Tetra-amelia yang sangat langka. Kondisi ini kontan membuat ayah Nick (seorang pemuka agama dan programmer komputer) dan ibu Nick (seorang perawat) bertanya-tanya dalam hati, kesalahan besar apa yang telah mereka perbuat hingga putranya terlahir tanpa anggota-anggota tubuh.

Tak jarang, mereka menyalahkan diri sendiri atas keadaan Nick. Namun, hal ini tidak berlangsung lama. Ayah dan ibu Nick melihat putranya, biarpun cacat tubuh, tetap tumbuh kuat, sehat, dan ceria - sama seperti anak-anak lainnya. Dan, Nick kecil terlihat begitu tampan serta menggemaskan! Matanya pun sangat indah dan menawan. Maka, mereka mulai bisa menerima keadaan putranya, mensyukuri keberadaannya, dan segera mengajarnya untuk hidup mandiri. Nick memiliki sebuah telapak kaki kecil di dekat pinggul kirinya. Sang ayah membimbingnya untuk berdiri, menyeimbangkan tubuh, dan berenang sejak Nick berusia 18 bulan. Kemudian, dengan tekun dan sabar, sejak usia 6 tahun, Nick belajar menggunakan jari-jari kakinya untuk menulis, mengambil barang, dan mengetik. Kini, Nick menyebut telapak kakinya yang berharga itu sebagai "my chicken drumstick."

Agar bisa hidup lebih mandiri, kuat secara mental, dan bisa bergaul dengan luwes, ibu Nick memasukkan putranya ke sekolah biasa. Segera saja, Nick menyadari bahwa keadaannya sangat berbeda dengan anak-anak lainnya. Ia juga mengalami berbagai penolakan, ejekan, dan gertakan dari teman-teman sekolahnya. Hal ini membuatnya merasa begitu sedih dan putus asa. Pada usia 8 tahun, Nick sempat

berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Namun, berkat kasih dan dukungan orangtuanya, serta hiburan dari para sahabatnya, mampu membuat Nick mengenyahkan pikiran tersebut. Ia menjadi lebih bijaksana dan berani dalam menjalani kehidupan.

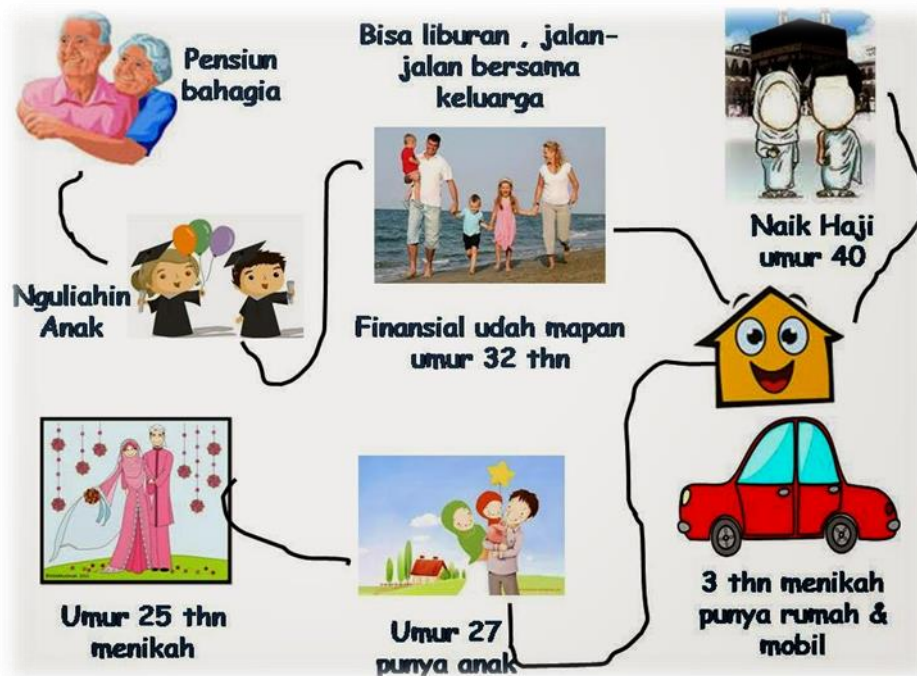
Pada suatu pagi, saat usia 12 tahun, Nick mendapat pengalaman tak terlupakan. Saat bangun dan membuka matanya, tiba-tiba saja ia menyadari betapa beruntungnya dirinya. Ia sehat, serta punya keluarga dan para sahabat yang menyayanginya. Ia juga hidup dalam keluarga yang berkecukupan. Setahun kemudian, ketika membaca surat kabar, Nick dan ibunya menemukan sebuah artikel yang sangat menggugah jiwanya. Artikel itu, berkisah tentang seorang pria cacat tubuh yang mampu melakukan hal-hal hebat, termasuk menolong banyak orang. "Pada saat itulah, saya menyadari bahwa Tuhan memang menciptakan kita untuk berguna bagi orang lain. Saya memutuskan untuk bersyukur, bukannya marah, atas keadaan diri sendiri! Saya juga berharap, suatu saat bisa menjadi seperti pria luar biasa itu-yakni bisa menolong dan menginspirasi banyak orang!" demikian ujar Nick, dalam sebuah wawancara. Untuk meraih mimpinya, Nick belajar dengan giat. Otak yang encer, membantunya untuk meraih gelar Sarjana Ekonomi bidang Akuntansi dan Perencanaan Keuangan pada usia 21 tahun. Segera setelah itu, ia mengembangkan lembaga non-profit 'Life Without Limbs' (Hidup Tanpa Anggota-Anggota Tubuh), yang didirikannya, pada usia 17 tahun, untuk membantunya berkarya dalam bidang motivasi. Kini, Nick Vujicic adalah motivator/pembicara internasional yang gilang-gemilang. Ia sudah berkeliling ke lebih dari 24 negara di empat benua (termasuk Indonesia), untuk memotivasi lebih dari 2 juta orang-khususnya kaum muda. Berkali-kali, ia diwawancarai oleh stasiun televisi dengan jangkauan internasional, seperti ABC (pada 28 Maret 2008). Produknya yang terkenal adalah DVD motivasi "Life's Greater Purpose", "No Arms, No Legs, No Worries", serta film "The Butterfly Circus."

Mungkin sosok Nick bisa kita jadikan sebagai inspirasi, dengan keterbatasan diri mulai dari lahir banyak sekali kesuksesan dan hal yang bisa dia perbuat untuk pencerahan ribuan orang yang dia berikan motivasi. Tidak kah kita tergerak untuk melakukan lebih karena Tuhan menciptakan kita sebaik mungkin. Bila kita belum bisa memahami makna pemberian dan karunia dari Tuhan Sang Pencipta Alam, mungkin kita akan berprasangka buruk pada-Nya, kenapa kok ada yang terlahir ke dunia tidak sempurna selayaknya manusia lain, apakah Tuhan tidak adil. Bila kita beriman pada-Nya kita tetap akan mengatakan Tuhan Maha Adil, Zat yang paling adil. Semua hal apapun tidak mungkin terjadi tanpa sepengetahuan dan kehendak Tuhan. Tuhan Maha Mengerti apa yang terbaik bagi umatnya, oleh karena itu apa yang kita miliki apapun kondisinya itulah yang terbaik bagi kita saat ini.

Tujuan dan Manfaat Carrer Mapping :

Peta karier berisi rencana pengembangan diri yang perlu ditempuh untuk kemajuan karier. Peta karier bisa menjadi alat agar Anda lebih terarah merealisasikan target karier di masa mendatang. Peta karier membuat perjalanan Anda menuju puncak bisa lebih cepat. Anda dapat mengukur potensi diri dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan Anda, sehingga pengembangan diri pun menjadi lebih terarah. Anda dapat mengetahui, training dan tambahan keahlian apa yang paling tepat untuk Anda. Peta karier membuat perjalanan menuju puncak bisa lebih cepat. Dapat mengukur potensi diri dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan, sehingga pengembangan diri pun menjadi lebih terarah. Dapat mengetahui, training dan tambahan keahlian apa yang paling tepat.

Contoh Carrer Mapping :



Langkah-langkah Pembuatan Carrer Mapping :

Berikut merupakan cara sederhana untuk membuat perencanaan karier dengan menggunakan *career mapping* :

- 1 Menentukan terlebih dahulu apa yang menjadi cita-cita. Menulis cita-cita tersebut di bagian tengah kertas dalam suatu ruang.
- 2 Menetapkan aktivitas dan pekerjaan apa saja yang menunjang cita-cita tersebut.
- 3 Menetapkan jalan-jalan yang harus dilewati untuk meraih karier puncak tersebut, termasuk studi karier, dan pekerjaan/jabatan yang menunjang untuk mencapai karier puncak *step by step* mulai dari yang paling rendah hingga bertingkat.

- 4 Menetapkan pula berapa tahun target pada setiap target-target kecil yang di buat di jalan-jalan karier, dan berapa lama karier puncak akan terealisasi.
- 5 Agar peta karier yang dibuat, manarik tambahkan gambar 2, tulis dengan spidol berwarna, tambahkan garis-garis untuk menghubungkan karier yang satu dengan yang lain.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
SMP NEGERI 2 BANTUL
SEMESTER GASAL TAHUN 2015/2016

1. TOPIK : Konsentrasi Belajar
2. BIDANG : Bimbingan Belajar
3. TUJUAN : a. agar siswa mampu memahami konsentrasi belajar
b. agar siswa mampu meningkatkan konsentrasi belajarnya
4. FUNGSI : Pemahaman
5. SASARAN : Siswa Kelas VIII
6. WAKTU : 2x40 menit
7. PIHAK TERKAIT : Wali kelas, siswa
8. STRATEGI LAYANAN : Ceramah
9. MEDIA/ALAT : Video, Power Point, Laptop, LCD
10. POKOK-POKOK MATERI : a. pengertian konsentrasi belajar
b. cara meningkatkan konsentrasi belajar
11. URAIAN KEGIATAN :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	1. Guru membuka dengan salam dan berdoa 2. Guru mengecek kehadiran siswa 3. Guru membina hubungan baik dengan siswa 4. Guru menyampaikan tujuan dari layanan yang akan diberikan	10 menit
Inti	1. Guru memberikan kuis kepada siswa 2. Guru menjelaskan materi konsentrasi 3. Guru memberikan tes konsentrasi kepada siswa	55 menit
Penutup	1. Guru mengajak siswa untuk menyimpulkan materi layanan 2. Guru menyimpulkan materi layanan 3. Guru menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan selesai	15 menit

12. PENILAIAN :
- a. Penilaian proses : mengamati keaktifan peserta didik selama proses kegiatan layanan
- b. Penilaian hasil : menggunakan penilaian segera

13. TINDAK LANJUT : Konseling Kelompok

14. SUMBER MATERI :

<http://edukasi.kompas.com/read/2012/08/03/1056472/Susah.Konsentrasi.Coba.Tips.Ini.html>

http://www.gelombangotak.com/Konsentrasi_fokus_belajar_tugas.html

Guru Pembimbing PPL

Erna Retnaningsih, S.Pd
NIP. 197303261998022001

Bantul, 24 Agustus 2015
Perencana Kegiatan Layanan

Maharani Puteri
NIM. 12104244051

LAMPIRAN

Materi Bimbingan

“Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar”

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu obyek tertentu. Semua kegiatan di butuhkan konsentrasi. Konsentrasi memiliki manfaat yang luar biasa terhadap produktivitas hidup kita. Konsentrasi dapat memberikan ketenangan pikiran. Menjaga konsentrasi saat belajar penting dilakukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Nah, menjaga konsentrasi bisa dilakukan dengan mengurangi potensi gangguan dan fokus pada materi belajar. Jika Anda mendapati bahwa Anda kehilangan ide atau memori dengan apa yang telah Anda baca, atau mengalami kesulitan mencurahkan perhatian pada apa yang disampaikan pengajar, ada baiknya mencoba beberapa tips di bawah ini.

1. Fokus

Konsentrasi berarti Anda dapat memfokuskan pikiran pada satu hal. Konsentrasi mencakup konsentrasi dalam tulisan dan menyelesaikan tugas, pekerjaan dan masalah. Apapun aktivitas Anda, di perlukan untuk fokus agar cepat menyelesaikannya dan hasil memuaskan. Anda akan kehilangan konsentrasi bila Anda menghadapi satu tugas dan di ganggu tugas lain dalam waktu bersamaan. Jadi jelas, untuk bisa konsentrasi Anda harus berhenti mencob melakukan beberapa hala bersamaan. Apabila Anda sedang membaca buku, jangan memikirkan apa yang akan di poerintahkan orang tua Anda, atau lainnya. Apabila kita dapat fokus, kita akan bisa mendapatkan intensitas luar biasa yang akan membuat kita menyelesaikan tugas - tugas dengan lebih cepat. fokuskan perhatian hanya pada kegiatan yang sedang kita lakukan. Urusan-urusan di luar apa yang sedang kita kerjakan sebaiknya dibuang jauh-jauh, dah. Abaikan saja. Ini penting demi menjaga konsentrasi kita supaya tidak terpecah.

2. Mengalokasi waktu

Disiplinlah dengan jadwal belajar dan buatlah menjadi rutinitas. Caranya, dengan membuat jadwal belajar secara teratur. Hal ini akan membuat pola belajar Anda lebih efisien dan membuat Anda tidak menghabiskan waktu dengan satu kegiatan tersebut. Dengan demikian Anda bisa fokus dalam mengerjakan sesuatu karena ada batasan waktunya.

3. Belajar mengontrol pikiran

Batu sandungan yang utama terhadap konsentrasi adalah gangguan yang tidak diinginkan yang muncul dalam pikiran kita. Gangguan ini akan menghalangi usaha kita untuk mencapai konsentrasi penuh. Solusi satu- satunya adalah belajar untuk mengontrol dan menenangkan pikiran kita. Namun sering kali semakin kuat kita menolak gangguan yang masuk, malah semakin kuat gangguan itu di pikiran kita. Karena kita memang tidak punya pilihan untuk menerima dan menolak pikiran. Jadi,

jika ada gangguan luar masuk pada pikiran Anda, biarkan saja masuk, lalu secara perlahan keluarkan gangguan itu dengan halus.

Ketika kita melakukan usaha untuk mencapai tujuan, sangat mudah untuk bermimpi, mengharapkan sesuatu yang jauh dari kemampuan kita dan akhirnya kehilangan fokus. Sebenarnya agar tujuan cepat terealisasi adalah ketekunan untuk berkonsentrasi tanpa ada pikiran yang mengganggu. jaga mata kita! Serius, jaga mata kita. Jagalah mata kita agar tetap menatap ke pekerjaan. Sebaiknya kita tidak usah dan jangan membiarkan kebiasaan melihat ke mana-mana ketika sedang mengerjakan tugas.

4. Membiasakan diri untuk rileks

Ada banyak cara teknik mengontrol pikiran untuk bisa rileks, sebenarnya untuk bisa rileks yang perlu Anda lakukan adalah konsentrasi. Anda harus membagi waktu dalam keseharian Anda. Ada waktu untuk kerja dan santai. Teknik mengontrol pikiran ini bisa Anda lakukan misalnya dengan meditasi, yoga, tai chi, dan melakukan ibadah yang sesuai dengan aturan.

5. Berganti tugas

Pada saat jeda atau istirahat belajar, coba lakukan sesuatu yang berbeda dari yang biasa Anda lakukan. Misalnya, berjalan-jalan (jika sebelumnya Anda duduk) ke sebuah tempat yang lain, di luar lokasi belajar. . Jangan monoton melakukan satu tugas dalam waktu yang lama, ini sangat membosankan. Konsentrasi terhadap satu hal untuk waktu yang lama sangatlah sulit. Oleh karena itu, berikan otak untuk istirahat. Gunakan kekuatan konsentrasi untuk istirahat. Misalnya bagi waktu Anda satu jam pertama untuk konsentrasi pada tugas tertentu, setelah itu pindah ke tugas yang lain dan tetaplah konsentrasi pada tugas kedua ini. Berpindah satu tugas ke tugas yang lain dengan tetap konsentrasi sama dengan istirahat.

6. Mempersiapkan segala sesuatu

Sebelum pelajaran dimulai, lihat lagi catatan sebelumnya dan baca bahan belajar selanjutnya untuk mempersiapkan segala ide atau materi yang disampaikan pengajar. Contoh lain, seperti ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas sediakanlah perlengkapan yang dibutuhkan. Ini akan membuat konsentrasi Anda tetap terjaga tanpa harus mencari peralatan yang dibutuhkan di tengah-tengah ketika melakukan kegiatan.

7. Memotivasi diri

Tunjukkan minat yang besar selama mengikuti pelajaran. Hal ini penting untuk memotivasi diri. Membuat pikiran – pikiran positif di dalam diri supaya kita terhindar dari pikiran negative.

8. Hindari gangguan kecil

Hindari gangguan-gangguan kecil yang bisa mengganggu konsentrasi Anda saat mengikuti perkuliahan, dengan memilih duduk di bagian depan dan jauh dari teman

yang biasanya bersama Anda. Dengan demikian, Anda akan fokus mendengarkan pengajar dan mencatat apa yang disampaikan.

9. Jaga kondisi fisik

Kekuatan konsentrasi bergantung kepada kondisi fisik Anda. Apabila Anda merasa lelah atau kurang fit, konsentrasi akan menjadi lebih sulit. Dari itu lakukan tiga hal ini untuk menjaga kesehatan :

- a. Atur pola makan. Menurut Elizabeth Somer, seorang ahli diet dan penulis *Food & Mood: The Complete Guide to Eating Well and Feeling Your Best*, sembilan dari 10 orang yang tidak sarapan akan merasa sangat lelah dan sulit berkonsentrasi di sore hari. Pastikan Anda memulai aktivitas dengan sarapan, karena ini adalah modal energi. Selain itu juga disarankan untuk makan karbohidrat dan protein sintesis sebagai menu makan siang untuk memaksimalkan energi dan menjaga konsentrasi.
- b. Cukup tidur. Dengan kebiasaan melakukan segalanya serba cepat, itu akan membuat Anda kurang istirahat. Kondisi seperti ini akan menyebabkan penurunan tingkat konsentrasi secara drastis pada sore hari. Jadi, cobalah untuk selalu mendapatkan tidur yang cukup, karena selama tidur sel-sel otak juga melakukan proses perbaikan. Ini sangat penting untuk menjaga konsentrasi.
- c. Olahraga. Anda harus memberikan prioritas kepada kesehatan Anda. Tubuh sehat berarti semua anggota tubuh juga sehat. Termasuk otak, jika otak sehat, maka akan mudah untuk konsentrasi.

10. Praktek

Konsentrasi adalah merupakan suatu aktivitas. Tentu saja, semakin kita praktekkan dan latih, akan semakin baik pula kemampuan konsentrasi kita. Konsentrasi adalah seperti otot tubuh, semakin kita melatihnya, maka akan semakin kuat pula jadinya. Memang tidak ada latihan khusus yang spesifik untuk konsentrasi, namun hidup memberikan begitu banyak kesempatan bagi kita untuk melatih konsentrasi. Kuncinya adalah untuk selalu berusaha dan berlatih terus menerus untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi.

Kerjakan soal berikut ini !

1. Bacalah soal dengan teliti
2. Tuliskan nama Anda di sudut kiri atas kertas ini
3. Tuliskan 5 nama teman Anda yang mengikuti permainan ini.
4. Setelah mengerjakan soal nomor 3, bersalamanlah dengan orang yang namanya Anda tulis.
5. Gambarkanlah sebuah segitiga dengan satu lingkaran disisi kanan dan kirinya.
6. Hitunglah $23 \times 2 - 20$
7. Gambarkan lambang Negara Republik Indonesia.
8. Tuliskan hobi, makanan, serta minuman kesukaan Anda.
9. Berteriaklah KEREN! Setelah Anda mengerjakan soal nomor tujuh.
10. Sebutkan kota asal Anda dan makanan khas daerah tersebut
11. Kerjakanlah hanya soal nomor dua dan tujuh saja.

Kerjakan soal berikut ini !

1. Bacalah soal dengan teliti
2. Tuliskan nama Anda di sudut kiri atas kertas ini
3. Tuliskan 5 nama teman Anda yang mengikuti permainan ini.
4. Setelah mengerjakan soal nomor 3, bersalamanlah dengan orang yang namanya Anda tulis.
5. Gambarkanlah sebuah segitiga dengan satu lingkaran disisi kanan dan kirinya.
6. Hitunglah $23 \times 2 - 20$
7. Gambarkan lambang Negara Republik Indonesia.
8. Tuliskan hobi, makanan, serta minuman kesukaan Anda.
9. Berteriaklah KEREN! Setelah Anda mengerjakan soal nomor tujuh.
10. Sebutkan kota asal Anda dan makanan khas daerah tersebut
11. Kerjakanlah hanya soal nomor dua dan tujuh saja.

DOKUMENTASI













