

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

1. Nama Lengkap : Ahmad Humaidi
2. Tempat / Tanggal Lahir : Amuntai, 5 Mei 1993
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat : Amuntai, Rt. 03 No. 83 Desa palimbangan  
gusti Kec. Haur gading Kab. Hulu Sungai  
Utara, Kal sel
7. Pendidikan :
  - a. Min Al Irsyad 2005
  - b. SMPN 8 Amuntai Tengah 2008
  - c. SMKN 3 Amuntai 2011
  - d. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN  
Antasari Banjarmasin Prodi KI-BKI  
Program S-1 Angkatan 2011
8. Orang Tua
  - Ayah
    - a. Nama : Asnawi
    - b. Pekerjaan : Wiraswasta
    - c. Alamat : Amuntai, Rt. 03 No. 83 Desa palimbangan  
gusti Kec. Haur gading Kab. Hulu Sungai
  - Ibu : Utara, Kal sel
    - a. Nama : Siti Sejarah
    - b. Pekerjaan : -
    - c. Alamat : Amuntai, Rt. 03 No. 83 Desa palimbangan  
gusti Kec. Haur gading Kab. Hulu Sungai  
Utara, Kal sel

Banjarmasin, 11 Juli 2015  
Penulis

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

- A Topik : Tips Memilih Teman Sebaya permasalahan
- B Bidang : Bimbingan Pribadi dan social bimbingan
- C Jenis layanan : Layanan informasi
- D Fungsi layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E Tugas : Siswa Bisa Menyesuaikan Diri Dalam Pergaulannya perkembangan
- F Tujuan layanan : Agar Siswa Dapat:  
1. Untuk Mengetahui Pentingnya Persahabatan Bagi Remaja  
2. Dapat Mengetahui Aspek Psikologis Remaja  
3. Dapat Mengetahui Prinsip-Prinsip Dalam Memilih Teman Sebaya  
4. Untuk Mengetahui Prinsip-Prinsip Dasar Persahabatan Yang Sehat  
5. Untuk Mengetahui Agar Persahabatan Terjalin Langgeng
- G Sasaran layanan : Kelas XI MM ( 35 orang) di SMK 3 Banjarmasin
- H Uraian kegiatan dan materi layanan : 1. Setelah masuk kelas guru memberikan salam pembuka, menanyakan kabar, dan mengabsen siswa ( 5 menit )  
2. Guru bersama siswa melakukan permainan untuk melatih konsentrasi siswa sebelum materi disampaikan ( 5 menit )  
3. Guru memberikan materi ( 25 menit )  
4. Tanya jawab dengan siswa ( 10 menit )

## MATERI

### A. Pentingnya Persahabatan Bagi Remaja

Masa remaja merupakan masa kritis, masa untuk berjuang melepaskan ketergantungan pada orangtua dan berusaha mencapai kemandirian sehingga dapat diterima dan diakui sebagai orang dewasa. Keberhasilan remaja melalui masa transisi ini dipengaruhi oleh faktor biologis, kognitif, psikologis, maupun faktor lingkungan. Remaja tidak lepas dari pergaulan dengan remaja lain.

Persahabatan dapat terjadi antara dua orang atau lebih, bila persahabatan itu terjalin hanya dua orang kemungkinan bila ada masalah akan mudah terselesaikan. Berbeda bila persahabatan itu lebih dari dua, hal ini dikarenakan semakin banyaknya perbedaan individual sehingga rawan terjadi konflik.

Persahabatan dikalangan remaja tidak selalu berpengaruh negatif. Bagi remaja, persahabatan itu penting karena :

1. Kesempatan untuk menggali dan mengenali diri sendiri.
2. Membantu selama waktu stres yang dialami remaja.
3. Mengembangkan sikap positif
4. Remaja sering menghabiskan waktu untuk berkumpul dengan teamnya. Aktivitas yang dilakukan misalnya saling bercerita dan bermain ini merupakan dampak negatif persahabatan pada remaja.

## **B. Aspek psikologis remaja**

Keterampilan sosial itu biasa disebut sebagai aspek psikososial. Kegagalan remaja dalam menguasai keterampilan sosial akan menyebabkan dia sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, cenderung berperilaku yang kurang normatif, perkembangan lebih ekstrim dapat menyebabkan terjadinya gangguan jiwa, kenakalan remaja, tindakan kriminal, tindakan kekerasan dan sebagainya.

Jenis gangguan perilaku remaja yang bersifat internal antara lain depresi, perilaku menghindar, menarik diri, hamabatan belajar, menyakiti diri, serta penyalahgunaan zat adiktif. Perilaku remaja yang bersifat eksternal adalah perkelahian massal/tawuran, kriminalitas, lari dari rumah, bolos sekolah, dan seks bebas.

Menurut hasil studi Davis dan Forsythe (1984), dalam kehidupan remaja terdapat sembilan aspek yang menuntut keterampilan sosial (*social skills*) yaitu :

1. Keluarga
2. Lingkungan
3. Kepribadian
4. Rekreasi

5. Pergaulan dengan lawan jenis
6. Pendidikan/sekolah
7. Persahabatan dan solidaritas kelompok
8. Lapangan kerja
9. Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri

### **C. Prinsip-prinsip dalam memilih teman sebaya**

1. Luaskan pergaulan

Ada pepatah yang mengatakan “Memunyai seribu teman jauh lebih baik dibandingkan memiliki satu musuh” semakin banyak teman yang dimiliki, semakin banyak pula kita bisa mengambil manfa’at persahabatan. “That’s Friends are For !”

2. Faktor-faktor dalam memilih teman sebaya

Agar kemampuan kita dapat berkembang, maka hendaknya kita memilih teman-teman yang mendukung pengembangan diri kita.

3. Tentukan nilai-nilai sendiri dan keputusan pentingnya.

Remaja memiliki keinginan untuk diakui oleh temannya, oleh karena itu remaja terkadang mengambil suatu pilihan yang kurang tepat hanya karena ingin “sama”.

4. Hargai diri sendiri sebelum berharap orang lain menghargai kita  
Jangan sampai kita memilih teman dengan cara yang subyektif. Hal ini bisa menghambat proses pengembangan diri sendiri. Kapan saja dimanapun kita berada, kita harus bisa memilih teman yang bisa diajak bercerita, belajar dan penanganan masalah.

### **D. Prinsip-prinsip dasar persahabatan yang sehat**

Persahabatan yang sehat akan memberikan lebih banyak dampak positif terhadap perkembangan remaja. Berbeda dengan persahabatan yang tidak sehat, pada persahabatan tidak sehat, terdapat pihak yang mendapatkan keuntungan, ada pihak yang selalu merugi karena selalu mengalah dan dimanfa’atkan oleh yang lain.

- Perbedaan Fisiologis/Biologis antara laki-laki dan Perempuan :
- Laki-laki :
  1. Tubuh laki-laki menonjolkan garis-garis lurus dan tegak yang dianggap melambangkan keperkasaan dan kekuasaan
  2. Bahu lebar, dada lapang
  3. Pinggul lebih kecil dibandingkan bahu.
- Perempuan :
  1. Tubuh perempuan lebih menonjolkan garis-garis melingkar, bulat dan sering dianggap sebagai lambang kelembutan, kasih sayang serta perasaan aman.
  2. Bahu relatif kecil dan melengkung, dada membesar kedepan
  3. Pinggang kecil tetapi tulang pingul lebih besar/membulat, dan lain-lain
- Perbedaan psikologis/kejiwaan antara laki-laki dan perempuan :
- Laki-laki
  1. Pola dasar pandangan keluar, terarah pada dunia/obyek
  2. Suka menjelajah dan menyelidiki alam sekitar
  3. Suka membongkar dan membangun. Laki-laki membangun rumah sebagai tempat tinggal (building'a house)
- Perempuan
  1. Pola dasar pandangan kedalam, terarah pada manusia/subyek
  2. Lebih gemar tinggal dirumah, memelihara dan merawat
  3. Suka menyayangi dan memelihara. Perempuan pandai membangun rumah menjadi tempat yang membuat orang kerasan (building'a home), dan lain-lain

#### **E. Agar persahabatan terjalin langgeng**

Teman yang baik adalah yang mampu berbagi rasa satu sama lain. Ia dapat menjadi sahabat dikala suka maupun duka. Namun pertemanan adakalanya tidak langgeng. Bagaimana menghindarinya berikut ini adalah tipsnya :

1. Berikan perhatian
2. Manfa'atkan kebaikan

3. Jagalah sopan santun
4. Kembangkan empati
5. Ucapkan terima kasih
6. Bersikaplah penuh ketulusan hati
7. Bertutur katalah secara bijak
8. Berikan pertolongan secukupnya
9. Buatlah rencana bersama
10. Jagalah “jarak” yang wajar
11. Jauhkan rasa memiliki yang berlebihan (posesif)

J	Starategi layanan/Metode layanan	:	Ceramah, tanya jawab, dan permainan
K	Tempat penyelenggaraan	:	Ruang kelas
L	Waktu/tanggal penyelenggaraan Semester	:	1 kali pertemuan atau 1 x 45 menit/ Ganjil
		:	
M	Penyelenggara layanan	:	Praktikan
N	Pihak yang disertakan	:	Fathurrazi, S.Pd
O	Alat perlengkapan	:	Papan tulis dan spidol
P	Rencana penilaian & tindak lanjut layanan	:	Laiseg,laijapan
Q	Keterkaitan layanan dengan Kegiatan pendukung	:	Himpunan data
R	Catatan khusus	:	

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

1. Pokok Permasalahan : Masalah Belajar
2. Subpokok Layanan : Kiat Belajar di Sekolah
3. Bidang Bimbingan : Layanan Bimbingan Belajar
4. Fungsi Layanan : Pemahaman
5. Tujuan Layanan : setelah penyampaian materi ini siswa diharapkan memperoleh pemahaman dan mengetahui tentang belajar.
6. Hasil yang Ingin Dicapai : setelah selesai penyampaian materi siswa dapat :
  - a. Menyebutkan Pengertian Belajar
  - b. Menyebutkan Kiat-kiat belajar disekolah
7. Metode Layanan : Ceramah, Tanya Jawab dan Games
8. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit terdiri dari :
  - a. 5 menit persiapan
  - b. 5 menit games
  - c. 25 menit penyampaian materi
  - d. 10 menit tanya jawab
9. Kegiatan Layanan : Praktikan
  - a. mengadakan persiapan
  - b. menyajikan materi
  - c. Tanya jawabSiswa :
  - a. Merespon mulai memperhatikan
  - b. Menyimak dan memperhatikan
  - c. Tanya jawab atau menjawab pertanyaan
10. Evaluasi : dilakukan dengan lisan atau tertulis :
  1. Jelaskan pengertian belajar ?
  2. Sebutkan kiat belajar disekolah?

## MATERI

Moh. Surya (1997), pengertian belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Banyak pengertian belajar dari para ahli, namun kata kunci dari belajar adalah perubahan perilaku, terutama perubahan kearah yang positif melalui pelatihan dan pengalaman.

Kiat belajar di sekolah:

1. Masuk kelas tepat waktu

Sebagai pelajar yang terikat oleh suatu peraturan sekolah, yang salah satunya adalah setiap pelajar harus turun ke sekolah dan masuk kelas tepat waktu, tidak bisa dilalaikan. Ini adalah kewajiban yang mutlak harus ditaati oleh semua pelajar. Melanggarnya dikenakan sanksi dengan jenis dan bentuk disesuaikan berat ringannya kesalahan. Masuk kelas tepat waktu adalah suatu sikap mental yang banyak mendatangkan keuntungan. Dari segi kepribadian, guru memuji dengan kata-kata pujian.

2. Memperhatikan penjelasan guru

Ketika sedang menerima penjelasan dari guru tentang materi tertentu dari suatu bidang studi, semua perhatian harus tertuju kepada guru. Pandangan harus betul-betul dipusatkan kepada penjelasan guru. Jangan berbicara karena itu akan membuyarkan konsentrasi. Pentingnya mendengarkan penjelasan guru, karena apa yang guru jelaskan terkadang tidak ada di dalam buku.

3. Menghubungkan pelajaran yang telah diterima dengan bahan yang sudah dikuasai akan mempercepat pegeritian. Manfaatnya, pelajaran yang lalu menjadi lebih hafal dan dimengerti, sedangkan pelajaran yang baru diterima cepat dikuasai

4. Mencatat hal-hal yang penting

Dengan mencatat hal-hal yang dianggap penting itu, kita tidak perlu lagi mencatat dengan tergesa-gesa, tetapi cukup mencatatnya dengan tenang pada kertas

5. Aktif dan kreatif dalam kelompok kerja

Tugas kelompok harus dikerjakan secara bersama-sama, jangan ada yang menganggur. Bila ada yang menganggur berarti pelajar itu tidak akan memperoleh ilmu dari guru dengan perantara tugas yang diberikan

6. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas

Apa yang guru jelaskan sudah barang tentu tidak semuanya dapat dimengerti. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas adalah salah satu cara untuk dapat mengerti bahan pelajaran yang belum dimengerti. Jangan malu untuk bertanya, karena itu akan menghambat penguasaan bahan

7. Penggunaan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya

Waktu istirahat yang hanya beberapa menit itu harus dimanfaatkan atau dipergunakan sebaik-baiknya. Di sekolah tidak semua waktu yang ditentukan hanya untuk belajar di kelas. Ketika lonceng istirahat habis masuklah ke kelas dengan tenang untuk menerima pelajaran selanjutnya.

8. Membentuk kelompok belajar

Cara ini adalah baik untuk menunjang keberhasilan studi belajar. Anggotanya tidak perlu banyak, cukup lima orang. Carilah kawan-kawan yang mempunyai kesamaan pandangan untuk meraih kesuksesan studi

9. Memanfaatkan perpustakaan sekolah

Setiap sekolah pasti ada perpustakaan baik yang sudah maju ataupun belum hanya yang membedakan adalah lengkap atau tidak lengkapnya. Di perpustakaan sekolah pasti ada buku-buku yang bermanfaat untuk menunjang wawasan. Jadi tinggal kita sendiri yang mau atau tidak untuk memanfaatkannya.

- |   |   |                        |
|---|---|------------------------|
| 13. Penyelenggara layanan                         | : | Praktikan              |
| 14. Pihak yang disertakan                         | : | Fathurrazi, S.Pd       |
| 15. Alat perlengkapan                             | : | Papan tulis dan spidol |
| 16. Rencana penilaian & tindak lanjut layanan     | : | Laiseg, laijapan       |
| 17. Keterkaitan layanan dengan Kegiatan pendukung | : | Himpunan data          |
| 18. Catatan khusus                                | : |                        |

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

- A. Topik Permasalahan : NAPZA  
Sub Layanan : Jenis-Jenis dan Bahaya Narkoba
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Kelompok
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi dan Orientasi
- D. Fungsi Layanan : Pengetahuan dan informasi
- E. Tujuan Layanan :Setelah mengikuti layanan bimbingan siswa diharapkan dapat:
1. Mengetahui apa itu narkoba.
  2. Mengetahui jenis-jenis dan bahaya narkoba.
- F. Sasaran Layanan : Kelas XI MM ( 35 orang) di SMK 3 Banjarmasin
- G. Uraian Kegiatan : Kegiatan layanan dilaksanakan secara klasikal
1. Setelah masuk kelas guru memberikan salam pembuka, menanyakan kabar, dan mengabsen siswa ( 5 menit )
  2. Guru memberikan pengetahuan dan informasi tentang narkoba. ( 5 Menit )
  2. Guru dan siswa berdiskusi tentang jenis-jenis dan bahaya narkoba. (20 menit)
  4. Guru memberikan kesempatan kepada siswanya untuk mempersentasikan hasil diskusi ( 10 menit )
  5. Tanya Jawab ( 5 menit )
- H. Metode : Ceramah, tanya jawab dan diskusi
- I. Tempat : Ruang Kelas
- J. Waktu, hari, tanggal : 1 x 45 menit
- K. Penyelenggara : -
- L. Pihak-pihak terkait : Fathurrazi, S.Pd
- M. Alat yang digunakan : Resensi buku, Laptop, LCD
- N. Tidak lanjut : Konseling pribadi.
- O. Keterkaitan layanan : Lampiran kepustakaan  
Ini dengan layanan kegiatan pendukung lain.

## **MATERI**

### **JENIS-JENIS NARKOBA SERTA DAMPAK YANG DITIMBULKANNYA**

Narkoba merupakan singkatan dari Narkotika dan Obat-obat berbahaya. Selain Narkoba, istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Departemen Kesehatan RI adalah NAPZA yaitu singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya.

Narkoba atau NAPZA merupakan bahan/zat yang bila masuk ke dalam tubuh akan mempengaruhi tubuh terutama susunan syaraf pusat/otak sehingga bilamana disalahgunakan akan menyebabkan gangguan fisik, psikis/jiwa dan fungsi sosial. Karena itu Pemerintah memberlakukan Undang-Undang untuk penyalahgunaan narkoba yaitu UU No.5 tahun 1997 tentang Psikotropika dan UU No.22 tahun 1997 tentang Narkotika.

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintesis maupun semisintesis yang akan menyebabkan perubahan kesadaran, mengurangi sampai menghilangkan rasa sakit dan dapat menimbulkan ketergantungan (adiksi).

Jenis Narkotika yang sering disalahgunakan adalah morfin, heroin (putauw), petidin, termasuk ganja atau kanabis, mariyuana, hashis dan kokain, sedangkan jenis Psikotropika yang sering disalahgunakan adalah amfetamin, ekstasi, shabu, obat penenang seperti mogadon, rohypnol, dumolid, lexotan, pil koplo, BK, termasuk LSD, Mushroom. Zat adiktif lainnya disini adalah bahan/zat bukan Narkotika & Psikotropika seperti alkohol/etanol atau metanol, tembakau, gas yang dihirup (inhalansia) maupun zat pelarut (solven). Dibawah ini merupakan sebagian kecil dari NARKOTIKA diantaranya:

- A. OPIAT** atau Opium (candu) merupakan golongan Narkotika alami yang sering digunakan dengan cara dihisap (inhalasi).
1. Menimbulkan rasa kesibukan (rushing sensation)
  2. Menimbulkan semangat
  3. Merasa waktu berjalan lambat.
  4. Pusing, kehilangan keseimbangan/mabuk.

5. Merasa rangsang birahi meningkat (hambatan seksual hilang).
6. Timbul masalah kulit di sekitar mulut dan hidung

**B.** Morfin merupakan zat aktif (narkotika) yang diperoleh dari candu melalui pengolahan secara kimia. Umumnya candu mengandung 10% morfin. Cara pemakaiannya disuntik di bawah kulit, ke dalam otot atau pembuluh darah (intravena). Ciri-ciri yang ditimbulkan :

1. Menimbulkan euforia.
2. Mual, muntah, sulit buang hajat besar (konstipasi).
3. Kebingungan (konfusi).
4. Berkeringat.
5. Dapat menyebabkan pingsan, jantung berdebar-debar.
6. Gelisah dan perubahan suasana hati.
7. Mulut kering dan warna muka berubah.

**C.** HEROIN atau Putaw

Heroin murni berbentuk bubuk putih sedangkan heroin tidak murni berwarna putih keabuan (street heroin). Zat ini sangat mudah menembus otak sehingga bereaksi lebih kuat dari pada morfin itu sendiri. Umumnya digunakan dengan cara disuntik atau dihisap.

1. Timbul rasa kesibukan yang sangat cepat/rushing sensation ( $\pm$  30-60 detik) diikuti rasa menyenangkan seperti mimpi yang penuh kedamaian dan kepuasan atau ketenangan hati (euforia).
2. Ingin selalu menyendiri untuk menikmatinya.
3. Denyut nadi melambat.
4. Tekanan darah menurun.
5. Otot-otot menjadi lemas/relaks.
6. Diafragma mata (pupil) mengecil (pin point).
7. Mengurangi bahkan menghilangkan kepercayaan diri.
8. Membentuk dunia sendiri (dissosial) : tidak bersahabat.
9. Penyimpangan perilaku : berbohong, menipu, mencuri, kriminal.

10. Ketergantungan dapat terjadi dalam beberapa hari.
11. Efek samping timbul kesulitan dorongan seksual, kesulitan membuang hajat besar, jantung berdebar-debar, kemerahan dan gatal di sekitar hidung, timbul gangguan kebiasaan tidur.
12. Jika sudah toleransi, semakin mudah depresi dan marah sedangkan efek euforia semakin ringan atau singkat.

#### **D. GANJA atau kanabis**

Ganja berasal dari tanaman kanabis sativa dan kanabis indica. Pada tanaman ini terkandung 3 zat utama yaitu tetrahidrokanabinol, kanabinol dan kanabidiol. Cara penggunaannya dihisap dengan cara dipadatkan menyerupai rokok atau dengan menggunakan pipa rokok.

1. Denyut jantung atau nadi lebih cepat.
2. Mulut dan tenggorokan kering.
3. Merasa lebih santai, banyak bicara dan bergembira.
4. Sulit mengingat sesuatu kejadian.
5. Kesulitan kinerja yang membutuhkan konsentrasi, reaksi yang cepat dan koordinasi.
6. Kadang-kadang menjadi agresif bahkan kekerasan.
7. Bilamana pemakaian dihentikan dapat diikuti dengan sakit kepala, mual yang berkepanjangan, rasa letih/capek.
8. Gangguan kebiasaan tidur.
9. Sensitif dan gelisah.
10. Berkeringat.
11. Berfantasi.
12. Selera makan bertambah

#### **E. Kokain**

Kokain asam berupa kristal putih, rasa sedikit pahit dan lebih mudah larut dibanding bentuk basa bebas yang tidak berbau dan rasanya pahit. Nama jalanan kadang disebut koka, coke, happy dust, snow, charlie, srepet, salju, putih.

Disalahgunakan dengan cara menghirup yaitu membagi setumpuk kokain menjadi beberapa bagian berbaris lurus di atas permukaan kaca dan benda yang mempunyai permukaan datar. Kemudian dihirup dengan menggunakan penyedot atau gulungan kertas. Cara lain adalah dibakar bersama tembakau yang sering disebut cocopuff.

1. Menghirup kokain berisiko luka pada sekitar lubang hidung bagian dalam.
2. Menimbulkan keriang, kegembiraan yang berlebihan (ecstasy).
3. Hasutan (agitasi), kegelisahan, kewaspadaan dan dorongan seks.
4. Penggunaan jangka panjang mengurangi berat badan.
5. Timbul masalah kulit.
6. Kejang-kejang, kesulitan bernafas.
7. Sering mengeluarkan dahak atau lendir.
8. Merokok kokain merusak paru (emfisema)

#### **F. ECSTASY atau AMFETAMIN**

Nama generik/turunan amfetamin adalah D-pseudo epinefrin yang pertama kali disintesis pada tahun 1887 dan dipasarkan tahun 1932 sebagai pengurang sumbatan hidung (dekongestan). Berupa bubuk warna putih dan keabu-abuan. Ada 2 jenis amfetamin yaitu MDMA (metil dioksi metamfetamin) dikenal dengan nama ecstasy. Nama lain fancy pills, inx. Metamfetamin bekerja lebih lama dibanding MDMA (dapat mencapai 12 jam) dan efek halusinasinya lebih kuat. Nama lainnya shabu, SS, ice. Cara penggunaan dalam bentuk pil diminum. Dalam bentuk kristal yang dilarutkan dapat juga melalui suntikan ke dalam pembuluh darah (intravena).

1. Jantung terasa sangat berdebar-debar (heart thumps).
2. Suhu badan naik/demam.
3. Tidak bisa tidur.
4. Merasa sangat bergembira (euforia).
5. Menimbulkan hasutan (agitasi).
6. Banyak bicara (talkativeness).
7. Menjadi lebih berani/agresif.

8. Kehilangan nafsu makan.
9. Mulut kering dan merasa haus.
10. Berkeringat.
11. Tekanan darah meningkat.
12. Mual dan merasa sakit.
13. Sakit kepala, pusing, tremor/gemetar.
14. Timbul rasa letih, takut dan depresi dalam beberapa hari.
15. Gigi rapuh, gusi menyusut karena kekurangan kalsium.

### **G. LSD ATAU LYSERGIC ACID ATAU ACID, TRIPS, TABS**

Termasuk sebagai golongan halusinogen (membuat khayalan) yang biasa diperoleh dalam bentuk kertas berukuran kotak kecil sebesar  $\frac{1}{4}$  perangko dalam banyak warna dan gambar. Ada juga yang berbentuk pil atau kapsul. Cara menggunakannya dengan meletakkan LSD pada permukaan lidah dan bereaksi setelah 30-60 menit kemudian dan berakhir setelah 8-12 jam.

1. Timbul rasa yang disebut Tripping yaitu seperti halusinasi tempat, warna dan waktu.
2. Biasanya halusinasi ini digabung menjadi satu hingga timbul obsesi terhadap yang dirasakan dan ingin hanyut di dalamnya.
3. Menjadi sangat indah atau bahkan menyeramkan dan lama kelamaan membuat perasaan khawatir yang berlebihan (paranoid).
4. Denyut jantung dan tekanan darah meningkat.
5. Diafragma mata melebar dan demam.
6. Disorientasi.
7. Depresi.
8. Pusing
9. Panik dan rasa takut berlebihan.

10. Flashback (mengingat masa lalu) selama beberapa minggu atau bulan kemudian.
11. Gangguan persepsi seperti merasa kurus atau kehilangan berat badan.

## H. ALKOHOL

Merupakan suatu zat yang paling sering disalahgunakan manusia. Alkohol diperoleh atas peragian/fermentasi madu, gula, sari buah atau umbi-umbian. Dari peragian tersebut dapat diperoleh alkohol sampai 15% tetapi dengan proses penyulingan (destilasi) dapat dihasilkan kadar alkohol yang lebih tinggi bahkan mencapai 100%. Kadar alkohol dalam darah maksimum dicapai 30-90 menit. Setelah diserap, alkohol/etanol disebarluaskan ke seluruh jaringan dan cairan tubuh. Dengan peningkatan kadar alkohol dalam darah orang akan menjadi euforia, namun dengan penurunannya orang tersebut menjadi depresi.

Dikenal 3 golongan minuman beralkohol yaitu golongan A; kadar etanol 1%-5% (bir), golongan B; kadar etanol 5%-20% (minuman anggur/wine) dan golongan C; kadar etanol 20%-45% (Whiskey, Vodca, TKW, Manson House, Johny Walker, Kamput). Pada umumnya alkohol :

1. Akan menghilangkan perasaan yang menghambat atau merintang.
2. Merasa lebih tegar berhubungan secara sosial (tidak menemui masalah).
3. Merasa senang dan banyak tertawa.
4. Menimbulkan kebingungan.
5. Tidak mampu berjalan.

## I. SHABU

Jenis Shabu juga dikenal sebagai ice, ubas dan methamphetamine. Efeknya Untuk shabu-shabu biasanya hampir sama memberikan rasa gembira, yang sering terjadi orang pakai shabu-shabu kalau mendengar musik kepalanya jadi goyang-goyang seperti orang berdzikir. Dampaknya dan bahayanya yang

ditimbulkan yaitu dapat mengalami (menggangu) urat saraf, perilaku abnormal, gangguan hati, ginjal, mudah bingung, senantiasa lapar dan susah tidur, mudah cemas dan marah.

#### **J. INHALANSIA atau SOLVEN**

Adalah uap bahan yang mudah menguap yang dihirup. Contohnya aerosol, aica aibon, isi korek api gas, cairan untuk dry cleaning, tinner, uap bensin. Umumnya digunakan oleh anak di bawah umur atau golongan kurang mampu/anak jalanan. Penggunaan menahun toluen yang terdapat pada lem dapat menimbulkan kerusakan fungsi kecerdasan otak.

1. Pada mulanya merasa sedikit terangsang.
2. Dapat menghilangkan pengendalian diri atau fungsi hambatan.
3. Bernafas menjadi lambat dan sulit.
4. Tidak mampu membuat keputusan.
5. Terlihat mabuk dan jalan sempoyongan.
6. Mual, batuk dan bersin-bersin.
7. Kehilangan nafsu makan.
8. Halusinasi.
9. Perilaku menjadi agresif/berani atau bahkan kekerasan.
10. Bisa terjadi henti jantung (cardiac arrest).

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

1. Topik Permasalahan : Etika Pergaulan
2. Bidang bimbingan : Bimbingan pribadi, Bimbingan sosial
3. Jenis layanan : Layanan Informasi
4. Fungsi layana : pencegahan
5. Sub Layanan : Tips agar Etika pergaulan
6. Tujuan Umum Layanan : Agar siswa dapat mengetahui dan memahami
7. Tujuan Khusus Layanan : Setelah penyajian materi, siswa diharapkan dapat :
  - a. Siswa dapat memahami Etika pergaulan
  - b. Siswa dapat memahami arti penting Etika pergaulan
  
8. Uraian kegiatan dan materi layanan :
  1. Setelah masuk kelas guru memberikan salam pembuka, menanyakan kabar, dan mengabsen siswa ( 5 menit )
  2. Guru bersama siswa melakukan permainan kepada siswa sebelum materi disampaikan ( 5 menit )
  3. Guru memberikan materi ( 25 menit )
  4. Tanya jawab dengan siswa ( 10 menit )
9. Materi Layanan (terlampir)
10. Metode Layanan : Ceramah, Tanya jawab, penugasan dan games.
11. Alat Peraga : Papan tulis, kertas, LCD, Laptop dll
12. Alokasi waktu : 1 X 45 menit
  
13. Penyelenggara layanan : Praktikan
14. Pihak yang disertakan : Guru Pamong : Fathurrazi, S.Pd
15. Alat perlengkapan : Papan tulis dan spidol
16. Rencana penilaian & tindak lanjut layanan : Laiseg,laijapan

17. Keterkaitan layanan dengan : Himpunan data

Kegiatan pendukung

Catatan khusus :

## MATERI LAYANAN

### A. Pengertian Etika

Istilah Etika berasal dari bahasa Yunani kuno. Bentuk tunggal kata 'etika' yaitu ethos sedangkan bentuk jamaknya yaitu ta etha. Ethos mempunyai banyak arti yaitu : tempat tinggal yang biasa, padang rumput, kandang, kebiasaan/adat, akhlak,watak, perasaan, sikap, cara berpikir. Sedangkan arti ta etha yaitu adat kebiasaan

### B. 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.

### C. Memahami etika pergaulan

- a. Cara yang baik bersikap dalam pergaulan adalah bagaimana seseorang tersebut mengutamakan perilaku yang sopan santun saat berhubungannya dengan setiap orang.
- b. Dunia pergaulan banyak jenisnya. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, yaitu faktor umur, pekerjaan, keterikatan, lingkungan dan sebagainya.
- c. Dampak positif dari pergaulan adalah Mampu membentuk kepribadian yang baik yang bisa diterima di berbagai lapisan sehingga bisa tumbuh dan berkembang menjadi sosok individu yang pantas diteladani.
- d. Dampak negatif dari pergaulan adalah tumbuh menjadi sosok individu dengan kepribadian yang menyimpang.

Perubahan-perubahan dalam etika pergaulan dapat ditimbulkan oleh berbagai faktor antara lain :

#### Faktor Internal

- Perasaan ingin tahu untuk coba-coba

- Emosi yang masih labil
- Pikiran yang terlalu idealistik
- Rasa solidaritas dan spontanitas yang tinggi

#### **Faktor Eksternal**

- Lingkungan yang kadang-kadang tidak bersahabat
- Berpacaran dengan tidak mengetahui batasannya sehingga terjadilah sex bebas
- Bergonta-ganti pacar supaya tidak jomblo (*ket : single*)
- Nge-dugem (*ket: bergelimang dunia gemerlap di café – diskotik*);
- nge-boat (*ket: baca nge-bo-át , meminum obat terlarang*);
- nge-drop-in (*ket: mampir ke tempat tertentu untuk tujuan tidak baik ?*)
- dan nge-seks (*ket: melakukan hubungan seks bebas*) dianggap biasa-biasa saja
- Tampil beda dengan pakaian yang serba ketat sehingga membuat lawan jenis terangsang
- Nge-bokep (*ket: baca nge-bo-kèp, nonton blue-film*) sehingga merangsang untuk melakukan apa yang ditonton.

#### **Ciri-ciri pergaulan yang baik:**

- Tidak mementingkan diri sendiri tanpa syarat di dalamnya
- Bersifat teguh
- Bersedia berkorban
- Bersifat berguna / berfaedah

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

1. Topik Permasalahan : Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa
2. Bidang bimbingan : Bimbingan Belajar
3. Jenis Layanan : Layanan Pembelajaran
4. Fungsi Layanan : Informasi dan Pemahaman
5. Tugas perkembangan : Agar seluruh siswa dapat memiliki pemahaman mengenai motivasi
6. Rumusan kompetensi : mengetahui dan memberikan pemahama mengenai motivasi itu sendiri
7. Tujuan layanan :
  1. Agar siswa kelas X TKJ I dapat menyebutkan apa itu Motivasi.
  2. Agar para siswa kelas X TKJ dapat mengenbangkan motivasi siswa, mampu memahami arti penting belajar, motivasi belajar dan mampu menyebutkan cara memotivasi dalam belajar.
8. Sasaran : Siswa kelas X TKJ 1 SMK Muhammadiyah Banjarmasin
9. Uraian kegiatan dan materi layanan
  1. Setelah masuk kelas guru memberikan salam pembuka, menanyakan kabar, dan mengabsen siswa ( 5 menit )
  2. Guru bersama siswa melakukan permainan untuk melatih konsentrasi siswa sebelum materi disampaikan ( 5 menit )
  3. Guru memberikan materi ( 25 menit )
  4. Tanya jawab dengan siswa ( 10 menit )
10. Metode Layanan : Ceramah, Tanya jawab, penugasan dan games.
11. Alat Peraga : Papan tulis, kertas, LCD, Laptop dll
12. Alokasi waktu : 1 x 45 menit
13. Penyelenggara layanan :
14. Pihak yang disertakan :
15. Alat perlengkapan : Papan tulis dan spidol
16. Rencana penilaian & tindak lanjut layanan : Laiseg,laijapan
17. Keterkaitan layanan dengan Kegiatan pendukung : Himpunan data

## **MATERI LAYANAN**

### **1. Pengertian Motivasi**

Motivasi adalah Sebuah fungsi dari pengharapan individu bahwa upaya tertentu akan menghasilkan tingkat kinerja yang pada gilirannya akan membuahkan imbalan atau hasil yang dikehendaki”.

### **2. Macam-macam Motivasi Belajar**

#### **a. Motivasi Intrinsik**

Motivasi intrinsik dapat pula dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan pada suatu dorongan dalam diri dan secara mutlak terkait dengan aktivitas belajar. Sedangkan menurut Chalijah Hasan motivasi intrinik adalah jenis motivasi ini timbul sebagai akibat dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dan dorongan dari orang lain.

#### **b. Motivasi Ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik dapat pula dikatakan sebagai suatu bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar, yang diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar. Berdasarkan pada pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik itu aktif jika di rangsang dari luar dan mempunyai kontribusi besar dalam menumbuhkan motivasi ini adalah keluarga sakinah, sebagai tempat yang pertama dan utama dalam proses pendidikan. Dengan berbagai cara keluarga sakinah dapat melakukan rangsangan untuk motivasi belajar anak. Anak didalam melakukan sesuatu aktifitas belajar seringkali mengalami kesulitan dan untuk mengatasi kesulitan tersebut keluarga sebagai pilar utama harus membantu anak dalam mengatasi kesulitan tersebut. Dengan pemberian dan penanaman motivasi kepada anak dapat menjadikan anak tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, lepas dari ketergantungan serta tidak mudah putus asa.

### **3. Fungsi Motivasi dalam Belajar**

- a. Mendorong timbulnya tingkah laku atau perbuatan, tanpa motivasi tidak akan timbul suatu perbuatan misalnya belajar.

- b. Motivasi berfungsi sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- c. Motivasi berfungsi sebagai penggerak, artinya menggerakkan tingkah laku seseorang. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

#### **4. Pengertian Belajar**

Definisi belajar adalah suatu proses usaha dari diri kita untuk mendapatkan perubahan untuk hidup kita.

#### **5. Pengertian Motivasi Belajar**

Motivasi belajar dapat juga diartikan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelak perasaan tidak suka itu.

#### **6. Jenis-Jenis Belajar**

Jenis-jenis belajar Menurut Robert M. Gagne Manusia memiliki beragam potensi, karakter, dan kebutuhan dalam belajar. Karena itu banyak tipe-tipe belajar yang dilakukan manusia. Gagne mencatat ada delapan tipe belajar :

- 1) Belajar isyarat (signal learning). Menurut Gagne, ternyata tidak semua reaksi seponatan manusia terhadap stimulus sebenarnya tidak menimbulkan respon. Dalam konteks inilah signal learning terjadi. Contohnya yaitu seorang guru yang memberikan isyarat kepada muridnya yang gaduh dengan bahasa tubuh tangan diangkat kemudian diturunkan.
- 2) Belajar stimulus respon. Belajar tipe ini memberikan respon yang tepat terhadap stimulus yang diberikan. Reaksi yang tepat diberikan penguatan (reinforcement) sehingga terbentuk perilaku tertentu (shaping). Contohnya yaitu seorang guru memberikan suatu bentuk pertanyaan atau gambaran tentang sesuatu yang kemudian ditanggapi oleh muridnya. Guru memberi pertanyaan kemudian murid menjawab.
- 3) Belajar merantakan (chaining). Tipe ini merupakan belajar dengan membuat gerakan-gerakan motorik sehingga akhirnya membentuk

rangkaian gerak dalam urutan tertentu. Contohnya yaitu pengajaran tari atau senam yang dari awal membutuhkan proses-proses dan tahapan untuk mencapai tujuannya.

- 4) Belajar asosiasi verbal (verbal Association). Tipe ini merupakan belajar menghubungkan suatu kata dengan suatu obyek yang berupa benda, orang atau kejadian dan merangkaikan sejumlah kata dalam urutan yang tepat. Contohnya yaitu membuat langkah kerja dari suatu praktek dengan bantuan alat atau objek tertentu. Membuat prosedur dari praktek kayu.
- 5) Belajar membedakan (discrimination). Tipe belajar ini memberikan reaksi yang berbeda-beda pada stimulus yang mempunyai kesamaan. Contohnya yaitu seorang guru memberikan sebuah bentuk pertanyaan dalam berupa kata-kata atau benda yang mempunyai jawaban yang mempunyai banyak versi tetapi masih dalam satu bagian dalam jawaban yang benar. Guru memberikan sebuah bentuk (kubus) siswa menerka ada yang bilang berbentuk kotak, seperti kotak kardus, kubus, dsb.
- 6) Belajar konsep (concept learning). Belajar mengklasifikasikan stimulus, atau menempatkan obyek-obyek dalam kelompok tertentu yang membentuk suatu konsep. (Konsep : satuan arti yang mewakili kesamaan ciri). Contohnya yaitu memahami sebuah prosedur dalam suatu praktek atau juga teori. Memahami prosedur praktek uji bahan sebelum praktek, atau konsep dalam kuliah mekanika teknik.
- 7) Belajar dalil (rule learning). Tipe ini merupakan tipe belajar untuk menghasilkan aturan atau kaidah yang terdiri dari penggabungan beberapa konsep. Hubungan antara konsep biasanya dituangkan dalam bentuk kalimat. Contohnya yaitu seorang guru memberikan hukuman kepada siswa yang tidak mengerjakan tugas yang merupakan kewajiban siswa, dalam hal itu hukuman diberikan supaya siswa tidak mengulangi kesalahannya.
- 8) Belajar memecahkan masalah (problem solving). Tipe ini merupakan tipe belajar yang menggabungkan beberapa kaidah untuk memecahkan masalah, sehingga terbentuk kaedah yang lebih tinggi (higher order rule).

Contohnya yaitu seorang guru memberikan kasus atau permasalahan kepada siswa-siswanya untuk memancing otak mereka mencari jawaban atau penyelesaian dari masalah tersebut.

Selain delapan jenis belajar, Gagne juga membuat semacam sistematika jenis belajar. Menurutnya sistematika tersebut mengelompokkan hasil-hasil belajar yang mempunyai ciri-ciri sama dalam satu katagori. Kelima hal tersebut adalah :

- 1) Keterampilan intelektual : kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungannya dengan menggunakan symbol huruf, angka, kata atau gambar.
- 2) Informasi verbal : seseorang belajar menyatakan atau menceritakan suatu fakta atau suatu peristiwa secara lisan atau tertulis, termasuk dengan cara menggambar.
- 3) Strategi kognitif : kemampuan seseorang untuk mengatur proses belajarnya sendiri, mengingat dan berfikir.
- 4) Keterampilan motorik : seseorang belajar melakukan gerakan secara teratur dalam urutan tertentu (organized motor act). Ciri khasnya adalah otomatisisme yaitu gerakan berlangsung secara teratur dan berjalan dengan lancar dan luwes.
- 5) Sikap keadaan mental yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan pilihan-pilihan dalam bertindak.

## **7. Cara Memotivasi Belajar Siswa**

- 1) Memberi angka

Angka dalam hal ini sebagai simbol dari nilai kegiatan belajarnya. Banyak siswa yang justru untuk mencapai angka/nilai yang baik. Sehingga yang dikejar hanyalah nilai ulangan atau nilai raport yang baik. Angka-angka yang baik itu bagi para siswa merupakan motivasi belajar yang sangat kuat. Yang perlu diingat oleh guru, bahwa pencapaian angka-angka tersebut belum merupakan hasil belajar yang sejati dan bermakna. Harapannya angka-angka tersebut dikaitkan dengan nilai afeksinya bukan sekedar kognitifnya saja.

## 2) Hadiah

Hadiah dapat menjadi motivasi belajar yang kuat, dimana siswa tertarik pada bidang tertentu yang akan diberikan hadiah. Tidak demikian jika hadiah diberikan untuk suatu pekerjaan yang tidak menarik menurut siswa.

## 3) Kompetisi

Persaingan, baik yang individu atau kelompok, dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar. Karena terkadang jika ada saingan, siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mencapai hasil yang terbaik.

## 4) Ego-involvement

Menumbuhkan kesadaran kepada siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting. Bentuk kerja keras siswa dapat terlibat secara kognitif yaitu dengan mencari cara untuk dapat meningkatkan motivasi belajar.

## 5) Memberi Ulangan

Para siswa akan giat belajar kalau mengetahui akan diadakan ulangan. Tetapi ulangan jangan terlalu sering dilakukan karena akan membosankan dan akan jadi rutinitas belaka.

## 6) Mengetahui Hasil

Mengetahui hasil belajar bisa dijadikan sebagai alat motivasi belajar anak. Dengan mengetahui hasil belajarnya, siswa akan terdorong untuk belajar lebih giat. Apalagi jika hasil belajar itu mengalami kemajuan, siswa pasti akan berusaha mempertahankannya atau bahkan termotivasi untuk dapat meningkatkannya.

## 7) Pujian

Apabila ada siswa yang berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik, maka perlu diberikan pujian. Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif dan memberikan motivasi yang baik bagi siswa. Pemberiannya juga harus pada waktu yang tepat, sehingga akan memupuk suasana yang menyenangkan dan mempertinggi motivasi belajar serta sekaligus akan membangkitkan harga diri.

## 8) Hukuman

Hukuman adalah bentuk reinforcement yang negatif, tetapi jika diberikan secara tepat dan bijaksana, bisa menjadi alat motivasi belajar anak. Oleh karena itu, guru harus memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman tersebut.

## **8. Tips-Tips Meningkatkan Motivasi Belajar**

### 1. Bergaullah dengan orang-orang yang senang belajar

Bergaul dengan orang-orang yang senang belajar dan berprestasi, akan membuat kita pun gemar belajar. Selain itu, coba cari orang atau komunitas yang mempunyai kebiasaan baik dalam belajar. Bertanyalah tentang pengalaman di berbagai tempat kepada orang-orang yang pernah atau sedang melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi, orang-orang yang mendapat beasiswa belajar di luar negeri, atau orang-orang yang mendapat penghargaan atas sebuah prestasi. Kebiasaan dan semangat mereka akan menular kepada kita. Seperti halnya analogi orang yang berteman dengan tukang pandai besi atau penjual minyak wangi. Jika kita bergaul dengan tukang pandai besi, maka kita pun turut terciprat bau bakaran besi, dan jika bergaul dengan penjual minyak wangi, kita pun akan terciprat harumnya minyak wangi.

### 2. Belajar apapun

Pengertian belajar di sini dipahami secara luas, baik formal maupun nonformal. Kita bisa belajar tentang berbagai keterampilan seperti merakit komputer, belajar menulis, membuat film, belajar berwirausaha, dan lain-lainnya.

### 3. Belajar dari internet

Kita bisa memanfaatkan internet untuk bergabung dengan kumpulan orang-orang yang senang belajar. Salah satu milis dapat menjadi ajang kita bertukar pendapat, pikiran, dan memotivasi diri. Sebagai contoh, jika ingin termotivasi untuk belajar bahasa Inggris, kita bisa masuk ke milis [Free-English-Course@yahoogroups.com](mailto:Free-English-Course@yahoogroups.com).

### 4. Bergaullah dengan orang-orang yang optimis dan selalu berpikiran positif

Di dunia ini, ada orang yang selalu terlihat optimis meski masalah merudung. Kita akan tertular semangat, gairah, dan rasa optimis jika sering

bersosialisasi dengan orang-orang atau berada dalam komunitas seperti itu, dan sebaliknya.

#### 5. Cari motivator

Kadangkala, seseorang butuh orang lain sebagai pemacu atau mentor dalam menjalani hidup. Misalnya: teman, pacar, ataupun pasangan hidup. Anda pun bisa melakukan hal serupa dengan mencari seseorang/komunitas yang dapat membantu mengarahkan atau memotivasi Anda belajar dan meraih prestasi.

“Resep sukses: Belajar ketika orang lain tidur, bekerja ketika orang lain bermalasan, dan bermimpi ketika orang lain berharap.” –William A. Ward.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

1. Topik Permasalahan : Belajar Efektif dan efisien
2. Pokok Layanan : Membangun agar pembelajaran efektif dan efisien
3. Sub Layanan : Tips agar Belajar Efektif dan Efisien
4. Layanan : Layanan Pembelajaran
5. Tujuan Umum Layanan : Agar siswa dapat mengetahui dan memahami
6. Tujuan Khusus Layanan : Setelah penyajian materi, siswa diharapkan dapat :
  - c. Menyebutkan tips belajar efektif dan efisien.
  - d. Menjelaskan tips belajar efektif dan efisien.
  - e. Mempraktikkan tips belajar efektif dan efisien..
7. Uraian kegiatan dan materi layanan :
  5. Setelah masuk kelas guru memberikan salam pembuka, menanyakan kabar, dan mengabsen siswa ( 5 menit )
  6. Guru bersama siswa melakukan permainan kepada siswa sebelum materi disampaikan ( 5 menit )
  7. Guru memberikan materi ( 25 menit )
  8. Tanya jawab dengan siswa ( 10 menit )
8. Materi Layanan (terlampir)
9. Metode Layanan : Ceramah, Tanya jawab, penugasan dan games.
10. Alat Peraga : Papan tulis, kertas, LCD, Laptop dll
11. Alokasi waktu : 1 X 45 menit
12. Penyelenggara layanan : Praktikan
13. Pihak yang disertakan : Guru Pamong : Fathurrazi, S.Pd
14. Alat perlengkapan : Papan tulis dan spidol
15. Rencana penilaian & tindak lanjut layanan : Laiseg,laijapan
16. Keterkaitan layanan dengan Kegiatan pendukung : Himpunan data
- Catatan khusus :

## MATERI LAYANAN

### **Pengertian Belajar:**

**Belajar** adalah proses perubahan tingkah laku yang dilakukan secara sengaja untuk mendapatkan perubahan yang lebih baik, misalnya : dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak terampil menjadi terampil, dari belum dapat melakukan sesuatu menjadi dapat melakukan sesuatu dan lain sebagainya. Berikut ini akan diuraikan beberapa :

#### **1. Buat Suasana Belajar yang Nyaman**

Yang perlu anda lakukan pertama adalah bagaimana cara membangun suasana belajar yang nyaman. Ada banyak cara untuk membuat mood belajar itu muncul, diantara : anda bisa belajar sambil mendengarkan music, belajar di tempat-tempat yang nyaman misalnya di taman atau dipinggir danau, atau diruangan ber-AC.

#### **2. Merangkum Pokok Pembelajaran**

Ambilah intisari dari pelajar tersebut dengan cara mencatat ulang materinya, disamping kita akan mudah mengingatnya juga mudah untuk memahami inti dari pembelajaran tersebut

#### **3. Belajar Bersama/ Belajar Kelompok**

Metode ini seringkali di katakan metode yg paling efektif karena dalam suasana belajar berkelompok yang cukup santai otak menjadi lebih rileks menerima pelajaran / materi yang akan di serap. Selain itu hal - hal yg belum di ketahui akan lebih mudah di selesaikan dengan bekerja sama kelompok. Maka sangat dianjurkan untuk belajar bersama untuk menghadapi ujian.

#### **4. Metode membuat ringkasan**

Metode ini yang paling sering saya gunakan saat menjelang ujian. karena saya tidak terlalu bisa dalam menghafal, jadi saya tekniki dengan menggunakan nama-nama yang hampir mirip untuk mengingat materi. Ini sangat efektif digunakan dan otak sangat mudah mengingatnya.

## **5. Belajar dengan Praktik**

Cara belajar ini sangat efektif karena akan membuat kita tak merasa bosan, bisa menyebabkan jenuh, cobain deh untuk melakukannya praktik langsung. Misalnya pelajaran IPA seperti Botani atau Avertebrata, kita bisa belajar sambil mengamati tumbuh-tumbuhan, hewan atau apapun, dengan itu kita bisa membuat sebuah acara belajar jadi lebih asyik.

## **6. Mengerti Bukan Menghafal**

Saat ada ujian kita biasanya akan meghafal begitu banyak materi, namun yang lebih efektif adalah mengerti teori/materinya maka dengan sendiri akan kita ingat ketika ujian. Kalau anda masih dalam metode belajar dengan menghafal, sangat disarankan untuk pindah ke metode mengerti materi.

## SERING TERLAMBAT MASUK KESEKOLAH

Ada seorang siswi yang bernama Ana, dia sekolah di SMK. Siswi tersebut sudah lebih 3 hari terlambat masuk sekolah, karena masuk sekolah terlambat dia sering mendapat konsekuensi dari guru piket. Saat jam istirahat telah berbunyi..... Ana menuju ruangan BK, untuk menemui Guru BK.

- Klien : “Assalamualaikum....”
- Konselor : “Waalaikum salam , silahkan masuk, silahkan duduk, ini benar namanya Ana ?
- Klien : Iya bu benar sekali.,,
- Konselor : Bagaimana kabar Ana hari ini”.....(*ibu dengan wajah tanang dan senyum*) **Rappot**
- Klien : “Baik bu,,,,,”(*dengan wajah murung*)
- Konselor : “Apakah Asih sudah makan,,,,,???” **Pertanyaan terbuka**
- Klien : “Sudah bu,,, tadi pagi sebelum berangkat kesekolah.....”(menatap konselor, ekspresi wajah biasa saja)
- Konselor : “Alhamdulillah,,, bagus kalau ..... sudah makan, karna makan pagi itu bagus loo untuk Asih biar bisa membuat kita berkonsentrasi dalam belajar “ (**Attending**)
- Klien : “Iya buuu,,,,,,,”(*dengan wajah menunduk*)
- Konselor : “Tadi Ana kesekolah naik apa?” (**Pertanyaan Tertutup**)
- Klien : “Jalan kaki bu,,,,,”(*dengan nada lemes*)
- Konselor : “Emangnya jarak rumah Ana dengan sekolah dekat yaa,,,,,,,” (**Pertanyaan Tertutup**)
- Klien : “Yaa lumayan dekat buu,,,”(*menatap konselor, ekspresi wajah biasa saja*)
- Konselor : “Lumayan,, ya... kira-kira berapa jauh,,,,,??” (**Pertanyaan Tertutup**)
- Klien : “Yeah kira-kira satu kilo buuuu,,,,,”

Konselor : “Oooohhh,, lumayan jauh yaa Ana,,,belum lagi nanti kalau hujan, jalanannya becek tambah lama kamu sampai kesekolahnya.”

Klien : “Iya buu betul sekali.....” (*menatap konselor*)

Konselor : “Eeeeemmmm,, Ana tau ngga kenapa Laila ibu suruh datang kesini menemui ibu,,,,,?” (*Pertanyaan Tertutup*)

Klien : “eeeemmmm... engga tau buu,,,”

Konselor : “Begini Ana,,ibu dapat kabar kalau akhir-akhir ini Ana sering terlambat masuk sekolah,,, benar tidak...?” (*Bertanya tertutup*) (*mulai measuki pembahasan kepermasalahan*)

Klien : “Iya buuu,, terus tiap kali saya terlambat kesekolah saya dihukum oleh guru piket, menyapu halaman sekolah dan saya diberi hadiah berupa point buuu,,,,,

Konselor : “Waaaaah,, emangnya Ana sudah berapa kali terlambat masuk kelas,,,,?” (*Pertanyaan tertutup*)

Klien : “Sudah lima kali buuuu,,,”(*wajah murung*)

Konselor : “Kalau ibu boleh tau Ana terlambat kesekolah karna apa,,,,? (**identifikasi masalah**)

Klien : “Begini buu,, saya terlambat kesekolah karna bangunnya kesiangan buuu,,,”

Konselor : “Lhooo,,, emangnya apa yang Ana kerjakan sehingga Ana bangunnya kesiangan, apakah Ana belajarnya sampai larut malam yaaa,,,,,??(*Pertanyaan Tetutup*)

Klien : “ heeeee,, enggak buuu,,,”(*dengan wajah menunduk dan tersipu malu*)

Konselor : “Terus,, apa doonk???? (*dorongan minimal*)

Klien : “Saya itu nonton DVD sampai larut malam bu....jadi saya tidak bisa bangunnya pagi-pagi”

Konselor : “Emangnya Ana nonton film apa ,,,,sampai larut malam.....? (**Pertanyaan Tetutup**)

Klien : “Saya nonton film korea bu,,,,,,,”

- Konselor : “Oooohhh,,ibu juga suka nonton film korea tapi ibu jarang nontonnya karna ibu banyak tugas yang harus dikerjakan”  
*(eksplorasi pengalaman)*
- Klien : “Emmmm,,,kita sama suka nonton film korea bu,,,”  
*(tersenyum)*
- Konselor : “Iya benar sekali,,,tapi menurut pendapat Ana nonton sampai larut malam itu nggak takut kesiangan bangunnya??? *(memimpin dan menfokuskan)*
- Klien : “Iya padahal saya takut bangunnya kesiangan nanti terlambat masuk sekolah tapi kadang saya nonton filmnya suka lupa waktu buuu,,,” (menjawab pertanyaan dengan tegas)
- Konselor : “Naaah tu kamu tau akibat tidurnya kemalaman kamu bisa bangun pagi kesiangan dan terlambat deh masuk sekolahnya”  
*(Refleksi pikiran)*
- Klien : “Jadi aku ini bagaimana ya bu agar tidak terlambat masuk sekolahnya,,,,?” *(bingung)*
- Konselor : “Sebelum ibu memberikan pendapat. Menurut Ana, bagaimana caranya agar Ana tidak bangun kesiangan ,,,,,?” *(mengarahkan untuk mengambil solusi sendiri, pertanyaan terbuka)*
- Klien : “Yaaaa tidur malam dengan cepat buu,,,” *(tegas)*
- Konselor : “Benar sekali Ana dengan tidur malam yang cepat akan membuat Ana bangun pagi dan tidak kesiangan..... *(dorongan minimal, menjelaskan)*
- Klien : “Tapi buu saya tidak bisa kalau ngga nonton film itu,, karna saya penasaran banget buuu,,,” *(cemas, konfrontasi)*
- Konselor : “Emang Ana bisa nontonnya malam aja,,,,?” *(Pertanyaan Tertutup)*
- Klien : “Iya buuu,, soalnya suasana malam itu nontonnya lebih nyaman buuu,,,,,” *(menjelaskan alasannya)*
- Konselor : “Terus siangnya Ana kemana????? *(dorongan minimal, pertanyaan tertutup)*

Klien : " Heeee,,,, main sama teman-teman buu,,,," (*tersenyum*)

Konselor : "Kalau belajar dan mengerjakan tugas nya kapan Ana ,,,,,,???"  
(*pertanyaan tertutup*)

Klien : "Kalau belajar kan disekolah buuu,,, dan mengerjakan tugas sehari sebelum tugas itu dikumpul saya mengerjakannya buu,,,,"  
(*menjelaskan*)

Konselor : " Kalau Ana seperti ini tidak hanya terlambat kesekolah tapi juga nilai belajar Ana bisa menurun" (*Eksplorasi Pikiran*)

Klien : " Terus saya harus bagaimana buu,,,,,?" (*meminta solusi*)

Konselor : " Jadi supaya Ana bisa bangunnya cepat, yang pertama Ana tidurnya lebih awal, yang kedua, Ana bisa memasang alarm bangun pagi dan yang ketiga, Ana bisa nontonnya disiang hari supaya malam bisa belajar....." (*memberikan nasihat*)

Klien : " Oooh jadi begitu ya buu,,,,," (*memahami perkataan konselor*)

Konselor : " Iya Ana,,,,, dulu ibu juga pernah seperti kamu senang banget nonton film korea tapi karna sekarang ibu banyak tugas jadi nonton film koreanya ibu kurangi tapi apabila tidak ibu kurangi maka tugas-tugas ibu akan terlantar seperti kamu juga yang keasikan nonton film korea mengakibatkan bangun pagi kesiangan dan terlambat kesekolah." (*dorongan minimal, eksplorasi pengalaman*)

Klien : " Iya buuu,,,,, saya akan mempraktekkannya" (*semangat*)

Konselor : " Kalau ibu boleh tau kapan Ana akan memulainya.....?"  
(*Merencanakan*)

Klien : " Mulai hari ini dan malam ini buuuu,,,,,"

Konselor : " Bagus sekali itu Ana,, (*penguatan*),, ibu mendukung kamu semoga Ana bisa mengatur waktunya dengan baik. Ada waktu untuk nonton film korea, bermain dengan teman-teman, belajar dirumah agar prestasi Asih disekolah meningkat.

Klien : " Amiiiiin,,,,,,, makasiih ya buuu...

- Konselor : “Ya sama-sama..... Oh yaaa,, dari hasil pembicaran kita tadi apa yang dapat Ana simpulkan ? (*Summarizing*)
- Klien : “ Yang dapat saya simpulkan, yang pertama tidurnya lebih awal, yang kedua memasang alarm untuk bangun pagi, dan yang ketiga nontonnya disiang hari supaya malam bisa belajar.
- Konselor : “ Ya Betul sekali Ana, sekarang gimana perasaannya Ana setelah menemukan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi Ana.....???? (*pertanyaan terbuka*) (*simpati*)
- Klien : ” Saya sudah merasa lega dan tenang buu,,, (*muka ceria*)
- Konselor : “ Alhamdulillah, Oh ya, apabila Ana masih belum bisa dengan baik mengatur jam tidur yang sesuai dengan solusi yang Ana ambil itu, nanti kita cari solusi lain agar Ana bisa mengatur jadwal tidur, menonton filmnya, bermain dengan teman dan belajar dirumah dengan baik. (*Memudahkan*)
- Klien :” Iya Bu,, nanti 3 hari setelah pertemuan ini, saya akan menemui ibu lagi untuk memberi tahu perkembangan saya setelah melakukan solusi yang direncanakan tadi... berhubung waktu jam masuk kelas sudah berbunyi saya masuk kelas ya bu., buu terima kasih atas waktunya,,ibu saya pamit keluar dulu  
,,,,Assalamualaikuum (*bersalaman*).
- Konselor :”Iya Ana yang semangat yaa belajarnya dan semoga berhasil rencana yg mau Ana Jalankan. Aminnn,,,,,,,,,,,,,  
Walaikumsalaaaam wr.wb (*bersalaman*).

## SKENARIO KONSELING

*(Sulit bergaul dengan teman disekolah)*

Lidya adalah siswa baru di SMK 3 Banjarmasin. sejak awal masuk SMK, lidya jarang bergaul dengan teman-teman barunya. Lidya lebih sering menyendiri, dia tidak PD bergabung dengan teman-temannya, bahkan ketika diajak teman-temannya ke kantin pun dia sering menolak karena perasaan mindernya. Karena lidya merasa tidak nyaman dengan perasaan mindernya, dia mendatangi konselor di ruang BK untuk curhat.

Tahap 1

**Konseli** : “Assalammualaikum” (sambil mengetuk pintu ruangan BK)

**Konselor** : “Waalaikumsalam” (diucapkan setelah membuka pintu ruangan BK)

**Konseli** : “Selamat pagi, bu!” (sambil tersenyum)

**Konselor** : “Selamat pagi lidya, ayo silahkan masuk (dengan menjabat tangan lidya). Silahkan duduk lidya! Pilih kursi yang kamu rasa nyaman untuk duduk disini.”

**Konseli** : “Terima kasih bu, saya duduk disini saja.”

**Konselor** : “Apakah kamu sudah merasa nyaman duduk disitu?”

**Konseli** : “Iya bu, saya nyaman duduk disini.”

**Konselor** : “Bagaimana kabarmu hari ini?” (Topik netral)

**Konseli** : “Alhamdulillah kabar saya hari ini baik-baik saja bu!”

**Konselor** : “Kira-kira, masalah apa yang sedang kamu pikirkan ?”

**Konseli** : “nahh...ini dia bu masalah yang sedang saya pikirkan, saya kurang PD jika harus tampil di depan umum apalagi dalam acara yang besar seperti itu. Untuk itu juga kenapa saya datang ke ruang BK ini, karena ada yang ingin saya ceritakan pada Bapak mungkin Bapak bisa membantu apa yang sedang saya alami ini.”

**Konselor** : “Kamu ingin bercerita apa kepada ibu ? Lanjutkan saja, ibu selalu siap mendengarkan ceritamu.”

**Konseli** : “Sebetulnya saya sendiri juga bingung bu dengan apa yang saya alami. Saya merasa diri saya sangat malu dengan teman-teman saya jika saya disuruh berbicara, rasanya canggung sekali. Apakah ini karena saya belum bisa beradaptasi dengan lingkungan sekolah saya ini? Saya merasa diri saya hanya sendirian.”

**Konselor** : “ehmm, lalu?”

**Konseli** : “Saya merasa tidak memiliki teman yang sangat akrab sekali dengan saya. Yang bisa saya ajak untuk cerita, curhat, bercanda, dll.”

**Konselor** : “Apakah yang kamu rasakan dan membuat kamu berfikir seperti itu?”

**Konseli :** “Saya merasa tidak PD untuk bergaul dengan teman-teman. Jadi saya merasa takut untuk bergaul apalagi ngobrol maupun bercanda bersama dengan teman-teman baru. Saya takut mereka menolak saya. Dulu saya pernah punya pengalaman tidak menyenangkan waktu saya masih SMP. Saat saya berusaha berteman dengan seseorang, dia malah menolak dan mengacuhkan saya, saya kecewa sekali Pak saat itu, Sejak kejadian itu saya jadi merasa minder dan tidak PD saat harus memulai hubungan dengan orang lain atau lingkungan baru”

**Konselor :** “ibu mengerti apa yang kamu rasakan (Acceptance). Yang kamu butuhkan dan inginkan adalah ingin merasa nyaman dan PD dalam bergaul bersama teman-teman?”

**Konseli :** “Iya, bu. Saya sedih sendirian terus menerus, tetapi ketika saya ingin memulai berkomunikasi dan bercanda dengan mereka saya merasa sangat canggung sekali bu.”

**Konselor :** “Iya, ibu mengerti perasaanmu. Kamu tahu? Sebelum kamu mencoba, kamu tidak akan tahu bagaimana hasilnya. Coba kalau kamu berani untuk memulai menyapa atau memulai pembicaraan dengan mereka, tentunya nanti mereka akan merespon dengan baik. Dan mungkin sebenarnya mereka ingin sekali berteman akrab dengan kamu. Masalahnya perasaan trauma karena ditolak oleh temanmu itu adalah masa lalu, siapa tahu peristiwa yang kamu hadapi tidak sama seperti peristiwa yang kamu alami dulu. Sehingga perasaan takut dan kecewa itu tidak perlu kamu rasakan sampai sekarang, jadi kamu bisa lebih percaya diri dan tidak takut lagi berteman dengan orang-orang yang baru”

**Konseli :** “Iya bu, Saya mengerti apa yang ibu maksudkan. Tapi saya masih sangat sulit mengubah perasaan saya. Saya sulit memulai pembicaraan dengan teman atau merespon ajakan mereka, saya bingung harus memulai dengan sikap bagaimana, dimulai darimana, dan dengan perkataan seperti apa”

**Konselor :** “Baiklah, karena kamu merasa kesulitan dengan hanya memikirkan atau membayangkan solusi permasalahanmu, kita akan memainkan permainan peran. Teknik ini dapat membantu kamu untuk memahami dengan lebih mudah bagaimana untuk dapat bertingkah laku dengan tepat dalam bergaul dengan teman-temanmu. Pemeranan tingkah laku ini dapat diperankan oleh saya sendiri, atau kamu ingin salah seorang temanmu dikelas untuk bermain peran bersama kita”

**Konseli :** “Baik bu, tapi saya nervous...”

**Konselor :** “Baiklah, kalau kamu ingin bantuan seorang teman untuk bermain peran bersama kita tidak apa-apa. Saya tekankan disini adalah bagaimana

kamu dapat memahami dan mengambil pelajaran untuk mencontoh setiap perilaku positif yang akan ditunjukkan oleh model kita nanti”

**Konseli** : “Iya bu, saya rasa saya sudah tahu siapa yang bisa membantu saya, rahma saja bu, dia anaknya pendiam juga jarang berbaur dengan teman-teman seperti saya. Dengan saya pun juga tidak terlalu dekat. Baiklah bu, saya mohon pamit dulu, besok saya akan menemui ibu bersama dengan rahma. Terima kasih ya bu”

**Konselor** : “Sama-sama, ibu menunggu kedatanganmu bersama rahma,”

**Konseli** : “Iya bu. Baiklah bu saya pamit dahulu, Assalamualaikum”

**Konselor** : “Walaikumsalam”

## **Tahap 2**

**Konseli** : “Assalamualaikum”(datang bersama rahma ke ruangan BK, mengetuk pintu dan juga memberikan salam )

**Konselor** : “Walaikumsalam, mari silahkan masuk”(sambil menjabat tangan mereka dengan bergantian sambil mempersilahkan duduk) silahkan pilih tempat duduk ditempat yang kalian suka dan kalian rasa nyaman”

**Konseli** : “Iya bu, saya duduk di sini saja bu.”(rahma dan lidya mengikuti dibelakangnya)

**Konselor** : “Hallo rahma bagaimana kabarmu hari ini?”(Topik Netral)

**Konseli** : “Alhamdulillah kabar saya hari ini baik- baik saja, Pak.”

**Konselor** : “Apakah kamu sudah diberi tahu kenapa kamu diajak kesini oleh lidya ?”

**Konseli** : “Sudah bu, lidya sudah memberitahukan saya kok. Saya ikhlas untuk membantunya berubah ke arah yang lebih baik lagi.”

**Konseli** : “Terima kasih ya rahma.”

**Konselor** : “Alhamdulillah, sesama teman harus saling membantu dan memudahkan ya?! Dengan kedatangan rahma ini, selanjutnya kita akan memerankan skenario ini. lidya membutuhkan contoh dari rahma untuk memerankan peran lidya dulu. Saya akan menjadi temanmu yang mencoba ingin berteman dan bergaul denganmu, dan silahkan rahma merespon saya nantinya ya?!” (menyalurkan demonstrasi model tersebut dalam urutan skenario)

**Konselor (sebagai teman)** : “Selamat pagi rahma, kenapa kamu sendirian kelas? Kenapa tidak bergabung dengan teman-teman di kantin?”

**Rahma (sebagai konseli)** : “Aku...Aku tidak. Tidak ada apa-apa kok,”(rahma tetap duduk)

**Konselor (sebagai teman)** : “Hei, pasti menyenangkan bergabung dengan teman-teman di kantin. Kita bisa saling bercerita, tertawa, akan semakin mengenal dan menyayangi. Ayo, kutemani kamu kesana,” (konselor menggandengar Rahma)

**Rahma (sebagai konseli) :** “Mmm...Baiklah aku ikut denganmu. Tapi nanti temani aku ya? Aku belum begitu dekat dengan teman-teman,”

**Konselor (sebagai teman) :** “O, dengan senang hati lidya,” (tersenyum) ... (meminta konseli untuk menyimpulkan apa yang ia lihat setelah demonstrasi tersebut)

**Konselor :** “Nah Lidya, apa yang bisa kamu amati, pahami, dan simpulkan dari contoh adegan tadi?”

**Konseli :** “Ternyata sebenarnya tidak begitu menakutkan untuk memulai bergaul dengan mereka, Bu. Mungkin sebenarnya mereka juga mengharapkan saya untuk bersama mereka seperti tadi. Berarti...tidak semua orang menunjukkan respon yang sama seperti pengalaman yang saya alami dahulu yang tidak mengenakan?”

**Konselor :** “Iya, kita tidak akan tahu apa yang akan terjadi kalau kita tidak mencobanya terlebih dahulu. Banyak orang-orang baik, hal-hal positif dan menyenangkan yang bisa kamu dapatkan bersama teman-temanmu yang baru.”

**Konseli :** “Ehmm...” (mengangguk-ngangguk)

**Konselor :** “OK. Setelah kamu mengamati Rahma memainkan peranmu tadi, sekarang kamu berani kan untuk memainkan peranmu sendiri? Menunjukkan sikap-sikap dan tingkah laku yang lebih positif, seperti Rahma tadi,”

**Konseli :** “Iya Pak, InsyaAllah saya bisa.”

**Konselor :** “Ya sudah, ayo kita ulangi peranan itu tadi. Kamu perankan sebagai dirimu sendiri. Jika ditengah adegan ini kamu merasakan perasaan cemas lagi dan kesulitan merespon, maka kamu boleh diam dulu, jangan mengucapkan apa-apa untuk menetralsir perasaan itu, ok?”

**Konseli :** “Baik Bu,” (adegan diulangi dengan konseli memainkan peran dirinya sendiri)

**Konselor (sebagai teman) :** “Selamat pagi Lidya, kenapa kamu sendirian disini? Kenapa tidak bergabung dengan teman-teman di kantin?”

**Konseli (sebagai diri sendiri) :** (Terdiam sejenak, lalu berkata) “Aku...Aku tidak ingin,” (Lidya tetap duduk)

**Konselor (sebagai teman) :** “Hei, pasti menyenangkan bergabung dengan teman-teman. Kita bisa saling bercerita, tertawa, kita akan semakin mengenal dan menyayangi. Ayo, kutemani kamu kesana,” (konselor menggandeng Lidya)

**Konseli (sebagai diri sendiri) :** “Ehmm...Baiklah aku ikut dengan mu. Tapi nanti temani aku ya? Aku belum begitu dekat dengan teman-teman.”

**Konselor (sebagai teman) :** “O, dengan senang hati Lidya,” (tersenyum)

(Refleksi) konselor memberikan evaluasi apa yang telah dilakukan oleh Lidya.

**Konselor :** "Nah itu kamu bisa melakukannya, bagaimana perasaanmu saat kita bermain tadi?"

**Konseli :** "Saya agak takut memulainya Bu, tapi setelah saya coba, tidak seburuk yang saya bayangkan"

**Konselor :** "Berarti perasaan takutmu untuk memulai hubungan dengan orang lain sudah agak menurun?"

**Konseli :** "Setelah menemukan hal yang positif, perasaan takut saya jadi berkurang,"

**Konselor :** "Ya, sekarang yang perlu kamu lakukan coba kamu terapkan tingkah laku tadi dengan teman-temanmu nanti dikelas,"

**Konseli :** "Iya Bu, saya akan berusaha untuk mencobanya Bu"

**Konselor :** "Baiklah, Ibu rasa cukup untuk pertemuan hari ini, kalian bisa kembali ke kelas, Ibu tunggu perkembangannya dari kamu Lidya. Untuk Rahma, terima kasih sudah membantu"

**Teguh :** "Iya Bu, sama-sama,"

**Konseli :** "Terima kasih Bu atas bantuannya, saya akan segera memberi kabar pada Bapak, terima kasih Bu,"

**Konselor :** "Sama-sama. Jika kalian ada yang ingin dibicarakan atau mungkin sekedar curhat, kalian bisa menemui Ibu."

**Konseli :** "Terima kasih Bu, kami mohon diri. Assalamualaikum..." (sambil berdiri, berjabat tangan lalu berjalan menuju pintu keluar ruangan BK)

**Konselor :** "Iya, sama-sama, Wa'alaikum salam" (sambil berjalan menyongsong mereka keluar dari ruang BK)

## DIALOG KONSELING

Ayu Melati adalah siswi dari kelas X, di kelas tersebut sering mengadakan diskusi. Ayu Melati adalah anak yang pemalu jadi ketika diskusi Ayu Melati banyak diam. Pada suatu hari ada diskusi kelompok dan pada waktu diskusi itu Ayu sama sekali tidak berbicara akhirnya teman yang sekelompok dengan Ayu berbicara “masa dari tadi saya terus yang berbicara kamu Cuma diam bantu dong saya menjawab pertanyaan”, Karena perkataan temannya tersebut Ayu tersinggung. Akhirnya dari hal tersebut Ayu ingin belajar berbicara tapi dia bingung harus bagaimana akhirnya dia datang keruangan Bimbingan Konseling memceritakan masalahnya.

### TAHAP AWAL KONSELING

#### Opening &attinding

klien : Mengetuk pintu dan memberisalam, assalamu’alaikum...

konselor : Wa’alaikumsalam...*sambil berjalan menyalami klien.*

Mempersilahkan duduk

Klien : Iya bu, terimakasih...

Konselor : Siapa nama kamu

Klien : Nama saya ayu melati bu

Konselor : Nama panggilannya siapa

Klien : Bisa dipanggil ayu bu

Konselor : Nama yang bagus yah!

ayu dari kelas berapa

Klien : Kelas X bu

konselor : Ou kelas X .

ayu kesekolah pakai apa tadi

Klien : Pakai sepeda bu

Konselor : Emangnya rumah ayu dimana

Klien : Tidak terlalu jauh dari sini bu

Konselor : Ouu biasanya sama siapa saja kamu pergi kesekolah

Klien : Teman saya banyak bu, ada aisyah, lailla, mila, dll

Konselor : Berarti asek yah banyak teman berangkat sekolahnya

Klien : Iya bu

Konselor : Hmmmm sekarang kabar kamu bagaimna?

Klien : Alhamdulillah baik bu..

Konselor : Kabar orangtua kamu bagaimana?

Klien : Alhamdulillah mereka berdua juga sehat-sehat saja,,

Konselor : Syukurlah kalau semuanya dalam keadaan baik-baik saja.  
(sambiltersenyum).  
Sekarang kedua orang tua Ayu bekerja apa

Klien : Ayah saya keberja di kantor, dan ibu saya hanya ibu rumah tangga  
bu

Konselor : Ooohh begitu,,,apakah Ayu sudah sarapan?

Klien : Sudah bu

Konselor : Sarapan apa?

Klien : Nasi goreng bu

Konselor : Ou kamu bikin sendiri yah

Klien : Ngga' ko bu, nasinya ibu saya yang bikin

Konselor : Ibu kamu pinter masak yah

Klien : Begitu deh bu

Konselor : Tampaknya wajah kamu hari ini terlihat kurang cantik, seperti ada  
sesuatu yang mengganggu perasaan kamu. (**refleksi perasaan**)  
“apakah ibu salah?” (**bertanya terbuka, klarifikasi**)

Klien : Ya bu saya memang ada masalah...” (*sambil menganggukkan  
kepala. Lalu diam*)

Konselor : Ibu senang karena kamu mau menemui ibu, namun sebelumnya  
ibu minta maaf karena pada jam 10.10 ibu diundang oleh kepala  
sekolah untuk menghadiri rapat dan kita hanya memiliki waktu  
sekitar 30 menit, untuk itu marilah kita gunakan waktu ini dengan

sebaik-baiknya. (structuring (pembatasan waktu))

Klien : Iya bu tidak masalah

Konselor : Baiklah kalau begitu, Apakah sebenarnya perasaan yang menggagu kamu dan mungkin bisa kita bicarakan bersama.

(pertanyaan terbuka, perasaan)

Klien : Iya bu, Begini saya merasa tidak berfungsi begi teman-teman saya dan di kelas saya, saya tidak bisa menjawab atau pun bertanya ketika dalam diskusi. Saya hanya diam katika diskusi, jadi saya merasa tidak berarti bagi teman-teman saya.

Konselor : *Diam sejenak* (teknik diam) tapi teman-teman kamu menerima kamu kan di dalam kelomok

Klien : Iya seh bu, Cuma mereka agak kurang senang jika sekelompok dengan saya

Konselor : Bisakah kamu memberikan Contoh dari perilaku mereka yang menunjukkan tidak senang terhadap kamu (concreteness/bersifat konkrit)

Klien : Dari eksprisi wajah mereka bu yang menunjukkan agak kurang suka dengan saya

Konselor : Ou terus (dorongan minimal), kalo dari segi perkataan atau perbuatan pernah kah mereka menunjukkan ketidak sukaan mereka terhadap kamu.

Klien : Tidak ada sih bu

Konselor : Dari pembicaraan kita tadi saya memahami bahwa *pertama*, kamu merasa tidak nyaman ketika berada dalam kelompok karena kamu merasa teman-teman kamu kurang senang sekelompok dengan kamu, *kedua*, kamu merasa tidak berfungsi bagi teman-teman kamu karena kamu tidak dapat menjawab pertanyaan ataupun bertanya. Apakah benar begitu. (mendefisikan masalah dengan menarik kesimpulan sementara)

Klien : benar apa yang dikatakan ibu tadi, karena itulah saya ingin berubah

Konselor : Ibu merasakan perasaan ketidak nyamanan kamu dalam kelompok.  
Namun saya sangat terkesan dengan kekuatan kamu untuk berubah  
(*empati primer*)

Klien : Iya bu

#### **TAHAP PERTENGAHAN (TAHAP KERJA)**

Konselor : Menurut ibu itu hanya perasaan kamu saja, tapi sebenarnya mereka  
senang kok kamu sekelompok dengan mereka,  
(*menjernihkan/clarifying*)

Ibu mengerti kamu ingin berubah dari keadaan ini, kalau ibu boleh  
tau setelah kamu merasa tidak berfungsi didalam kelompok apa  
yang kamu lakukan (*eksplorasi pengalaman*)

Klien : Saya memilih banyak diam, Saya bingung bu apa yang ingin saya  
lakukan, makanya saya datang kesini minta pendapat ibu

Konselor : Ibu sangat senang karena kamu datang kesini, kedatangan kamu  
kesini merupakan langkah awal perubahan kamu, dan ini  
menunjukkan bahwa kamu orangnya pemberani karen kamu mau  
mengungkapkan permasalahan kamu tidak semua orang mau  
terbuka dengan masalahnya dan ada orang yang malah tidak  
menyadari kekurangannya, dan kamu menurut ibu luar biasa.  
(*respect & warmth*)

Klien : Saya ingin berubah bu, maka saya datang kesini

Konselor : Menurut ibu kamu bisa berlatih mengungkapkan pendapat kamu,  
tidak perlu kamu harus menyampaikan sesuai dengan konsep  
kamu, jadi kamu belajar menyampaikan pendapat kamu walaupun  
sedikit tidak perlu harus dengan kata-kata yang sempurna.

Klien : Tapi bu saya takut jika apa yang saya sampaikan tidak seseuai dan  
saya takut salah dan ditertawakan sama guru saya.

Konselor : Tidak mungkin guru kamu mentertawakan kamu, dan itu hanya  
perasaan kamu saja. Coba kamu pikirkan kamu masih ingat ga apa  
yang dikatakan ibu guru kemarin katika di dalam kelas,

Klien : Ga ingat bu,

Konselor : Nah begitu juga dengan kamu, guru yang megajar kamu tidak akan mengingat apa yang disampaikan kamu, apalagi kan siswanya banyak.

Klien : Iya juga ya bu, mungkin hanya perasaan saya saja yang terlalu berlebihan, nanti saya akan coba belajar berbicara bu walaupun sedikit

Konselor : Nah bagus itu kalau kamu mau berubah

Klien : Iya bu

### **TAHAP AKHIR KONSELING**

Konselor : Ibu percaya bahwa kamu pasti bisa dan kamu adalah orang yang pemberani, jika kamu hanya berdiam diri maka perubahan juga tidak akan terjadi (*sugesti*)

Klien : Saya akan berusaha bu untuk belajar

Konselor : Sepertinya kamu sudah memahami masalahmu.  
Dan setelah lebih dari 30 menit, saya harap kamu dapat menyimpulkan hasil yang kita peroleh (*menyimpulkan*)

Klien : Iya bu. *Pertama* saya tidak boleh berperasaanagka buruk sama teman dan guru dikelas. *kedua*, saya harus belajar sedikit demi sedikit mengemukakan pendapat sama tidak perlu harus dengan kata-kata yang sempurna.

Konselor : kamu benar sekali kamu harus melakukan perubahan dalam diri kamu belajar lah terus menerus dan jangan berputus asa.  
Bagaimana penilaian kamu tentang jalanya konseling kita pada hari ini(*evaluasi*)

Klien : Saya sangat senang denga nproses konseling ini, dan sekarang saya merasa beban saya sudah berkurang bu

Konselor : Alhamdulillah, Nanti kamu bisa datang lagi kesini, ibu akan siap membantu kamu

Klien : Terimakasih bu, saya mau kembali ke kelas dulu  
Assalamu'alaikum

Koselor : Iya wa'alaikum salam