



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 11 SEMARANG**

Jl. Cemara Raya Banyumanik Semarang 50267 Telp. (024) 7472008 Fax. (024) 7472008

Email: [smkn11\\_smg@yahoo.co.id](mailto:smkn11_smg@yahoo.co.id), [office@smkn11smg.sch.id](mailto:office@smkn11smg.sch.id), Website:  
<http://www.smkn11smg.sch.id>

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING INDIVIDUAL**  
**SEMESTER I (GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

1. Nama Konseli : FT
2. Kelas/Semester : XII MM 3
3. Hari, Tanggal : Kamis, 10 September 2020
4. Pertemuan ke- : 2
5. Waktu : +/- 60 menit
6. Tempat : Ruang Konseling SMK Negeri 11 Semarang
7. Deskripsi : Beberapa waktu yang lalu konselor mendapatkan laporan dari teman sekelas FT dan juga guru mapel serta wali kelas dari FT dan menyampaikan kondisi FT yang banyak sekali mengalami perubahan. Dan pada pertemuan pertama, FT menemui konselor untuk diberikan layanan konseling individual karena dia mengalami masalah yang membuat dia cemas dan galau. FT menyampaikan beberapa hal yang dia alami dan dia rasakan setelah mengalami bullying di kelas oleh teman-temannya hanya karena didapatkan informasi kalau orang tuanya terlibat kasus korupsi. Gejala yang nampak/keluhan : murung, galau, kebingungan, terlihat sering melamun  
Laporan dari teman sekelasnya : FT menjadi pendiam, menyendiri, mudah marah,, menutup diri  
Laporan dari guru mapel : FT sering tidak mengikuti pelajaran, tidak pernah mengumpulkan tugas
8. Rencana pendekatan dan teknik yang digunakan: Desensitisasi Sistematis.

Pendekatan yang digunakan adalah Pendekatan Behavioral dengan teknik Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavior yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.

Semarang, September 2020.

Guru BK/ Konselor

Diana Ismawati Pindaratri, S.Psi

NIP. 19770128 201001 2 009

