



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 PALAS



Alamat: Desa Bumidaya Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan Kode Pos :35593

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING INDIVIDU
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

1	Nama Konseli	:	NL
2	Kelas/Semester	:	IX.C / Semester 1
3	Hari, Tanggal	:	Senin, 19 Juli 2021
4	Pertemuan ke-	:	1 (pertama)
5	Waktu	:	30 Menit
6	Tempat	:	Ruang BK SMPN 2 PALAS
7	Gejala yang nampak		<ol style="list-style-type: none">1. Konseli mudah lelah dan ngantuk saat mengikuti kegiatan sekolah2. Konseli beberapa kali sampai ketiduran di belakang saat kegiatan sekolah berlangsung3. Konseli yang tadinya aktif menjadi pasif di kegiatan-kegiatan sekolah.

Lampung Selatan, 19 Juli 2021

Guru BK

NIA OKTARIANI, S.Pd

NIP. 19891007 201902 2 007

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia

WORKSHOP VERBATIM PRAKTIKUM KONSELING INDIVIDUAL

A. Identitas Konseli (disamarkan)

Nama : NL
Umur : 16 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Etnis : Jawa
Pendidikan/Kelas : SMP/IX.C

B. Deskripsi masalah yang dikeluhkan (profil konseli)

Nova (bukan nama sebenarnya) adalah pelajar di salah satu SMP Negeri, Nova merupakan salah satu siswa yang berprestasi dan aktif dalam mengikuti kegiatan sekolah. Salah satunya adalah OSIS, dimana Nova menjabat sebagai Wakil Ketua di organisasi sekolah tersebut.

Nova sangat menyukai kegiatan-kegiatan yang sering diadakan oleh sekolah, namun belakangan setiap mengikuti kegiatan sekolah Nova sering merasa mudah lelah dan mengantuk bahkan tanpa ia sadari ia pernah tertidur saat mengikuti kegiatan sekolah. Rasa mudah lelah dan mengantuk tersebut di karenakan kebiasaan Nova yang sering bermain HP untuk membaca komik di webtoon sampai larut malam, bahkan tidak tidur sama sekali.

Konseli berharap mendapat bantuan dari konselor untuk menghilangkan perilaku maladaftifnya yaitu kebiasaan membaca komik webtoon di HP sampai larut malam, supaya dapat kembali aktif dalam kegiatan sekolah.

C. Kerangka kerja teoretik

Dari hasil analisis konselor terhadap masalah yang di utarakan konseli, didapatkan bahwa konseli memiliki perilaku yang kurang baik (*maladaftif*), yaitu berupa kebiasaan seringnya membaca komik webtoon di HP sampai larut malam, bahkan sampai tidak tidur sama sekali.

Perilaku maladaftif ini dapat di bantu dengan pendekatan *behavior* dengan teknik *kontrak perilaku*. Pendekatan behavioral atau perilaku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori belajar. Konseling menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan perilaku kearah cita-cita yang adaptif. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negative yang sama. Menurut teori behavior perilaku maladaftif konseli dapat di bantu dengan teknik *kontrak perilaku*. Perilaku adaftif di sini dibutuhkan konseli supaya mampu keluar dari perilaku kebiasaan membaca komik webtoon di HP dan kembali aktif di kegiatan sekolah.

D. Diagnosis

Berdasarkan dari kerangka teoritik, konseli memiliki masalah berupa perilaku yang maladaftif. Kebiasaan konseli yang sering membaca komik webtoon sampai larut malam bahkan tidak tidur sama sekali inilah yang membuat konseli merasa mudah lelah dan ngantuk bahkan tertidur saat mengikuti kegiatan sekolah.

E. Prognosis

Menurut dugaan, konselor mampu mengatasi masalah yang dihadapi konseli dengan membuat kesepakatan bersama berupa *kontrak Perilaku*. Dengan bantuan di bawah pemantauan konselor konseli dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang sudah di catat pada kertas (format kontrak perilaku) untuk di jadikan sebagai pedoman, Konseli dapat melakukan Rework dan Punishment terhadap hasil kontrak yang sudah di sepakati bersama.

F. Tujuan konseling

Konseling ini bertujuan membantu konseli merubah perilaku *maladaftifnya* untuk mampu berperilaku sesuai dengan keadaan yang seharusnya dengan mengurangi kebiasaan membaca komik webtoon di HP hingga larut malam. Bantuan diberikan melalui *pendekatan behavior* dengan *teknik kontrak perilaku*.

G. Rencana Layanan Konseling

1. Pendekatan yang digunakan

Pendekatan yang di gunakan yaitu pendekatan behavior untuk merubah perilaku maladaftif konseli yaitu kebiasaan membaca komik webtoon di HP sampai larit malam.

2. Teknik

Teknik yang digunakan yaitu kontrak perilaku, Konseling menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan perilaku kearah cita-cita yang adaptif.

3. Rencana Pelaksanaan konseling

1. Pembinaan hubungan Baik

Konselor membina hubungan baik dengan konseli melalui penerimaan kondisi konseli apa adanya sebagai individu berharga, penampilan diri konselor secara tulus di hadapan konseli, dan memahami kondisi konseli secara empatik.

2. Identifikasi masalah (*Asesmen*)

Pada tahap asesmen, konselor melakukan analisis ABC, dimana:

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)

C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)

Menurut data diatas maka terkait dengan masalah yang sedang konseli alami, konselor melakukan analisis ABC, sebagai berikut:

A : rasa mudah lelah dan ngantuk saat mengikuti kegiatan sekolah.

B : sering membaca komik webtoon di HP sampai larut malam bahkan tidak tidur sama sekali (perilaku maladaftif)

C : tertidur saat sedang mengikuti kegiatan sekolah.

3. Merumuskan Tujuan (*Goal setting*)

Berdasarkan data pada tahap identifikasi masalah, maka konselor bersama konseli menetapkan tujuan konseling secara spesifik yaitu untuk merubah perilaku maladaftif konseli agar mampu berperilaku sesuai keadaan yang seharusnya, serta mempersiapkan pencegahan terhadap perilaku maladaftif agar tidak terulang kembali.

4. Implementasi Teknik (*Technique Implementation*).

Melalui curah pendapat (*brainstroming*) bersama konseli, konselor menentukan teknik *kontrak perilaku* sebagai bantuan sesuai tujuan konseling dan masalah yang dialami konseli untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan (perilaku adaktif).

5. Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation and Termination*)

Konselor melakukan penilaian dari proses kegiatan konseling yang telah dilaksanakan apakah mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling. Evaluasi dilakukan atas dasar ada tidaknya perubahan perilaku konseli setelah mengikuti kegiatan konseling.

Format Kontrak Perilaku

KONTRAK PERILAKU

Saya.....pada tanggal.....menyatakan bahwa saya setuju melakukan hal-hal di bawah ini :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Usaha saya dikatakan berhasil jika.....
.....

Apabila saya berhasil melakukannya, saya akan

Dan jika saya gagal maka saya

Tanggal berakhirnya kontrak :.....

Mengetahui,

Konselor

Nia Oktariani, S.Pd

Konseli

.....

