



PEMERINTAH PROVINSI JAMBI  
DINAS PENDIDIKAN SMA  
NEGERI 12 KERINCI

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

1. Nama Konseli : AP
2. Kelas/Semester : XI/ Ganjil
3. Hari, Tanggal : September 2020
4. Pertemuan ke- : 1 (satu)
5. Waktu : 40 menit
6. Tempat : whats app / Telephone
7. Gejala yang nampak/keluhan :

AP tidak betah tinggal di rumah, semangat belajar kurang , Karena orang tua nya berpisah dan masing-masing punya kehidupan baru, dia takut tidak mendapatkan perhatian lagi

Rencana pendekatan dan teknik yang digunakan: *Rational emotif behavior therapy (REBT)*

8. Tahapan Konseling :

Kegiatan Awal	Kegiatan Inti	Penutup
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK menyapa konseli dan menanyakan kabar</li><li>2. Mempersilakan konseli untuk mulai mengungkapkan hal-hal yang menggangukannya</li></ol>	<p>Guru BK mengeksplorasi permasalahan konseli menggunakan pendekatan realitas dengan langkah WDEP Apakah yang konseli Inginkan (Want)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Apa saja yang sudah konseli Lakukan untuk mencapai yang diinginkan? (Do)</li><li>2. Mengajak konseli untuk mengevaluasi langkah-langkah yang sudah dilakukan. Apakah cukup efektif untuk mencapai yang diinginkan? Jika belum efektif, mengapa? Jika sudah efektif, hal-hal baik apa yang perlu dipertahankan dan dikembangkan? (Evaluation)</li><li>3. Mengajak konseli untuk membuat Perencanaan berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan (Plan)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK mengecek rencana yang telah dibuat konseli dan meminta konseli untuk berkomitmen menjalankan rencana yang sudah dibuat</li><li>2. Guru BK meminta konseli untuk mengungkapkan keinginannya kepada orang tua dan siap menerima apa pun yang menjadi keputusan dari kedua orang tuanya nanti.</li><li>3. Guru BK meyakinkan konseli untuk tetap menjalankan rencananya dengan sungguh-sungguh, dan membicarakan lagi dengan Guru BK jika terdapat perkembangan maupun kesulitan.</li></ol>
Evaluasi	Proses : Konseli mengemukakan apa yang diinginkan, apa yang telah dilakukan, mampu mengevaluasi kegiatannya, dan mampu membuat rencana aktivitas	Hasil : Konseli mampu mengendalikan dirinya dan mencapai hasil seperti yang telah ditetapkan dalam keinginan.

Mengetahui :  
Kepala Sekolah  
SMA N 12 Kerinci.

Siulak tenang ,                      SEPTEMBER 2020

( Drs Khaidir )

( ERIZA MELDA.S.PdI)

Dampak kepada anak sudah menjadi konsekuensi sebuah keputusan cerai yang diambil orangtua. Kendati demikian, orangtua masih bisa meminimalkan dampak buruk di hati buat hati mereka. Simaklah sembilan langkah berikut.

#### 1. Yakinkan anak bahwa dia selalu dicintai

Ketika salah satu orangtua tidak dapat memenuhi jadwal kunjungannya ke anak, anak sering menyalahkan diri sendiri. Mereka akan berpikir, andai saja mereka jadi anak yang lebih baik tentu perceraian orangtuanya tak terjadi. "Hasilnya, kepercayaan diri si anak melorot," kata Edward Teyber, Profesor psikologi di California State University, San Bernadino, dan penulis buku *Helping Children Cope With Divorce*. Baca juga: *Orangtua Cerai Bikin Anak Rentan Sakit, Benarkah? Dalam kondisi semacam ini, orangtua perlu terus meyakinkan anak bahwa dia dicintai sama seperti dulu. Katakan kepada mereka, "ayah membatalkan janji padahal sangat ditunggu, itu salah. Tapi biar bagaimana pun ayah tetap sangat mencintaimu."*

#### 2. Jangan tutupi situasi

Orangtua kadang bersikap tidak konsisten, dan anak bisa mengetahuinya. Misalnya, orangtua tak bisa mengunjungi anak karena alasan flu. Namun di hari yang sama, orangtua bisa ke kantor dan menjalani rapat. "Anda tak perlu membela, atau menutupi kondisi mantan Anda kepada anak." "Biarkan anak mengekspos kekecewaannya kepada ayahnya (atau ibunya) karena ingkar janji," kata terapis keluarga M. Gary Neuman. Neuman adalah pencipta program terapi perceraian *Sandcastles* dan penulis buku *Helping Your Kids Cope With Divorce the Sandcastles Way*.

#### 3. Miliki rencana cadangan

Orangtua yang tinggal bersama anak kadang harus siap dengan rencana cadangan bila pihak orangtua yang lain sering mengingkari janji pertemuan dengan anak. Baca juga: *Siapa yang Sering Minta Cerai, Pria atau Wanita? Pergi menonton, berjalan-jalan ke mal, berenang, bersepeda bersama, berkemah di halaman, dan kegiatan lain yang disukai anak. Putuskan berapa lama kalian akan menunggu ibu/ayahnya datang. Misalnya kalian akan menunggu selama 30 menit. Maka katakan begini "kita akan menunggu ibumu/ayahmu selama 30 menit. Jika dia tidak datang, mari kita pergi menonton."* Jika anak mengungkapkan kekecewaannya, dengarkan saja, tanpa perlu menghakimi pihak manapun.

#### 4. Dorong anak untuk berbicara

Saat salah satu orangtua yang sudah berpisah mengecewakan anak, orangtua yang satunya dapat mendorong anak untuk bicara langsung. Berbicara akan mengurangi rasa frustrasi mereka. Jika anak belum siap untuk bicara langsung dengan ayah atau ibu yang mengecewakannya, tawarkan pilihan untuk menulis surat atau email.

#### 5. Jadilah fleksibel

Jika Anda sebagai orangtua yang tidak lagi tinggal bersama anak, dan kebetulan berhalangan memenuhi jadwal pertemuan dengan si buah hati, tawarkan hari lain sebagai kompensasi. Jika anak tidak setuju jadwal yang Anda tawarkan, tanyakan kepadanya hari apa yang dianggapnya paling baik untuk bertemu. Baca juga: *Ternyata, Banyak Wanita yang Berfantasi Ingin Cerai Setelah mendapat kesepakatan, mintalah persetujuan dari mantan Anda alias ayah atau ibu yang memegang hak asuh anak. Penting bagi anak untuk tahu bahwa salah satu orangtuanya yang pergi meninggalkan rumah, menganggap pertemuan dengannya sebagai hal yang super penting.*

#### 6. Ciptakan dukungan lingkungan yang kuat

Bekerjasamalah dengan orang dewasa lain yang peduli dengan anak Anda dalam pengasuhan sehari-hari. Terutama, di saat suasana masih 'panas' dan anak masih terguncang. Kehadiran mereka akan menambal peran orangtua yang 'hilang' dalam keseharian anak. Plus membantu Anda melewati masa duka.

#### 7. Jangan bertengkar di depan anak

Penelitian membuktikan, anak yang melihat langsung pertengkaran orangtua akan lebih sulit beradaptasi dengan kondisi baru, dibanding anak yang orangtuanya yang tidak berkelahi di depan mereka.

#### 8. Transisi dengan damai

Meski orangtua sudah menjaga agar anak tidak tahu konflik ayah dan ibunya, anak tetap bisa merasakan suasana kaku dan tegang di antara kedua orangtua. Survei di Amerika Serikat menemukan, cukup banyak ayah-ayah yang bercerai akhirnya memutuskan untuk tidak menemui anaknya karena enggan bertemu mantan istri yang dianggap bersikap sinis. Baca juga: *Orangtua Cerai, Anak Lebih Aman dengan Bundanya Harusnya, setelah resmi bercerai, kedua orangtua sama-sama berusaha mendinginkan emosi. Tidak perlu berteman baik jika memang tidak bisa, cukup bersikap rasional dan tenang ketika mantan datang ke rumah untuk menjemput anak kalian. Jika suasana tak mudah diredakan, ada baiknya sang ayah menjemput anak di tempat netral*

seperti sekolah atau restoran. Sementara, ibu menunggu di mobil sampai anak pergi bersama ayahnya.

9. Ucapkan salam dengan senyum

Jangan tunjukkan muka masam saat anak pergi bersenang-senang dengan mantan. Jika anak tahu kedua orangtuanya bermusuhan, dia akan bingung dan merasa bersalah karena melakukan yang seharusnya tak mereka lakukan. Tersenyumlah ketika anak dijemput mantan Anda, ucapkan 'sampai bertemu lagi', tanpa cemberut atau air mata berderai-derai. Ini agar anak mendapat lingkungan yang stabil bersama kedua orangtuanya. Lingkungan yang stabil sangat diperlukan untuk tumbuh kembang mereka.

Artikel ini telah tayang di [Kompas.com](https://www.kompas.com) dengan judul "Orangtua Cerai, Anak Jadi Korban? Kurangi Dampaknya dengan 9 Tips Ini", Klik untuk baca: <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/01/08/171458920/orangtua-cerai-anak-jadi-korban-kurangi-dampaknya-dengan-9-tips-ini?page=all>.