



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING INDIVIDUAL  
SEMESTER 1 TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

<b>A</b>	<b>Komponen Layanan</b>	Layanan Responsif
<b>B</b>	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi
<b>C</b>	<b>Fungsi Layanan</b>	Pengentasan
<b>D</b>	<b>Sasaran layanan</b>	<u>RFY</u>
<b>E</b>	<b>Waktu</b>	2 X 30 menit
<b>F</b>	<b>Rumusan Masalah</b>	Jarang belajar di rumah karena saya bermain game online secara berlebihan sehingga ketika orang tua menyuruh untuk belajar saya hanya santai-santai saja.
<b>G</b>	<b>Tujuan Umum</b>	Siswa mampu <b>mengelola</b> waktu dalam bermain game online yang berlebihan
<b>H</b>	<b>Tujuan Khusus</b>	1. Siswa mampu <b>meminimalkan</b> kebiasaan bermain game online secara berlebihan (C4) 2. Siswa mampu <b>mengubah</b> kebiasaan bermain game online secara berlebihan (A4) 3. Siswa mampu <b>mengatasi</b> kebiasaan bermain game online secara berlebihan (P4)
<b>I</b>	<b>Pendekatan Pemecahan Masalah</b>	Konseling Behavior
<b>J</b>	<b>Teknik Pemecahan Masalah</b>	Teknik Self Control
	<b>Media/Alat</b>	Laptop, HP
<b>K</b>	<b>Sumber</b>	Dahlan, Nurhidayatullah. (2017). Pengaruh Teknik Self Control untuk Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online di SMP Negeri 17 Makassar. Makassar: Jurnal "Al Qalam". Vol. 23: 117-121.
<b>L</b>	<b>Tahap Kegiatan Konseling</b> ( <i>disesuaikan dengan pendekatan dan Teknik yang digunakan</i> )	
	1. Pembinaan hubungan	Menciptakan suasana konseling ( <i>Attending</i> ) 1. Menyambut Kedatangan Konseli dengan hangat 2. Mempersilakan konseli untuk duduk nyaman mungkin 3. Menyapa Konseli dengan ramah 4. Menjelaskan <i>Informed Consent</i> Yang harus Di tanda tangani konseli 5. Mengajak Konseli Untuk Berdialog tentang Topik umum (Misalkan Menanyakan Kabar Konseli)

		<p>6. Menjelaskan kesepakatan waktu yang digunakan dalam pelaksanaan Konseling individual</p> <p>7. Sebelum dimulai Guru BK Meminta konseli untuk mengisi Lembar Kerja Konseli yang sudah disiapkan oleh Guru BK.</p> <p>8. Menanyakan konseli siap ke tahap selanjutnya</p>
<p>2. Eksplorasi kondisi konseli (Bisa ringkas atau meluas sesuai dengan model)</p>		<p>Peran Guru BK Menanggapi dan Merespon Cerita dari Konseli</p> <p>Dalam Konseling Individu Konselor melakukan analisis masalah melalui Langkah-Langkah :</p> <p>Didalam konsep ABC,</p> <p>Antecedent (pencetus perilaku) atau perilaku yang mendahului,</p> <p>Behavior (perilaku yang bermasalah),</p> <p>Consequence (Konsekuensi) atau peristiwa yang mengikuti perilaku dan berpotensi mempertahankannya.</p> <p>Langkah dalam menerapkan teknik self control yang harus diterapkan, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menspesifikan masalah dan menetapkan tujuan Ada beberapa langkah sebagai proses mengetahui penyebab dari perilaku dan tujuan yang ingin dicapai yaitu: tuliskan tujuan, buatlah daftar hal-hal yang ingin dilakukan sehingga memenuhi tujuan tersebut, buatlah daftar perilaku spesifik yang dapat membantu mencapai tujuan.</li> <li>b. Membuat komitmen untuk berubah Keberhasilan dalam mengubah tingkah laku seseorang memiliki beberapa tindakan untuk menjaga komitmen tetap kuat,</li> <li>c. Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah Pencatatan atau menyiapkan penguat eksternal yang dikontrol orang lain misalnya dengan meminta teman-teman menguatkan perilaku catatan</li> <li>d. Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan Dalam hal ini terdapat dua hal yang bisa diimplementasikan dengan cara mengelola anteseden dan mengelola konsekuensi. Mengelola anteseden yaitu mengontrol perilaku melalui intruksi, modeling, panduan fisik, lingkungan sekitar, orang lain, waktu dalam sehari, oprasi motivasi, kriteria penguasaan. Sedangkan mengelola konsekuensi adalah strategi yang dilakukan dalam mengelola konsekuensi melalui mengeliminasi penguat tertentu yang tanpa disengaja telah menguatkan perilaku tidak diinginkan disituasi spesifik, mencatat dan menggrafikkan perilaku terget, menerima penguat spesifik ketika memperlihatkan perbaikan atau bahkan hanya dengan bertahan diprogram.</li> </ol>

		e. Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan Strategi untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengenali penyebab yang memungkinkan dan sejumlah langkah untuk meminimkannya.
	3. Penetapan Tujuan	Kontrol diri adalah dengan menggunakan teknik self intruction. Yaitu mengelola perilaku dan mengelola konsekuensi agar dapat mengendalikan diri dalam bermain game online dan mengarahkan pada hal-hal yang lebih positif. Konseli memiliki komunikasi baik dengan orang tua yang akan dilakukan setelah proses konseli selesai
	4. Penetapan Solusi	Melalui teknik kontrol diri Konseli mampu mengontrol dirinya agar tidak bermain game online secara berlebihan.
	5. Terminasi dan Tindak-Lanjut	Konselor mengucapkan terima kasih mengakhiri sesi konseling individu dan memberikan kesepakatan dengan konseli, kapan kita akan melakukan konseli kembali
<b>M</b>	<b>Evaluasi</b>	
	1. Evaluasi Proses	Konselor memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan
	2. Evaluasi Hasil	Konseli mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling individu melalui Google Form <a href="https://forms.gle/ft4e4VydYTsfRhLMA">https://forms.gle/ft4e4VydYTsfRhLMA</a>
	3. Tindak-lanjut konseling	Konselor akan mengadakan home visit dan kerjasama orang tua konseli

**Lampiran-lampiran:**

1. Surat Pernyataan Persetujuan
2. Evaluasi Proses
3. Evaluasi Hasil

Mengetahui:  
Kepala Sekolah,

H. Miftah, S.Pd.I, M.Pd

Kudus, November 2021

Guru BK/ Konselor

Abda Ali, S.Pd

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : .....  
Jenis kelamin : .....  
Alamat : .....

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai peserta konseling individu dari awal sampai akhir proses konseling. Konseling individu tersebut akan dilaksanakan oleh **Bp. Abda Ali, S.Pd** selaku Guru di SMP NU Al Ma'ruf Kudus.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses konseling berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses konseling berupatulisn, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya selama proses konseling berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari :  
Waktu :  
Tempat :

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling individu dari awal sampai selesai.

Mengetahui  
Konselor

Kudus  
Konseli

(.....)

(.....)

## EVALUASI PROSES KONSELING INDIVIDU

Nama Konseli (Inisial ): .....

Nama Konselor : Abda Ali, S.Pd

### Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (  $\checkmark$  ) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang diamati	Ya	Tidak
1	Siswa dapat mengungkapkan permasalahan yang sedang dialami		
2	Siswa mampu mengikuti tahapan konseling individu		
3	Siswa dapat mengambil keputusan secara mandiri		
4	Siswa merasa nyaman setelah mengikuti proses konseling		
5	Siswa mampu membuat rencana tindak lanjut setelah proses konseling		

Kudus, .....

Konselor

.....

Keterangan :

*Dokumen ini bersifat rahasia*

## EVALUASI HASIL KONSELING INDIVIDU

Nama Konseli : .....

Nama Konselor : .....

Petunjuk :

1. Berilah tanda centang (  $\checkmark$  ) pada kolom jawaban yang tersedia

NO	Aspek yang dinilai	Sangat memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap kehadiran anda			
2	Kemudahan guru bimbingan dan konseling atau konselor diajak curhat			
3	Kepercayaan anda terhadap guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam layanan konseling			
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual			

Kudus, .....  
Peserta didik / konseli

.....

Keterangan :

*Dokumen ini bersifat rahasia*