



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN**

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 110 JAKARTA

Jalan Bendungan Melayu No. 80 Telp.4350059, Fax. 43901262 Jakarta Utara

Website : www.sman110.sch.id email : admin@sman110.sch.id

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING INDIVIDUAL**

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Konseling	bidang konseling pribadi sosial
C	Fungsi Layanan	Perbaikan dan penyembuhan
D	Nama Konseli / Kelas /Semester	FB / 12 BAHASA / ganjil
E	Waktu dan Pertemuan ke	1 x 40 menit pertemuan 1 x
F	Masalah	merasa tidak percaya laki - laki karena menganggap semua laki - laki sama dengan mantan pacarnya.
G	Tujuan Umum	Konseli dapat mengatasi pikiran negatifnya sehingga dapat berpikir lebih positif untuk berteman dengan siapa saja
H	Tujuan Khusus	1. Peserta didik dapat mengubah pikiran negatifnya ke pikiran positif 2. Peserta didik dapat menentukan sikap untuk mengatasi masalah dirinya
I	Pendekatan Pemecahan Masalah	Konseling Kognitif
J	Teknik Pemecahan Masalah	Restructuring Kognitif
K	Media / Alat	Virtual e-counseling / Perangkat Komputer dan jaringan data internet, link zoom Join Zoom Meeting: https://zoom.us/j/93754704998?pwd=aENObXUzc29lQjR4cStHVGc0WF15UT09 Meeting ID: 937 5470 4998 Passcode: ubYf1g
L	Sumber	* http://repository.radenintan.ac.id/358/1/ASTUTI.pdf * Guidance and counseling. 2014. "Mengatasi rasa cemas".12 Mei 2021. http://konselorkece.blogspot.com/2015/05/contoh-verbatim-dengan-menggunakan.html * Nugraheni, edwindha, 2019, <i>Pendalaman Materi Bimbingan dan Konseling modul 5 Satuan Layanan</i> , Jakarta. Kemendikbud * http://eprints.uny.ac.id/67804/3/Bab%20II.pdf * https://media.neliti.com/media/publications/247536-penerapan-konseling-kognitif-dengan-tekn-df658c6f.pdf



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 110 JAKARTA

Jalan Bendungan Melayu No. 80 Telp.4350059, Fax. 43901262 Jakarta Utara

Website : www.sman110.sch.id email : admin@sman110.sch.id

M	Tahap Konseling	
	Pembinaan hubungan	<ul style="list-style-type: none">• Konselor menciptakan suasana kondusif bagi konseli• Menerima konseli dengan ramah• Menanyakan kegiatan yang disukai konseli• Menjelaskan kepada konseli mengenai konseling dan dasarnya
	Penetapan struktur konseling	<ul style="list-style-type: none">• Konseling dilakukan oleh Guru BK SMAN 110 pada siswa kelas XII BAHASA, selama lebih kurang 30 - 60 menit, secara daring• Menjelaskan pada konseli mengenai tujuan konseling ini dilakukan
	Identifikasi masalah (Asesmen)	Menggali masalah konseli, dengan menemukan Antecedent (pencetus perilaku), behavior (perilaku bermasalah) dan consequent (konsekuensi dari perilaku permasalahan tersebut)
	Merumuskan tujuan	Berdasarkan identifikasi masalah, Konselor bersama dengan konseli menetapkan tujuan konseling .
	Implementasi Teknik (<i>Technique Implementation</i>)	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor mengemukakan bahwa konselor akan menggunakan teknik restructuring kognitif untuk mengatasi pikiran negatif konseli2. Konselor mengemukakan langkah-langkah pelaksanaan teknik restructuring kognitif
	Terminasi dan Tindak-Lanjut	<ul style="list-style-type: none">✓ Konselor mengarahkan konseli menyimpulkan hasil konseling yang dilakukan oleh konselor pada konseli sebagai implementasi pencapaian layanan proses konseling, konseli menuliskan juga kesimpulannya di GCR✓ Dan memberikan penugasan pada siswa mengenai langkah -langkah yang harus dilakukan konseli dengan memberikan tenggat waktunya sampai satu minggu



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN**

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 110 JAKARTA

Jalan Bendungan Melayu No. 80 Telp.4350059, Fax. 43901262 Jakarta Utara

Website : www.sman110.sch.id email : admin@sman110.sch.id

N	Evaluasi dan Tindak-lanjut	
	Evaluasi dan Tindak-lanjut	<p>1. Evaluasi Proses</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Konselor mengamati respon, dan aktifitas peserta didik saat kegiatan layanan konseling individu berlangsung. Dengan demikian observasi dilakukan oleh konselor ✓ Konseling berhasil jika tingkat kesungguhan konseli dalam pelibatan konseling yang tinggi yang ditandai dengan respon verbal dan non verbal, dan laporan diri konseli bahwa ia senang terlibat dalam proses konseling untuk memotivasi dirinya dalam mengelola emosi dan memperbaiki pandangan konseli terhadap tugas-tugas yang diberikan <p>2. Evaluasi Hasil</p> <p>Tujuan tercapai jika konseli dapat mengelola emosi kecemasan dan traumatik yang muncul pada dirinya sehingga konseli dapat mengubah dan memperbaiki pandangannya terhadap tugas-tugas yang diberikan</p> <p>3. Tindak-lanjut</p> <p>Konselor melakukan pemantaun atau observasi perubahan perilaku konseli dalam waktu 1 minggu</p>

Jakarta., Juni 2021

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Bimbingan Konseling



Tuti Maryati, M.Pd
NIP.196510301988112001

Sri Aprilyanti Kartina Susiwi, S.Pd
NIP.

Perlu lampiran yang sesuai:

1. Instrumen evaluasi proses dan hasil konseling
2. Format komitmen layanan konseling
3. Media konseling yang digunakan
4. Dll.



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN**

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 110 JAKARTA

Jalan Bendungan Melayu No. 80 Telp.4350059, Fax. 43901262 Jakarta Utara

Website : www.sman110.sch.id email : admin@sman110.sch.id

**EVALUASI PROSES PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU
SEMESTER GANJIL / GENAP
TAHUN PELAJARAN 2020-2021**

Isilah dengan memberi tanda cek () pada kolom ya atau tidak sesuai dengan keadaan waktu proses konseling berjalan.

NO	KEGIATAN KONSELI	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Konseli aktif mengikuti proses konseling individu				
2.	Konseli mengungkapkan permasalahan dengan terbuka				
3.	Konseli menemukan penyebab masalah				
4.	Konseli mampu menemukan alternatif pemecahan masalah				
5.	Konseli mampu merencanakan langkah pelaksanaan hasil konseling individu				
6.	Konseli bersedia diajak konseling individu lanjutan				

Skor 4 : Sangat Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 3 : Baik

Skor 1 : Kurang Baik

Keterangan :

Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$

Kategori Hasil :

a. Sangat Baik : 21 - 24 c. Cukup : 13 - 16

b. Baik : 17 - 20 d. Kurang : ≤ 12

Keterangan :

Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$

Kategori Hasil :

a. Sangat Baik : 21 - 24 c. Cukup : 13 - 16

b. Baik : 17 - 20 d. Kurang : ≤ 12



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN**

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 110 JAKARTA

Jalan Bendungan Melayu No. 80 Telp.4350059, Fax. 43901262 Jakarta Utara

Website : www.sman110.sch.id email : admin@sman110.sch.id

KONTRAK TINGKAH LAKU

Saya,.....kelas.....
pada tanggal menyatakan bahwa saya setuju melakukan hal-hal
dibawah ini:

.....
.....
.....

Usaha saya dikatakan berhasil jika.....

Apabila saya berhasil melakukannya, saya akan mendapatkan:

Tanggal berakhirnya kontrak :

Konselor

Konseli

Sri Aprilyanti Kartina Susiwi

.....