



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL

Jl. Gajahmada No. 72 D Tegal Tel/fax (0283) 356081/357718 Kode Pos 52113

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

1. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

1. Nama Konseli : MK
2. Jenis kelamin : Laki-laki
3. Kelas : XII TAV 2
4. Hari, Tanggal Konseling : Rabu, 11 Agustus 2021
5. Pertemuan Ke- : 1
6. Waktu : 40 Menit
7. Tempat : Video call Whatsapp

b. Deskripsi konseli :

Konseli adalah anak ke 1 dari 3 bersaudara. Ayah dan ibunya bekerja di Jakarta. Konseli tinggal di rumah bersama nenek dan kedua adiknya. sehari-hari konseli ikut merawat nenek dan kedua adiknya karena kedua orang tuanya bekerja jauh di Jakarta. Konseli termasuk anak yang aktif di sekolah dan juga termasuk anak yang cerdas. Ia sering merasa jenuh di rumah sejak pembelajaran daring karena harus di rumah merawat nenek dan menjaga adik-adiknya.

c. Gejala yang nampak/Keluhan :

Konseli menghubungi konselor untuk berkonsultasi. Ia menyampaikan bahwa dirinya merasakan jenuh belajar daring di rumah dan ingin belajar tatap muka lagi di sekolah. Di rumah konseli merasa jenuh dan terganggu dalam mengerjakan tugas dan belajar karena harus membagi waktu dengan merawat nenek dan menjaga kedua adiknya sehingga merasa tidak nyaman. hal ini terjadi karena kedua orang tuanya

bekerja di Jakarta mencari nafkah untuk kebutuhan keluarga. konseli sering merasa marah kepada kedua orang tuanya yang bekerja di Jakarta karena jauh sehingga membiarkan dia harus mengurus nenek dan menjaga adik-adiknya sehingga hal itu yang membuat konseli keluar rumah sampai larut malam untuk menghilangkan rasa jenuh dan tidak nyaman.

2. Identifikasi dan Rumusan masalah

Berdasarkan gejala yang dirasakan konseli dapat diidentifikasi bahwa konseli kehilangan waktunya untuk bebas mengerjakan tugas, belajar dan bermain karena harus merawat nenek dan menjaga kedua adiknya. berdasarkan identifikasi masalah tersebut konseli mengalami hambatan psikologis yang diakibatkan oleh cara berpikir yang irasional.

3. Rumusan tujuan

Konseling ini bertujuan untuk :

- a. Memperbaiki dan merubah persepsi, cara berpikir, keyakinan, dan pandangan-pandangan konseli yang irasional.
- b. Membantu menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri seperti rasa marah yang dirasakan konseli.
- c. Membantu konseli keluar dari hambatan emosionalnya dengan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui pengarahan diri terhadap potensi yang dimilikinya.

4. Pendekatan dan Teknik

Pendekatan konseling yang akan digunakan untuk membantu mengatasi masalah konseli adalah *Rational Emotif Terapi*. Alasan menggunakan pendekatan ini adalah dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah adalah merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irrasional, yang ditandai dengan : (a) pikiran yang tidak dapat dibuktikan, (b) menimbulkan perasaan tidak nyaman (cemas, khawatir, takut, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu, (c) menghalangi Individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.

Adapun teknik yang digunakan dalam layanan adalah teknik *asertive adaptif* Menurut Akmad Sudrajat (dalam <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konselingrasional-emotif/>) mengemukakan tujuan utama pelaksanaan teknik latihan asertive adaptif sebagai berikut : mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya, membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain, mendorong konseli untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri, meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku asertive yang cocok untuk diri sendiri, melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu. Corey (2003:249) mengemukakan langkah-langkah konseling rasional emotif dengan teknik asertif adaptif adalah sebagai berikut : Langkah pertama, adalah menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, dan belajar memisahkan keyakinankeyakinan rasional dari keyakinankeyakinan irasionalnya. Langkah kedua, adalah membawa konseli ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis. Langkah ketiga, adalah berusaha agar konseli memperbaiki pikiranpikirannya dan meninggalkan gagasangagasan irasionalnya. Konseling rasional emotif berasumsi bahwa keyakinankeyakinan yang tidak logis itu berakar dalam sehingga biasanya konseli tidak bersedia mengubahnya sendiri. Langkah keempat, adalah menantang konseli untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinankeyakinan yang irasional.

5. Langkah-langkah konseling :

1. **Atending** : Pada tahap ini konselor menyambut konseli dengan ramah dan penuh penerimaan.
2. **Responding** : Pada tahap ini konselor akan merespon pernyataan-pernyataan konseli dan membawa konseli pada proses yang menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, maka tahap ini menunjukkan kepada konseli agar memahami bagaimana dan mengapa ia menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.

3. Personalizing : Pada tahap ini konselor membantu konseli meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gangguan yang dialami konseli dan konselor akan mengarahkan konseli untuk melakukan desputing terhadap keyakinannya yang irasional.
4. Initiating : Konselor membantu konseli lebih mendebatkan (desputing) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara yang rasional, dan konselor akan memberikan tugas kepada konseli.

6. Indikator keberhasilan:

- 1) Perubahan persepsi, cara berpikir, dan keyakinan konseli terhadap dirinya sendiri
- 2) Konseli merasakan ketenangan dan mampu mengidentifikasi kemampuan dirinya.
- 3) Konseli mampu mengaktualisasikan kemampuannya pada kegiatan yang positif.

7. Rencana Evaluasi Konseling dan tindak lanjut :

- 1) Evaluasi Proses : Mengamati proses konseling dan perilaku konseli saat mengikuti konseling.
- 2) Evaluasi Hasil :
 - a) Menilai perubahan konseli setelah mengikuti konseling.
 - b) Menilai perubahan yang terjadi setelah diberikan treatment
- 3) Rencana tindak lanjut :
 - a) Melakukan sesi konseling ke dua untuk mengevaluasi hasil pelaksanaan dari rencana tindakan yang sudah dibuat konseli.
 - b) Membuat alternatif pemecahan lain jika ternyata konseli masih mengalami hambatan.

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 3 Tegal

Tegal, Agustus 2021
Konselor,

Sri Indrawati, M.Pd
NIP. 19710506 199702 2 004

Naili Faizatis Syifa, S.Psi.,S.Pd.,M.Pd.

Format Diagnosa Perasaan (sebelum konseling)

Tuliskan / ceritakan perasaan-perasaanmu sebelum mengikuti konseling

Evaluasi Proses

Nama Inisial	
Kelas	
Sesi ke	
Jawablah pertanyaan berikut!	
1. Bagaimana menurut pendapatmu tentang pelaksanaan konseling individual yang sudah dilakukan?	
2. Bagaimana perasaanmu saat mengikuti sesi konseling?	
3. Kemukakan pendapat dan alasanmu; apakah konseling ini efektif untuk membantu pemecahan masalahmu	

Format Diagnosa Perasaan (setelah konseling)

Tuliskan / ceritakan perasaan-perasaanmu setelah mengikuti konseling

--

Evaluasi Hasil (penilaian diri konseli)

1. Apakah ada perubahan yang anda rasakan sebelum dan sesudah mengikuti konseling?	
2. Apa yang berubah? (cek format diagnose)	

Penilaian Konselor

1. Terhadap diri konseli	
2. Terhadap sesi konseling	
3. Penilaian diri sendiri (Bagaimana keterampilan konselor pada sesi ini)	



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL

Jl. Gajahmada No. 72 D Tegal Tel/fax (0283) 356081/357718 Kode Pos 52113

**LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

A. Identitas Konseli

1. Nama Konseli : MK
2. Jenis kelamin : Laki-laki
3. Anak ke : 1 dari 3
4. Kelas : XII TAV 2
5. Alamat : Jl. Merpati
6. Pekerjaan Ayah : Swasta
7. Pekerjaan ibu : Swasta
8. Hari, Tanggal Konseling : Rabu, 11 Agustus 2021
9. Pertemuan Ke- : 1
10. Waktu : 40 Menit
11. Tempat : Video call Watsapp

B. Pendekatan dan Teknik

Pendekatan konseling yang digunakan dalam konseling ini adalah *Rational Emotif Terapi*, dimana pendekatan ini memiliki pandangan bahwa tingkah laku bermasalah yang dialami konseli merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional, yang pada konseli MK ini ditandai dengan pikiran yang tidak dapat dibuktikan, yang menimbulkan perasaan tidak nyaman yang sebenarnya tidak perlu, sehingga menghalangi Individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.

Teknik yang digunakan untuk membantu konseli dalam mengatasi masalahnya ini menggunakan teknik , yaitu *asesertive adaptif*. Menurut Akmad Sudrajat (dalam

<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konselingrasional-emotif/>) mengemukakan tujuan utama pelaksanaan teknik latihan asertive adaptif sebagai berikut : mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya, membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain, mendorong konseli untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri, meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku asertive yang cocok untuk diri sendiri, melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu.

C. Langkah Konseling :

1. **Atending** : Konselor menyambut konseli secara virtual, menanyakan keadaan konseli, dan kesiapannya mengikuti konseling.
2. **Responding** : Pada tahap ini konselor mengeksplorasi semua hal yang menyebabkan munculnya permasalahan, menunjukkan kepada konseli tentang pikiran-pikirannya yang tidak logis . Konselor meminta konseli menceritakan kejadian yang menjadi trigger (pemicu) munculnya pikiran-pikiran tidak logis dan perasaan khawatirnya. Konseli menyampaikan bahwa hal ini terjadi sejak ayah dan ibunya bekerja di Jakarta. Sekarang konseli harus merawat nenek dan menjaga kedua adiknya, sehingga merasa jenuh dan tidak nyaman. Ia merasa bahwa dirinya tidak logis, Maka tahap ini konselor menunjukkan kepada konseli agar memahami bagaimana dan mengapa ia menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.
3. **Personalizing** : Konselor membantu konseli meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gangguan yang dialami konseli membantu mempermudah konselor dalam mengarahkan konseli untuk melakukan desputing terhadap keyakinannya yang irasional. Pada tahap ini konselor banyak menentang pikiran-pikiran konseli yang irasional yang membuat konseli menyadari bahwa rasa jenuh, tidak nyaman dan marah kepada orang tuanya terjadi karena ia ingin merasakan kebebasan seperti yang dirasakan oleh teman-temannya.

4. Initiating : Konselor membantu konseli lebih mendebatkan (desputing) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara yang rasional. Pada tahap ini konselor mengajak konseli memikirkan hal-hal positif dari dirinya yang bisa dikembangkan. Konselor memberi penugasan yang membuat konseli memiliki aktivitas positif sekaligus sebagai upaya mengeksplorasi potensinya.

D. Evaluasi dan tindak lanjut :

- 1) **Evaluasi Proses** : Mengamati proses konseling dan perilaku konseli saat mengikuti konseling; konseli sangat terbuka menyampaikan apa yang menjadi keluhan dan kondisinya. Konselor melihat bahwa konseli seorang yang cerdas dan aktif. Ia juga seorang yang bersemangat untuk belajar serta menyadari kondisi yang terjadi sehingga proses konseling berjalan lancar.
- 2) **Evaluasi Hasil** : Konseli mengungkapkan bahwa dirinya sangat senang mengikuti konseling dan merasa telah terbuka terhadap permasalahannya. Konseli akan mencoba melakukan tugas dan berupaya mengembangkan dirinya melalui penyaluran potensinya.
- 3) **Tindak lanjut** : Konselor melanjutkan pada sesi konseling berikutnya berdasarkan evaluasi hasil untuk memberikan treatment lanjutan sesuai kebutuhan konseli.

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 3 Tegal

Sri Indrawati, M.Pd
NIP. 19710506 199702 2 004

Tegal, Agustus 2021
Konselor,

Naili Faizatis Syifa, S.Psi.,S.Pd.,M.Pd.

