PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 BATANG CENAKU

Jalan Lintas Selatan Talang Mulya Kec. Batang Cenaku- Kode Pos 29355
NSS : 201090409003 Emaill : smp3@gmail.com NPSN : 10494288

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

A	Topik Permasalahan	:	"Merasa tidak percaya diri dan kurang semangat dalam belajar" Berdasarkan analisis DCM (Dafar Cek Masalah) yang telah disebarkan, didapatkan beberapa siswa yang memiliki permasalahan berupa merasa tidak percaya diri dan tidak semangat dalam belajar. Dari segi prioritas, analisis DCM menunjukkan kondisi permasalahan tersebut dalam kategori "segera" yang artinya memerlukan penanganan responsif secepatnya.
B	Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
C	Bidang Layanan	:	Pribadi dan Belajar
D	Fungsi Layanan		Pengentasan
E	Nama Konseli	:	Peserta pada layanan konseling kelompok ini berjumlah 5 orang siswa kelas VIII D yang bersifat heterogen (masalah, kemampuan, dan jenis kelamin). Hal ini dilakukan untuk menciptakan dinamika kelompok sehingga permasalahan konseli yang paling mendesak segera terentaskan. Berikut adalah siswa / konseli yang mengikuti konseling kelompok (inisial): 1. HE (HE/001/7-D) 2. AP (AP/002/7-D) 3. ANZ (ANZ/06/7-D) 4. FS (FS/011/7-D) 5. KRS (KRS/016/7-D)
F	Hari/Tanggal	:	Sabtu, 6 November 2021
G	Pertemuan ke-	:	1 (pertama)
H	Waktu	:	09.00 – 09.40 WIB (1 x 40 menit)

I	Tempat	:	Ruang Virtual / Googgle Meet
J	Rumusan Masalah	:	1. Dari hasil analisis asesmen kebutuhan dengan DCM (Daftar Cek Masalah) diperoleh rumusan permasalahan konseli sebagai berikut: a. AS memiliki permasalahan yaitu merasa tidak percaya diri; emosi tidak stabil; sering gugup; merasa takut mengalami kegagalan; dan kurang semangat dalam belajar. b. AP memiliki permasalahan yaitu: merasa sukar mendapatkan teman; bersifat dingin dalam pergaulan; sukar menyesuaikan diri; merasa malu berhadapan dengan orang banyak; dan kurang semangat dalam belajar. c. ANZ memiliki permasalahan yaitu: sering cemas saat menghadapi ujian/ulangan dan tidak dapat menerapkan cara belajar yang baik. d. FS kadang tidak percaya diri; merasa lelah dan kurang bersemangat dalam belajar. e. KRS kadang merasa resah dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya; dan kurang bersemangat dalam belajar 2. Dari hasil *cheklist* yang sudah ada di BK juga mendukung rumusan masalah di atas dan menunjukkan kondisi yang sama dari para konseli terkait permasalahan yang dihadapi.
K	Rumusan Tujuan	:	a. Memfasilitasi konseli untuk merumuskan tujuan pengubahan sikap dan tingkah lakunya terkait masalah yang dialaminya; b. Membantu konseli untuk dapat mengemukakan alternatif solusi untuk pemecahan dari masalah yang dihadapinya; c. Meneguhkan komitmen konseli untuk melaksanakan hasil-hasil yang diperoleh dalam konseling.
L	Pendekatan dan Teknik	:	a. Pendekatan konseling: *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini digunakan untuk membantu konseli mengatasi masalahnya melalui perbaikan pola berpikir konseli menuju ke arah rasional dan positif. Penerapan REBT dilakukan melalui 4 tahap yaitu: pembinaan hubungan konseling; pengelolaan pikiran dan cara pandang; pengelolaan emosi; dan pengelolaan tingkah laku. b. Teknik konseling: *self-talk* dan *modelling* 1) Teknik *self talk* digunakan untuk men*counter* / melawan *inner speech* negatif dalam diri konseli dengan mengembangkan frase (kata atau kalimat) positif dalam diri konseli. Langkah-langkah teknik *self-talk* yaitu: a) Mendeteksi dan mendiskusikan *inner speech* (IS) yang negatif bersama konseli.

			b) Memeriksa maksud dan keyakinan di balik IS negatif. Bersama konseli, konselor lebih jauh memeriksa apa keyakinan konseli akan IS-nya itu. c) *Countering*, yakni mengembangkan frase (kata atau kalimat) positif untuk melawan IS negatif. *Countering* yang dikembangkan sesuai dengan IS negatifnya. d) Meninjau kembali *counters* tersebut setelah dipraktikkan. 2) Sedangkan teknik *modelling* digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi, mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma dalam sistem model sosial dengan khususnya terkait berhadapan dengan orang banyak. Langkah-langkah teknik modelling sebagai berikut: a) *Attentional*, yaitu proses dimana observer / individu menaruh perhatian terhadap perilaku atau penampilan model; b) *Retention*, yaitu proses yang merujuk pada upaya individu untuk memasukkan informasi tentang model, baik verbal maupun gambar dn imajinasi. c) *Production*, yaitu proses mengontrol tentang bagaimana anak dapat mereproduksi respons atau tingkah laku model. d) *Motivational*, yaitu proses pemilihan tingkah laku model. Dalam proses ini terdapat faktor penting yang mempengaruhinya, yaitu *reinforcement* dan *punishment*. e) *Vicarious learning*, yaitu proses belajar dengan cara mengobservasi *consequence* tingkah laku orang lain.
M	Alat dan Media yang diperlukan	:	Laptop, Ruang Virtual Googgle Meet (untuk mencatat poin penting dalam teknik *self talk* dan *modelling*)
N	Uraian Kegiatan	:	
	1. Tahap Pembentukan / Awal (10 menit)	:	a Konselor menyambut / menerima kehadiran konseli secara terbuka dan hangat di ruang virtual Googgle Meet. b Konselor mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan konseling kelompok. c Konselor memimpin doa sebelum dilaksanakannya kegiatan konseling kelompok. d Konselor memotivasi anggota untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka dan mengakrabkan diri dengan

			memperkenalkan diri masing-masing konseli melalui "rangkaian nama"; e Konselor melaksanakan pengakraban dengan konseli dengan mengaitkan masalah yang akan dibahas di dalam konseling kelompok; f Konselor menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok secara singkat; g Konselor menjelaskan langkah-langkah teknis kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan; h Konselor menjelaskan aturan dan etika (asas-asas konseling kelompok) dan mendorong konseli untuk berperan penuh dalam kegiatan konseling kelompok; i Menegaskan konseli tentang pentingnya 3M (mendengar, memahami, dan merespon); j Menjelaskan peran dan tugas konselor dan konseli; k Menyampaikan kesepakatan waktu; l Konselor menanyakan kepada konseli terkait pemahaman tentang kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukannya.
	2. Tahap Peralihan / Transisi (5 menit)	:	a Konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; b Melakukan kegiatan selingan berupa permainan "*Marina di Menara*" untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, bersemangat, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok; c Mereview kembali tujuan dan kesepakatan bersama atau menanyakan kesepakatan dan kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran kegiatan; d Memotivasi anggota untuk terlibat aktif dan mengambil manfaat dalam tahap inti kegiatan; e Konselor bersama konseli mengucapkan janji kerahasiaan; f Konselor mengarahkan dan menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap inti.
	3. Tahap Kegiatan (Inti / Kerja) (35 menit)	:	a. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan dari tahap kerja (inti) kepada konseli; b. Konselor memandu masing-masing konseli untuk mengemukakan masalahnya secara sukarela dan bergantian dengan tetap berpedoman rumusan masalah yang diidentifikasi sesuai hasil asesmen; c. Konselor meminta anggota memilih masalah siapa yang dibahas terlebih dahulu dengan pertimbangan: masalah

			dialami anggota yang lain, pemecahan masalah segera, dan dirasakan sangat berat; d. Setelah disepakati, konselor bersama-sama dengan konseli menyusun urutan masalah pribadi dari konseli yang akan dibahas sampai tuntas; e. Konselor bersama konseli merumuskan dan menetapkan tujuan bersama terkait masalah yang akan dibahas; f. Konselor mempersilakan konseli yang masalahnya dipilih untuk menjelaskan masalahnya seluas-luasnya agar dipahami oleh anggota kelompok; g. Konselor memandu konseli untuk mengungkap masalahnya secara mendalam dan mendorong konseli untuk terbuka; h. Konselor meminta anggota kelompok lain untuk bertanya terkait masalah konseli, apa yang terjadi, dampaknya bagi konseli, penyebab, dan memberikan usulan/saran terkait permasalahan yang dialami konseli tersebut; i. Konselor merangkum poin-poin yang disampaikan anggota khususnya alternatif pemecahan masalah; j. Konselor menerapkan teknik *self-talk* untuk membantu konseli meng*counter* ucap diri negatif yang berkembang dalam dirinya dan mengembangkan frase positif untuk melawan ucap diri negatif tersebut; k. Konselor menetapkan peran sebagai model terkait pengucapan frase positif dan melatihkannya kepada konseli; l. Konselor memberikan contoh cara berkomunikasi yang baik saat berhadapan dengan orang banyak (sesuai masalah konseli); m. Konselor memandu konseli merangkum poin belajar yang diperoleh pada setiap tahap konseling kelompok khususnya dalam menentukan alternatif pemecahan masalah; n. Konselor memandu konseli untuk mengidentifikasi dan menetapkan alternatif pemecahan masalahnya yang dirasa tepat bagi dirinya; o. Konselor meminta konseli untuk menyatakan komitmennya (refleksi) untuk melaksanakan kegiatan dengan sebaik-baiknya dalam mengatasi masalahnya sampai tuntas.
	4. Pengakhiran / Terminasi (10 menit)	:	a Konselor bersama konseli merangkum proses konseling kelompok yang telah dilakukan; b Konselor bersama konseli merangkum hasil yang telah dicapai dalam konseling kelompok; c Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting untuk diikuti konseli; d Konselor mendorong konseli untuk menyampaikan kesan,

			pesan, dan harapan terkait kegiatan yang dilakukan; e Konselor menyampaikan kepada konseli bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir; f Melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan; g Berdoa; dan h Mengucapkan terima kasih dan salam penutup.
O	Evaluasi		
	Evaluasi Proses	:	Evaluasi dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok meliputi: a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan; b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok; c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dalam membuat langkah yang akan dilakukannya.
	Evaluasi Hasil	:	Evaluasi setelah mengikuti bimbingan kelompok antara lain: a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok; b. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah konseling kelompok; c. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor.

Lampiran-lampiran

1. Lampiran 1. Instrumen Penilaian Proses;
2. Lampiran 2. Instrumen Penilaian Kepuasan Siswa;
3. Lampiran 3. Instrumen Penilaian Hasil;
4. Lampiran 4. Daftar Hadir Konseli;
5. Lampiran 5. Format Laporan Konseling Kelompok.

Talang Mulya, 6 November 2021

Kepala Sekolah,

SUKIRDI, S.Pd.
NIP. 19630308 199303 1 005

Guru BK,

YUSRI RAMADHAN, S.Pd.
NIP. 19870710 201903 1 001