

# PROSIDING

## SEMINAR NASIONAL DAN WORKSHOP “FUN AND FULL DAY SCHOOL”

*(Tantangan dan Solusi dalam Implementasi Full Day School)*

18 Maret 2017

Gedung Grand Palace Convention Centre  
Jl. Prof. John Ario Katili No. 42, Kota Gorontalo

Editor:

Prof. Dr. Wenny Hulukati, M.Pd

Dr. Abd. Kadir Husain, M.Pd, Kons

Dra. Maryam Rahim, M.Pd

Dr. Arwildayanto, M.Pd

Dr. Sukma N. Botutihe, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Irvan Usman, S.Psi, M.Si

Moh. Rizki Djibran, S.Pd, M.Pd

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

ISBN : 978-602-6204-12-7



UNG Press - Gorontalo

**PROSIDING**

**SEMINAR NASIONAL DAN WORKSHOP  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING FIP UNG  
“FUN AND FULL DAY SCHOOL”**

*(Tantangan dan Solusi  
dalam Implementasi Full Day School)*

**18 Maret 2017**

**Editor:**

Prof. Dr. Wenny Hulukati, M.Pd  
Dr. Abd. Kadir Husain, M.Pd, Kons  
Dra. Maryam Rahim, M.Pd  
Dr. Arwildayanto, M.Pd  
Dr. Sukma N. Botutihe, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Irvan Usman, S.Psi, M.Si  
Moh. Rizki Djibran, S.Pd, M.Pd

ISBN : 978-602-6204-12-7



**Universitas Negeri Gorontalo Press**

**Anggota IKAPI**

Jl. Jend. Sudirman No.6 Telp. (0435) 821125

Kota Gorontalo

Website : [www.ung.ac.id](http://www.ung.ac.id)



Universitas Negeri Gorontalo Press

Anggota IKAPI

Jl. Jend. Sudirman No.6 Telp. (0435) 821125

Kota Gorontalo

Website : [www.ung.ac.id](http://www.ung.ac.id)

---

**Katalog Dalam Terbitan (KDT)**

---

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL DAN WORKSHOP  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING FIP UNG  
"FUN AND FULL DAY SCHOOL"  
*Tantangan dan Solusi dalam Implementasi Full Day School***

ISBN : 978-602-6204-12-7

**Editor:**

Prof. Dr. Wenny Hulukati, M.Pd; dkk.

**Dicetak oleh:**

UNG Press

Maret 2017

---

**PENERBIT UNG Press Gorontalo**

Anggota IKAPI

---

Isi diluar tanggungjawab percetakan

---

© 2017

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini **tanpa izin**  
**tertulis** dari penerbit

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan serta kemampuan kepada panitia sehingga dapat menyelenggarakan Seminar Nasional dan Workshop Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNG “*Fun and Full Day School*” (Tantangan dan Solusi dalam Implementasi *Full Day School*) serta dapat menerbitkan prosiding. Seminar Nasional dan Workshop Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNG *Fun and Full Day School* “Tantangan dan Solusi dalam Implementasi *Full Day School*” telah dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2017 di Grand Palace Convention Centre, yang diselenggarakan oleh Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo.

Seminar ini diselenggarakan sebagai media sosialisasi dan komunikasi hasil penelitian maupun hasil pemikiran tentang teori dan praktik dalam *Full Day School* sebagai wujud penguatan guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan program *Full Day School*. Prosiding ini memuat karya tulis dari berbagai hasil penelitian maupun gagasan pemikiran tentang teori dan praktik. Makalah-makalah tersebut berasal dari para dosen, guru bimbingan dan konseling/konselor, guru mata pelajaran, serta pemerhati pendidikan. Semoga penerbitan prosiding ini dapat digunakan sebagai acuan teoritis dan praktis penyelenggaraan pendidikan dalam program *Full Day School*. Akhir kata kepada semua pihak yang telah membantu, kami ucapkan terima kasih.

Gorontalo, Maret 2017

Panitia Pelaksana

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>Kata Pengantar</b> .....	iii
<b>Daftar Isi</b> .....	iv
<i>FULL DAY SCHOOL</i> DAN PENDIDIKAN KARAKTER <b>Maryam Rahim</b> .....	1
MANAJMEN WAKTU <i>FULL DAY SCHOOL</i> <b>Prof. Dr. Wenny Hulukati, M.Pd</b> .....	9
AKTIVITAS TERPADU ( <i>INTEGRATED ACTIVITY</i> ) DALAM PROGRAM <i>FULL DAY SCHOOL</i> <b>Moh. Rizki Djibran, S.Pd, M.Pd</b> .....	17
KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK TINGKAH LAKU KOGNITIF DALAM MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI ( <i>SELF-DISCLOSURE</i> ) DI KALANGAN MAHASISWA <b>Dr. Abd. Kadir Husain, M.Pd, Kons &amp; Dra. Tuti Wantu, M.Pd, Kons</b> .....	27
KEMITRAAN ORANG TUA DALAM PELAKSANAAN PROGRAM <i>FULL DAY SCHOOL</i> SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS PENDIDIKAN DI KABUPATEN GORONTALO <b>Warni Tune Sumar, S.Pd, M.Pd</b> .....	41
IMPLEMENTASI <i>FULL DAY SCHOOL</i> DAN TANTANGANNYA DI KABUPATEN GORONTALO <b>Dr. Fory Armin Nawai, M.Pd. &amp; Novawaty Kansil, S.Pd, M.Pd</b> .....	54
<i>FULL DAY SCHOOL</i> SEBAGAI PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN PESERTA DIDIK <b>Dra. Mardia Bin Smith, S.Pd, M.Si</b> .....	65
KONTRIBUSI ILMU-ILMU DASAR DALAM PERILAKU ORGANISASI SEKOLAH SERTA IMPLIKASINYA DALAM PELAKSANAAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> <b>Dr. Besse Marhawati, S.Pd, M.Pd</b> .....	73
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SELAMA <i>FULL DAY SCHOOL</i> <b>Murhima A. Kau, S.Psi, M.Si, Psikolog</b> .....	82
GURU DAN PERANANNYA DALAM MEMBENTUK KARAKTER SISWA MELALUI <i>FULL DAY SCHOOL</i> <b>Dra. Rena L. Madina, M.Pd</b> .....	93
MENGEMBANGKAN RESILIENSI MELALUI <i>FULL DAY SCHOOL</i> <b>Mohamad Rizal Pautina, S.Pd, M.Pd</b> .....	103
DESKRIPSI KERJASAMA ANTARA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DAN ORANG TUA DALAM PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH SMP NEGERI 3 KOTA GORONTALO <b>Meiske Puluhulawa, S.Pd, M.Pd. &amp; Asrin Alhasni</b> .....	110

MENGEMBANGKAN BUDAYA HUMANISME MELALUI PROGRAM <i>FULL DAY SCHOOL</i> UNTUK MENGATASI KEKERASAN DALAM PENDIDIKAN <i>Prof. Dr. Hamzah B. Uno, M.Pd</i> .....	122
PENERAPAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> DIKAITKAN DENGAN LAMA BELAJAR DAN GAYA BELAJAR SISWA <i>Dr. Nina Lamatenggo, SE, M.Pd &amp; Intan Abdul Razak, S.Ag, M.Pd</i> .....	134
PROGRAM <i>FULL DAY SCHOOL</i> DI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI (Studi Deskripsi di Taman Kanak-Kanak Cerdas kabupaten Gorontalo) <i>Samsiah, S.Pd, M.Pd</i> .....	140
PENERAPAN NILAI-NILAI KARAKTER DALAM PELAKSANAAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> <i>Dra. Salma Halidu, S.Pd, M.Pd</i> .....	146
ANALISIS ALOKASI WAKTU KEGIATAN INTRAKURIKULER KURIKULUM 2013 DAN PENGEMBANGAN KARAKTER PADA PROGRAM <i>FULL DAY SCHOOL</i> DI PROVINSI GORONTALO <i>Drs. Simin A. Rauf, M.Pd</i> .....	157
<i>FULLDAY SCHOOL</i> UNTUK MEMBUMIKAN REVOLUSI MENTAL <i>Dr. Abdul Rahmat, S.Sos,I, M.Pd &amp; Salim Korompot, S.Pd, M.Pd</i> .....	165
PROBLEMATIKA PEMBELAJARAN IPA DI SEKOLAH DASAR SEBAGAI SALAH SATU TANTANGAN PELAKSANAAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> <i>Gamar Abdullah, S.Si, M.Pd</i> .....	172
PERAN KONSELOR DAN ORANGTUA UNTUK MEMBENTUK KARAKTER SISWA DALAM PELAKSANAAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> <i>Jumadi Mori Salam Tuasikal</i> .....	185
PERAN PENDIDIK DALAM PEMBINAAN KARAKTER PESERTA DIDIK MELALUI PEMBELAJARAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> DI PROVINSI GORONTALO <i>Dr. Novianty Djafri, S.Pd,I, M.Pd,I</i> .....	194
DESKRIPSI PERILAKU ASERTIF SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 7 KOTA GORONTALO <i>Irvan Usman, S.Psi, M.Si</i> .....	204
PENERAPAN SISTIM PENDIDIKAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> DAN DAMPAKNYA TERHADAP PERKEMBANGAN SISWA SEKOLAH DASAR <i>Meylan Saleh, S.Pd, M.Pd</i> .....	213
<i>FULL DAY SCHOOL</i> (Suatu tinjauan dari Perspektif Pendidikan Luar Sekolah) <i>Dr. Misran Rahman, M.Pd</i> .....	222
PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM PELAKSANAAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> <i>Sukma Nurilawati Botutihe</i> .....	227

# MANAJEMEN WAKTU *FULL DAY SCHOOL*

**Wenny Hulukati**

*Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Gorontalo*

*e-mail: [wennyhulukati@ung.ac.id](mailto:wennyhulukati@ung.ac.id)*

## ABSTRAK

Kebijakan Full day school atau sekolah sehari penuh di Indonesia, menimbulkan konsekuensi perubahan waktu anak/siswa berada di sekolah, serta waktu anak/siswa berada di rumah, baik se pulang sekolah maupun ketika hari Sabtu dan hari Minggu sebagai hari libur mereka. Jam sekolah yang biasanya berlangsung 4-6 jam berubah menjadi kurang lebih 5-8 jam. Waktu anak/siswa di rumah setelah pulang sekolah berkurang sebanyak 2 jam, serta waktu libur bertambah menjadi 2 hari. Perubahan waktu ini memerlukan manajemen waktu (time management) agar akan memberikan kontribusi positif bagi pendidikan dan perkembangan anak/siswa sebagaimana tujuan full day school. Waktu di sekolah setelah proses belajar mengajar dapat diisi dengan kegiatan: (a) ekstrakurikuler, dengan kegiatan pembinaan bakat/minat, pengembangan minat dan kebanggaan terhadap budaya daerah, dan pengembangan minat/ bakat pekerjaan; (b) layanan bimbingan dan konseling dengan strategi, metode, dan media yang bervariasi. Waktu setelah pulang sekolah dapat diisi dengan kegiatan: (a) istirahat/bermain, berinteraksi dengan keluarga, dan (b) menyiapkan diri untuk kegiatan esok harinya. Waktu libur, dapat diisi dengan kegiatan: (a) kegiatan kelompok (bersepeda, olah raga, kesenian, berkemah, berorganisasi; (b) pengembangan diri (belajar baca Al Qur'an/memperdalam agama, latihan kerja, out-bond), dan (c) khusus hari Minggu dapat digunakan untuk berinteraksi dengan keluarga (bersih-bersih rumah bersama, masak bersama, olah raga bersama, dan wisata bersama). Melalui manajemen waktu, maka full day school benar-benar dapat dilaksanakan secara efektif dalam rangka kualitas pendidikan anak/siswa serta perkembangan anak/siswa secara holistik. Kefektifan manajemen waktu sangat ditentukan oleh peran dan komitmen guru, peran dan komitmen orang tua, intesitas dan komitmen dalam kerja sama guru/sekolah dengan orang tua/keluarga.

**Kata Kunci:** *Full Day School, Manajemen Waktu*

## PENDAHULUAN

Penerapan *Full day school* di sekolah-sekolah di Indonesia, baik negeri maupun swasta, merupakan kebijakan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia Muhadjir Effendi sebagai upaya meningkatkan kualitas pendidikan bagi siswa, khususnya terkait dengan pendidikan karakter melalui pendidikan di sekolah serta pendidikan dalam keluarga, di samping pertimbangan dari sisi guru, dalam hal ini pemberian kesempatan bagi para guru untuk dapat menikmati waktu lebih panjang bersama dengan keluarganya. Di Indonesia, *full day school* bukan merupakan sesuatu yang baru, sebab sebelumnya telah ada beberapa sekolah swasta di Indonesia yang melaksanakan sistem *full day school*, terutama sekolah-sekolah swasta. *Full day school*



dapat diartikan sebagai sistem pendidikan yang menerapkan pembelajaran sehari penuh dengan memadukan sistem pembelajaran yang intensif, yakni dengan menambah jam pembelajaran untuk pendalaman materi pelajaran serta pengembangan diri dan kreativitas siswa. Pembelajaran di sekolah yang menerapkan sistem *full day school* dilaksanakan mulai pagi hingga sore hari, secara rutin sesuai dengan program pada tiap jenjang pendidikannya. *Full Day School* dapat diterjemahkan sebagai sekolah sepanjang hari, di mana anak/siswa berada di sekolah selama kurang lebih 8 (delapan) jam (mulai pukul 08.00-15.45). Keadaan ini berbeda dengan sistem sebelumnya di mana anak/siswa berada di sekolah selama 4-6 jam (4 jam di hari Jumat, dan 6 jam di hari-hari lainnya). Dengan demikian *Full day school* menimbulkan konsekuensi perubahan waktu anak/siswa berada di sekolah, serta waktu anak/siswa berada di rumah, baik se pulang sekolah, maupun ketika hari Sabtu dan hari Minggu sebagai hari libur mereka. Perubahan waktu ini memerlukan manajemen waktu (*time management*) agar akan memberikan kontribusi positif bagi pendidikan dan perkembangan anak/siswa.

## **KAJIAN TEORI**

### **A. Pengertian Manajemen Waktu (*Time Management*)**

Berbagai ungkapan tentang waktu, seperti: “waktu adalah uang”; “bom waktu”, “digilas waktu”; “mengejar waktu”; “tak terasa waktu bergulir begitu cepat”; “berburu waktu”; “diburu waktu”; bahkan dalam Al-Qur’an Allah telah bersumpah “Demi Masa” (Qur’an; surat Al’Asr, ayat 1), dan ungkapan populer lainnya di masyarakat, menunjukkan bahwa “waktu” merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia, waktu merupakan bagian dari hidup manusia. Sebagai sesuatu yang penting serta mempengaruhi kehidupan manusia, maka waktu harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Maha Pencipta telah menciptakan waktu mulai dari yang terkecil sampai terbesar (detik, menit, jam, hari, minggu, bulan, tahun, windu, dan seterusnya). Agar termanfaatkan dengan efektif, maka diperlukan manajemen waktu (*time management*).

Manajemen waktu berarti mengelola atau mengatur waktu agar dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, atau dimanfaatkan secara produktif. Manajemen waktu memiliki makna menghargai dan mengatur setiap bagian waktu agar termanfaatkan dengan aktivitas yang memberikan hasil yang maksimal. Manajemen waktu dapat diartikan mengatur berbagai kegiatan positif dan produktif untuk memanfaatkan waktu yang tersedia, sehingga tidak tebuang sia-sia. Waktu yang tidak digunakan dengan baik, akan berlalu dan tidak akan pernah kembali lagi. Mencermati kehidupan orang-orang sukses, ternyata mereka adalah juga orang-orang yang sukses dalam menghargai dan memanfaatkan setiap bagian waktu yang mereka miliki. Manajemen waktu bukan berarti menggunakan waktu untuk bekerja terus menerus untuk menghasilkan uang, atau untuk memenuhi kebutuhan jasmani, namun lebih dari itu, waktu yang dimiliki dapat digunakan untuk memberikan kesempatan pemenuhan kebutuhan jasmani dan rohani secara totalitas.



## **B. Manajemen Waktu dalam Program *Full Day School***

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, salah satu dampak kebijakan *full day school* adalah masalah waktu. *Full day school* telah membuat perubahan waktu bagi anak/siswa, seperti: waktu pada hari-hari sekolah menjadi lebih panjang, waktu di rumah setelah pulang sekolah menjadi berkurang, dan waktu libur dalam seminggu menjadi lebih panjang. Perubahan waktu ini membutuhkan manajemen yang baik agar akan memberikan kontribusi bagi pencapaian tujuan *full day school* itu sendiri. Dibutuhkan rancangan yang komprehensif tentang berbagai aktivitas yang dilakukan siswa siswa dalam memanfaatkan waktu dalam program *full day school*. Taman kanak-kanak (*kindergarten*) di luar negeri telah lama menggunakan sistem *full day school* dengan rancangan aktivitas yang bervariasi. Ansari dan Purtell (2017) telah melakukan penelitian tentang aktivitas yang dilakukan di taman kanak-kanak yang menerapkan sistem *full day school*, yakni: (a) *teacher-directed whole class activities*, (2) *teacher-directed small group activities*, (c) *teacher-directed individual activities*, (d) *child-selected activities*, (e) *meal time*, dan (f) *outdoor time*.

Beberapa kegiatan yang dapat dikembangkan untuk memanfaatkan waktu dalam sistem *full day school*:

### **1. Memanfaatkan waktu di sekolah**

Memperhatikan jadwal belajar di sekolah, waktu yang digunakan siswa untuk belajar mata pelajaran mulai pukul 08.00 dan berakhir pada pukul 15.00. Jadi mereka masih memiliki waktu kurang lebih 45 menit sebelum waktu sekolah berakhir di pukul 15.45. Di sinilah dibutuhkan pengelolaan waktu untuk menghindari timbulnya kejenuhan pada diri anak/siswa, dan lebih utama lagi maksud dan tujuan *full day school* bisa tercapai. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia sebagai penggagas penerapan *full day school* di Indonesi, menjelaskan tujuan utama *full day school* adalah pendidikan karakter siswa, di samping belajar ilmu pengetahuan. Di tingkat SD, 70% pelajaran untuk penguatan karakter, dan 30% pelajaran keilmuan yang diperoleh di ruang kelas. Di tingkat SMP, 60% penguatan karakter, dan 40% belajar keilmuan. Ditambahkan bahwa sekolah diberikan keleluasaan untuk mengatur secara mandiri program penguatan karakter sesuai dengan potensi lingkungan dengan mengutamakan kearifan, keunggulan, dan kecerdasan lokal. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan:

#### **a. Kegiatan ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan bimbingan dan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik/siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka (Noor, 2012;75). Secara rinci Noor, 2012; 75-76) menjelaskan fungsi kegiatan ekstrakurikuler: (a) fungsi pengembangan, yakni mengembangkan kemampuan dan kreativitas siswa sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka, (b) fungsi sosial, untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, (c) fungsi rekreatif, untuk mengembangkan suasana

rileks, menggembirakan, dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, dan (d) fungsi persiapan karir, untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

Sehubungan dengan sistem *full day school*, kegiatan yang dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler antara lain berupa:

- 1) Pembinaan bakat/minat, di mana siswa diberikan kesempatan mengembangkan bakat/minat yang dimilikinya. Dengan demikian di sekolah-sekolah telah terbentuk kelompok-kelompok siswa sesuai dengan bakat/minat mereka (kelompok bakat di bidang musik, bidang menulis, bidang melukis, bidang menyanyi, dan lainnya), di mana kelompok-kelompok tersebut memperoleh latihan secara terprogram dan kontinu. Jika dibutuhkan kegiatan ini melibatkan orang-orang di luar sekolah yang memiliki prestasi di bidang yang sesuai dengan bakatnya.
- 2) Kegiatan pengembangan minat dan kebanggaan terhadap budaya daerah masing-masing. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui latihan secara langsung, misalnya latihan tarian daerah, latihan penggunaan bahasa daerah (bahkan jika perlu dalam waktu-waktu tertentu siswa diwajibkan menggunakan bahasa daerah dalam berkomunikasi dengan teman-teman, guru, dan personil lain yang ada di sekolah). Pemutaran film atau video merupakan teknik lain yang dapat dilakukan untuk mengembangkan minat dan kebanggaan siswa terhadap budaya daerah serta kekayaan daerah.
- 3) Kegiatan pembinaan minat di bidang pekerjaan, misalnya kegiatan berkebun, latihan kerja (latihan sebagai Master of Ceremony, latihan merias wajah, latihan sebagai penyiar radio, dan lainnya), tentu saja sesuai dengan karakteristik sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan atas kerjasama guru bidang studi dengan guru bimbingan dan konseling, bahkan dapat melibatkan pihak lain di masyarakat, seperti seniman, atlit, orang-orang yang telah sukses dalam studi dan pekerjaan.

#### **b. Layanan bimbingan dan konseling**

Kebijakan *full day school* telah memberikan waktu khusus untuk pelayanan bimbingan dan konseling, yang selama ini dianggap menjadi salah satu kendala yang dihadapi oleh guru bimbingan dan konseling. Hal ini tentu saja perlu dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya oleh guru bimbingan dan konseling. Tersedianya waktu khusus, memberikan konsekuensi pelayanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi lebih optimal dalam membantu perkembangan siswa, termasuk perkembangan perilaku berkarakter baik. Diperlukan pelayanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan:

##### *1) Strategi layanan yang bervariasi*

Layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan melalui strategi yang monoton, diasumsikan menjadi salah satu penyebab tidak optimalnya pelayanan bimbingan dan konseling, terutama dalam memotivasi siswa memanfaatkan layanan

secara penuh. Oleh sebab itu layanan bimbingan dan konseling hendaknya dilaksanakan dengan menggunakan strategi yang bervariasi, yakni dengan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual. Strategi yang bervariasi perlu diiringi pula dengan penggunaan metode/teknik layanan yang bervariasi.

## 2) Metode/teknik layanan yang bervariasi

Terdapat banyak metode/teknik yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan seperti: *cinema therapy*, *bibliokonseling*, ceramah dari nara sumber, diskusi kelompok, *brainstorming*, pengalaman kontekstual (*contextual experience*), teknik fantasi, teknik permainan (yang bisa dilaksanakan di kelas dan di luar kelas dalam bentuk out-bond), serta teknik latihan. Erford, et al (2010) mengemukakan 35 jenis teknik yang dapat digunakan dalam pelayanan bimbingan dan konseling, yang diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. *Techniques Based Upon Brief Counseling Approaches*, meliputi teknik: (1) *Scaling*, (2) *Exeptions*, (3) *Problem-Free Talk*, (4) *Miracle Question*, (5) *Flagging the Minefield*.
- b. *Techniques Based Upon Adlerian or Psychodynamic Approaches*, meliputi teknik: (1) *I-Message*, (2) *Acting as If*, (3) *Spitting in the Soup*, (4) *The Mutual Storytelling*, (5) *Paradoxial Intention*.
- c. *Techniques Based Upon Gestalt Principles*, meliputi teknik: (1) *Empty Chair*, (2) *Body Management and Exaggreration*, (3) *Role Reversal*.
- d. *Techniques Based Upon Social Learning Approaches*, meliputi teknik: (1) *Modeling*, (2) *Behavioral Rehearsal*, (3) *Role Play*.
- e. *Techniques Based Upon Cognitive Approaches*, meliputi teknik: (1) *Self-Talk*, (2) *Visual/Guided Imagery*, (3) *Reframing*, (4) *Thought Stopping*, dan (5) *Cognitive Restructuring*.
- f. *Techniques Based Upon Behavioral Approaches Using Positive Reinforcement*, meliputi teknik: (1) *Premack Principle*, (2) *Behavior Chart*, (3) *Token Economy*, (4) *Behavioral Contract*.
- g. *Techniques based upon behavioral approaches using punishment*, meliputi teknik: (1) *Extinction*, (2) *Time Out*, (3) *Response Cost*, (4) *Overcorrection*.
- h. *Techniques based upon cognitive-behavioral approaches*, meliputi teknik: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, (2) *Bibliotherapy*, (3) *Deep Breathing*, (4) *Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT)*, (5) *Systematic Desensitization*, (5) *Stress Inoculation Training*.

Rusmana (2009) menjelaskan latihan sebagai metode dan teknik bimbingan kelompok. Menurutnya terdapat 7 (tujuh) alasan menggunakan latihan dalam kelompok, yakni: (1) mengembangkan diskusi dan partisipasi, (2) memfokuskan kelompok, (3) mengangkat suatu fokus, (4) memberi kesempatan untuk pembelajaran eksperensial, (5)

memberikan informasi yang berguna bagi konselor, (6) memberikan kesenangan dan relaksasi, dan (7) meningkatkan level kenyamanan.

Penggunaan metode dan teknik yang bervariasi akan lebih mengefektifkan pelayanan bimbingan dan konseling, termasuk akan memotivasi siswa mengikuti layanan bimbingan dan konseling. Lebih penting lagi, pelayanan bimbingan dan konseling dapat memberikan kontribusi bagi pencapaian tujuan pelaksanaan sistem *full day school*.

### 3) *Media layanan yang bervariasi*

Media merupakan salah satu komponen dalam sistem pelayanan bimbingan dan konseling, yang memiliki manfaat, anatara lain membantu siswa/konseli dalam memahami materi layanan, menarik perhatian dan memotivasi siswa/konseli, serta membantu guru dalam memaksimalkan layanan. Sebagaimana dikemukakan oleh Nursalim dan Mustaji (2010, 9-10), secara umum kegunaan media dalam pelayanan bimbingan dan konseling adalah: (a) memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalisitis, (b) mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan daya indera, (c) menimbulkan gairah/minat siswa, interaksi langsung antara siswa dengan guru, (d) memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama, (e) proses layanan bimbingan dan konseling menjadi lebih menarik, (f) proses layanan bimbingan dan konseling menjadi lebih interaktif, (g) kualitas layanan bimbingan dan konseling dapat ditingkatkan, dan (h) sikap positif siswa terhadap layanan bimbingan dan konseling.

Terdapat berbagai media yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, seperti: (a) media audio (misalnya tape recorder), (b) media visual (cart, gambar, foto), (c) media cetak (buku panduan, modul, hand-out, leaflet, brosur, biografi/auto biografi orang-orang terkenal), (d) media audio visual (TV, video, film), (e) lingkungan kerja (pabrik, rumah sakit, panti asuhan, panti jompo), dan (f) lingkungan alam. Mustaji (dalam Nursalim dan Mustaji, 2010,11) mengkasifikasikan media layanan bimbingan dan konseling, yakni: (a) media grafis, bahan cetak, dan gambar diam, (b) media proyeksi diam, (c) media audio, (d) media visual, (e) media televisive, dan (f) multi media.

## 2. **Memanfaatkan waktu setelah pulang sekolah**

Waktu pulang sekolah perlu diatur dengan baik agar dapat dimanfaatkan secara maksimal oleh anak/siswa dan orang tua/keluarga untuk membantu perkembangan anak/siswa. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti:

- a. Istrahat/relax/bermain/berinteraksi dengan anggota keluarga, nonton TV bersama, makan bersama, sholat bersama (bagi yang beragama Islam). Di sini dibutuhkan kehadiran, keterlibatan, dan pengawasan orang tua, agar anak benar-benar merasakan perhatian dan kasih sayang orang tua, membuat mereka memiliki energy positif dan percaya diri yang tinggi dalam menghadapi berbagai aktivitasnya di sekolah. Menurut Waktu yang lebih panjang dibutuhkan anak untuk beristirahat/tidur malam, agar

secara fisik mereka siap mengikuti kegiatan sekolah di esok harinya. Hindarkan anak menggunakan waktu untuk berlama-lama nonton TV atau menggunakan hand-phone.

- b. Mempersiapkan diri untuk kegiatan hari selanjutnya, seperti persiapan perlengkapan belajar, persiapan fisik dengan istirahat cukup, serta kesiapan mental untuk mengikuti kegiatan sekolah (seperti: motivasi yang tinggi untuk belajar, percaya diri, bebas dari rasa takut dan khawatir, bebas dari rasa tertekan). Perhatian dan dekapan kasih sayang orang tua dapat membuat anak memiliki semua itu.

### **3. Memanfaatkan waktu pada hari libur (Sabtu-Minggu)**

*Full day school* memberikan kesempatan bagi anak/siswa memiliki 2 (dua) hari untuk berlibur. Waktu yang cukup panjang, sehingga membutuhkan manajemen yang tepat untuk menghindarkan anak/siswa dari melakukan aktivitas yang memberikan pengaruh negative bagi perkembangan karakter dan pengembangan diri mereka secara utuh. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan:

- a. Melakukan aktivitas kelompok (bersepeda, olahraga, kesenian, berkemah, berorganisasi), pengembangan keterampilan kerja (mengikuti latihan kerja yang dilaksanakan oleh instansi atau organisasi kemasyarakatan).
- b. Kegiatan pengembangan diri, seperti belajar baca Al-Qur'an atau memperdalam kemampuan membaca Al-Qur'an (bagi yang beragama Islam), dan kegiatan keagamaan lainnya (bagi non muslim), pengembangan kepribadian melalui kegiatan out-bond, latihan lainnya yang ditawarkan oleh instansi tertentu.
- c. Khusus hari Minggu dapat digunakan untuk berinteraksi dengan keluarga melalui kegiatan bersama di rumah, misalnya bersih-bersih rumah dan lingkungan, masak bersama, wisata bersama.

Berbagai kegiatan sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya perlu diramu dalam sebuah program yang jelas, sehingga benar-benar memberikan kontribusi bagi pengembangan karakter serta pengembangan diri siswa secara optimal. Persoalan siswa yang lelah dan bahkan sakit dengan adanya kebijakan *full day school*, mungkin hanya di awal-awal kegiatan ini mulai diujicobakan, oleh sebab itu butuh proses untuk membiasakan anak/siswa, termasuk guru dan orang tua dalam merealisasikan kebijakan ini.

Kerjasama antara guru dan orang tua perlu dikembangkan dan diintensifkan sehingga masing-masing pihak dapat berperan secara maksimal dalam mengefektifkan program yang telah disepakati bersama tersebut. Guru perlu memahami dengan jelas apa yang harus dilakukan, dan bagaimana melakukannya, demikian pula halnya orang tua. Jika tidak demikian, maka dikhawatirkan *full day school* tidak memberikan kontribusi bagi peningkatan kualitas pendidikan dan perkembangan anak secara menyeluruh, malahan memberikan dampak yang tidak diinginkan bagi anak/siswa, disebabkan oleh tidak adanya kesamaan persepsi dan tindakan guru dan orang tua dalam mengelola waktu dalam mengimplementasikan kebijakan *full day school*.

## **KESIMPULAN**

Penerapan *full day school* menimbulkan konsekuensi penambahan waktu belajar siswa di sekolah. Bekenan dengan hal tersebut, maka dibutuhkan manajemen waktu agar penerapan *full day school* memberikan kontribusi bagi peningkatan kualitas pendidikan dan perkembangan anak/siswa secara holistik. Manajemen waktu dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai aktivitas produktif dan menyenangkan dalam hal: (1) waktu setelah pembelajaran di sekolah, (2) waktu setelah pulang sekolah, dan (3) waktu libur di hari Sabtu dan Minggu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ansari, Arya dan Purtell, Kelly M. 2017. *Activity Settings in Full-Day Kindergarten Classroom and Children's Early Learning*. Early Childhood Research Quarterly 38 (2017) 23-32.
- Erford, T. Bradley, et al. 2010. *35 Techniques. Every Counselor Should Know*. Merrill, Upper Saddle River, New Jersey, Columbus, Ohio.
- Nursalim, M dan Mustaji. 2010. *Media Bimbingan dan Konseling*. Surabaya. Unesa University Press.
- Noor, Rohinah. M. 2012. *The Hiden Curriculum. Membangun Karakter melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta. Insan Madani.
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung Rizqi Press.





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

# Sertifikat

NO. 07/PAN.SEMNAS/III/2017

Diberikan Kepada

Prof. Dr. Wenny Hulukati, M.Pd

Atas Partisipasi aktif sebagai

**PEMAKALAH**

Seminar Nasional dan Workshop Bimbingan dan Konseling dengan tema

**“FUN AND FULL DAY SCHOOL”**

**(TANTANGAN DAN SOLUSI DALAM IMPLEMENTASI FULL DAY SCHOOL)**

*Yang diselenggarakan oleh Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan*

*Universitas Negeri Gorontalo Pada Tanggal 18 Maret 2017*

Mengetahui  
Dekan FIP UNG  
Prof. Dr. Wenny Hulukati, M.Pd  
NIP. 195709181985032001

Pemateri  
Dr. M. Ramli, M.A  
NIP. 196203101987011001

Gorontalo 18 Maret 2017  
Ketua Pelaksana  
Irvan Umman, S.Psi, M.Si  
NIP. 197707022006041001