

BAB III

LAPORAN PELAKSANAAN PRAKTIK BK DI SEKOLAH

A. AKPD

Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) merupakan salah satu instrumen dalam layanan Bimbingan dan Konseling yang digunakan untuk mengetahui kebutuhan, permasalahan, serta kondisi peserta didik pada berbagai aspek perkembangan. AKPD membantu guru BK dalam menyusun program layanan yang sesuai dengan kebutuhan nyata peserta didik sehingga layanan yang diberikan menjadi lebih efektif dan tepat sasaran. Dalam pelaksanaannya, AKPD mencakup empat bidang layanan Bimbingan dan Konseling, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier. Setiap mahasiswa praktikan memperoleh satu bidang layanan untuk dikembangkan sesuai tema yang telah ditentukan.

Pada kegiatan praktik ini, peneliti memperoleh bidang belajar dengan tema *“Stop Scroll Start Study”*. Tema tersebut dipilih berdasarkan fenomena yang ditemukan pada peserta didik, yaitu tingginya intensitas penggunaan media sosial dan kebiasaan *scrolling* yang berlebihan sehingga mengurangi fokus belajar, menunda pengerjaan tugas, serta menurunkan motivasi belajar siswa. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan layanan BK dalam membantu peserta didik mengelola waktu belajar dan penggunaan gawai secara lebih bijak.

Melalui tema *“Stop Scroll Start Study”*, layanan BK diarahkan untuk meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kegiatan akademik. Selain itu, layanan ini juga bertujuan membantu peserta didik membangun kebiasaan belajar yang lebih disiplin, fokus, dan terarah. Kegiatan layanan diberikan melalui penyampaian materi, diskusi, refleksi diri, serta pemberian strategi sederhana dalam mengatur waktu belajar dan penggunaan media sosial.

Hasil AKPD pada bidang belajar menunjukkan bahwa sebagian peserta didik mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar akibat distraksi dari media sosial. Oleh karena itu, tema *“Stop Scroll Start Study”* dipandang relevan untuk membantu peserta didik meningkatkan manajemen belajar dan

memotivasi mereka agar lebih mampu memprioritaskan kegiatan akademik dibanding penggunaan media sosial secara berlebihan.

ANGKET NEED ASSESMENT
SMAN 5 MADIUN

Nama : (L/P)

Kelas :

1. Dibawah ini bukan alat tes, tetapi angket yang berisi tentang berbagai masalah yang sering dihadapi siswa.
2. Jawaban anda sangat bermanfaat untuk pembuatan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini, dengan cara memberikan tanda (✓) pada kolom YA atau TIDAK
4. Jawaban Anda akan kami rahasiakan, untuk itu jawablah dengan sungguh-sungguh.
5. Selamat mengerjakan

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1	Saya sering menunda belajar karena bermain media sosial.		
2	Saya sulit fokus belajar karena sering membuka handphone.		
3	Saya menggunakan media sosial saat waktu belajar.		
4	Saya merasa waktu belajar saya berkurang karena scrolling media sosial.		
5	Saya pernah terlambat mengerjakan tugas akibat terlalu lama bermain gadget.		
6	Saya kesulitan mengatur waktu antara belajar dan bermain media sosial.		

7	Saya mudah terdistraksi notifikasi handphone ketika belajar.		
8	Saya lebih memilih bermain media sosial daripada belajar.		
9	Saya membutuhkan bantuan untuk meningkatkan fokus belajar.		
10	Saya ingin mengurangi kebiasaan scrolling media sosial agar lebih rajin belajar.		

Nama Lengkap	Nama Sekolah	Kelas/nomor absen	Column4	Column5	Column6	Column7	Column8	Mean	Kategorisasi
Aprilino Lendra Pratama	SMAN 05 MADIUN	XG / 03	1	1	1	1	1	1.00	tinggi
Gendhis Shidiqiyah Nares	SMAN 5 KOTA MADIUN	X-A/18	1	1	1	1	1	1.00	tinggi
Safira pratika kurniawan	SMAN 5 MADIUN	XH	1	1	1	1	1	1.20	tinggi
Shesafara Rehanata Sabill	SMA 5 Madiun	X-A/32	1	1	2	1	1	1.20	tinggi
Muhammad abdul al hafi	SMAN 5 MADIUN	X-J/17	3	1	1	1	1	1.40	tinggi
Aurel Dinda Putri Gladhis	SMAN 5 MADIUN	X-E/05	2	2	2	1	1	2.80	tinggi
Fawaz Zayyan Aqila Nabil	SMAN 5 Kota Madiun	10E/18	2	3	2	1	1	1.80	tinggi
Alden Dzaky R	SMAN 5 MADIUN	X-I/5	2	1	2	1	1	3.80	tinggi
Muhammad Ichsan Trisna	SMAN 5 Kota Madiun	X-A / 25	2	2	1	1	1	3.180	tinggi
Akhdan Fahri H.	SMA 5 Madiun	X-I / 03	2	2	2	2	2	2.00	tinggi
Radhwa Aqilah Zahra	SMAN 5 Madiun	10G/29	2	2	2	2	2	2.00	tinggi
Muhammad Dedy duwian	SMAN 5 MADIUN	Kelas 10 / 20	3	2	1	3	1	2.00	tinggi
Christiani Kirana Putri	SMA 5 Madiun	X-C/8	2	2	2	2	2	2.00	tinggi
WIDYA PRANITA RAMADH	SMAN 5 MADIUN	XB/35	2	1	2	1	1	4.00	tinggi
Fauziy Alviano Putra	SMA 5 MADIUN	X-A/15	1	3	2	2	2	2.00	tinggi
Queenzha Khiyarizma Put	SMA 5 MADIUN	XE/29	2	2	3	1	2	2.00	tinggi
Namira Rossyana S.	SMA Negeri 5 Madiun	10I / 22	2	1	3	2	2	2.00	tinggi
Calista Janitra Nareswari	SMAN 5 KOTA MADIUN	XJ / 9	2	2	2	2	2	2.00	tinggi
Amabel Janitra Nidyafika	SMAN 5 MADIUN	X-I/06	2	2	2	1	1	3.00	tinggi
Enelis vetriya khumairo	SMAN 5 MADIUN	X-E/12	2	1	3	2	2	2.00	tinggi
Raihan raditya rasyid	Sman 5 Madiun	10 A/30	2	3	2	2	2	2.20	tinggi
muhammadfadhil	sma 5	20 10b	2	2	2	3	2	2.20	tinggi
faradila fatima azahra	SMAN 5 MADIUN	X-E	1	1	4	1	1	4.20	tinggi
syamsul khairullah hasani	SMAN 5 KOTA MADIUN	10-J / 29	3	2	2	2	2	2.20	tinggi
Mohammad Denhas Andri	SMAN 05 KOTA MADIUN	XH / 20	3	2	2	1	1	3.20	tinggi
Arana Quinsha Ramadhan	SMAN 5 Madiun	X-H/04	1	1	4	2	2	3.20	tinggi
Salsabila Khoirunisa	SMAN 5 KOTA MADIUN	10-G / 32	2	2	3	2	2	2.20	tinggi
keyra kartika adhyani chri	SMAN 5 KOTA MADIUN	10F/21	2	2	3	2	2	2.20	tinggi
keyra kartika adhyani chri	SMAN 5 KOTA MADIUN	10F/21	2	2	3	2	2	2.20	tinggi
Ranita aulia p.w	sma 5 madiun	x-c/31	3	3	2	2	2	2.40	tinggi
Della Nur Aisyah	SMAN 5 MADIUN	X-i/13	2	2	4	2	2	2.40	tinggi
Chichi Renata Nababan	SMA negeri 5 kota Madiun	X-C/7	1	4	2	4	1	1.20	tinggi
Anita Andriyani Putri	SMAN 5 KOTA MADIUN	10-H/03	2	2	3	2	2	3.40	tinggi
Rasya Malik Ahmad Rahac	SMAN 5 Madiun	X-I / 27	3	2	3	2	2	2.40	tinggi
Nadia Salma Winata Putri	SMAN 5 KOTA MADIUN	X-D/23	1	2	3	3	3	3.40	tinggi
Alimah Syifaa Ardiana	SMAN 5 NEGERI KOTA MADIUN	X-A/06	3	2	3	2	2	2.40	tinggi
Kaisya Adelina Putri	SMAN 5 Madiun	X-E/23	2	2	3	2	2	3.40	tinggi
Azra Ghaisani Batrisya Az	SMAN 5 Madiun	X-I/11	2	2	2	3	3	3.40	tinggi
ALZENA ATHA SADIYA	SMAN 5 Madiun	X-E/02	4	2	2	2	2	2.40	tinggi
Cut Angie Nurul Az-Zahr	SMAN 5 KOTA MADIUN	X-B/09	2	3	3	2	2	2.40	tinggi
Kenzie Nararya Rasendriy	SMAN 5 KOTA MADIUN	X-G/20	3	2	3	2	2	2.40	tinggi
Balinda Diva Paramesti	SMAN 5 KOTA MADIUN	X-j/06	2	2	4	2	2	2.40	tinggi
Syarifah 'Aini	SMAN 5 Madiun	X-B/33	3	2	3	2	2	2.40	tinggi
Vanessa Ardyia Dwi Nova	SMAN 5 MADIUN	X-I/31	2	2	2	3	3	3.40	tinggi
ALLYA ZAHRA KHOIRUNNI	SMAN 5 KOTA MADIUN	10 E / 01	4	2	1	2	2	3.40	tinggi
Samantha Meyisha Azarin	SMAN 5 MADIUN	XE / 34	1	2	4	2	2	3.40	tinggi
virky putri kartika langit	sma 5 madiun	x-a/35	3	2	1	3	3	3.40	tinggi
Asyam Rafif Putra Utama	SMA 5 KOTA MADIUN	X-G / 05	2	3	2	3	3	3.60	tinggi
MAULIDA HUSNA FEBRIAN	sman 5 madiun	10.i/17	3	2	3	3	3	2.60	tinggi
Isabella Putri Wijaya	SMAN 5 MADIUN	X-A / 20	3	3	3	2	2	2.60	tinggi
MARCHEL RASYAA BUDIAR	SMA 5 MADIUN	X-D/21	3	4	1	2	2	3.60	tinggi
HEXANA CITRA DEWI	SMANSMADIUN	X-B/15	3	3	2	2	2	3.60	tinggi
Farhan Azidan Putra	SMA Negeri 5 Madiun	10-A/12	2	3	4	1	1	3.60	tinggi
Cahaya Aprily Dyarditami	SMA Negeri 5 Madiun	10 A / 9	2	2	3	2	2	4.60	tinggi
Aisyah Salsabila Nurul Qo	SMA Negeri 5 Madiun	X-B / 1	3	2	3	2	2	3.60	tinggi
Agatha Setya Iswara	SMA negeri 5 kota Madiun	x-f/01	2	2	3	3	3	3.60	tinggi
ANDRICO APRIDIAN SYAH	SMAN 5 MADIUN	X-I/7	4	3	1	3	3	2.60	tinggi
Naila karomatul ashfiya'	SMAN 5 MADIUN	10i/21	3	2	3	2	2	3.60	tinggi
Fitria Murni	SMA NEGERI 5 KOTA MADIUN	X-A / 16	2	3	3	2	2	3.60	tinggi
Nadia pricilia y	SMAN 5 Madiun	X-H / 23	2	3	3	2	2	3.60	tinggi
shella asilva laurenica	SMAN 05 madiun	X-I / 29	3	3	3	3	3	1.60	tinggi
Naura Syifa Anggraini	SMA NEGERI 5 KOTA MADIUN	X-A/27	3	3	3	2	2	2.60	tinggi
Fahriza Akbar Kasayafani	SMAN 05 KOTA MADIUN	X-C/12	2	2	3	3	3	3.60	tinggi
Ravansyah Valian Ariyanti	SMA 5 Madiun	XE/31	3	2	2	3	3	3.60	tinggi
Diva Trinanda Putri	SMAN 5 Madiun	X-D/13	3	3	3	2	2	3.80	tinggi
Keyla Tri N.	SMA 5 MADIUN	X-E/25	3	3	3	2	2	3.80	tinggi
Anisa naca azzahra	SMAN 5 MADIUN	X-E/03	3	3	3	2	2	3.80	tinggi
PRINCESS BERLIANA	SMAN 5 MADIUN	XD/25	3	2	3	3	3	3.80	tinggi
Zilfa aulia nazahra wing	sman 5 kota madiun	X-A	3	2	3	3	3	3.80	tinggi
Daeng Zhaqid Rizhal	SMAN 5 KOTA MADIUN	X-E/10	2	3	3	3	3	3.80	tinggi
Ezzar Aprianza Al-Hafizh	SMA 5 Madiun	10 E/15	4	2	4	1	1	3.80	tinggi
Vellice Cornezia Efendy	SMA NEGERI 5 MADIUN	X-G / 36	2	3	3	3	3	3.80	tinggi
Yogi Lokeswara	SMA 5 NEGERI KOTA MADIUN	X-D / 36	2	3	3	3	3	3.80	tinggi
galih hanandianto	SMAN 5 madiun	XB	3	2	3	3	3	3.80	tinggi
Marcellino Herdiansyah p	SMA negeri 5 kota madiun	X-G/24	3	3	3	3	3	2.80	tinggi
Asyam Rafif Putra Utama	SMAN 5 KOTA MADIUN	X-G / 05	3	2	3	3	3	3.80	tinggi
Leonard Steven Cahyady	Sma 5 madiun	X-B/19	3	2	4	2	2	3.80	tinggi
Dygha Qumay Astherina P	SMAN 05 Madiun	X-A/11	3	3	4	2	2	2.80	tinggi
Felysa Octa Riskyana Putri	SMAN 5 MADIUN	XB/12	3	2	3	3	3	3.80	tinggi
Annaafi Ardinta Nurani	SMAN 5 MADIUN	X-E/04	3	2	4	2	2	3.80	tinggi
Valentine Sinta D. P. K	Sma negeri 3 madiun	X-H/35	2	3	3	3	3	3.80	tinggi
Ridho Ihsani Nurhuda	SMAN 5 MADIUN	X-C/32	2	2	3	3	3	4.80	tinggi
Bima dana dyaksa	SMAN 5 Madiun	X-E/7	3	3	3	2	2	3.80	tinggi
Aulia Oktaviana Permata	SMAN 5 MADIUN	X-D / 05	3	2	4	2	2	3.80	tinggi
Shakira putri ramadhani k	SMA 5 Madiun	X-D/30	1	1	4	4	4	4.80	tinggi
Aisha Kirani Putri	SMAN 5 MADIUN	X-A/03	3	3	3	2	2	3.80	tinggi
Aura Islamiya Ramanur Tr	SMA 5 NEGERI KOTA MADIUN	X-G / 06	3	2	3	3	3	3.80	tinggi
Khesya Meita Cahyaning I	SMA 5 Madiun	X-G/23	3	3	3	3	3	2.80	tinggi
Bunga Maharani	SMAN 5 MADIUN	X-E / 09	3	2	3	3	3	3.80	tinggi
Anindra Nasya Putri April	SMAN 5 KOTA MADIUN		3	2	3	4	3	2.80	tinggi
Shinta Nabillasari	SMAN 5 MADIUN	X-A/33	2	2	3	3	3	4.80	tinggi
Neyzhicka Fitria Purnama	SMA Negeri 5 Madiun	X - A (28)	4	2	3	2	2	3.80	tinggi
Jacinda Dwinova Zivanka	SMAN 5 Madiun	X-A/21	2	3	4	2	2	3.80	tinggi
kemal putra El zalda marc	SMAN 5 madiun	10 B / 17	3	2	4	2	2	3.80	tinggi

B. LAYANAN KLASIKAL

Layanan klasikal merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang diberikan kepada peserta didik secara kelompok dalam satu kelas. Layanan ini bertujuan membantu peserta didik memperoleh pemahaman, pengetahuan, serta keterampilan yang mendukung perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Pelaksanaan layanan klasikal dilakukan secara terjadwal sesuai kebutuhan peserta didik dan program Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Dalam kegiatan praktik pengalaman lapangan, layanan klasikal dilaksanakan berdasarkan empat bidang layanan Bimbingan dan Konseling, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier. Setiap bidang diberikan melalui satu kali pertemuan sehingga total pelaksanaan layanan klasikal dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Materi layanan disampaikan melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, serta kegiatan interaktif yang melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses layanan.

Pelaksanaan layanan klasikal diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memahami diri, meningkatkan kemampuan sosial, membangun kebiasaan belajar yang baik, serta memiliki gambaran mengenai perencanaan karier di masa depan. Selain itu, layanan klasikal juga menjadi sarana bagi guru BK untuk memberikan informasi dan pendampingan kepada peserta didik sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.

BERITA ACARA
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II

Pada hari Selasa, 7 April 2026, pukul 14.30 – 14.55 WIB telah berlangsung kegiatan Layanan Klasikal bidang Belajar di kelas X-J SMAN 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Angelina Dana Grehasta

Nim : 1823022001

Demikian berita acara ini dibuat sebenar-benarnya dan penuh dengan tanggungjawab.

Mengetahui,
Guru Pamong,

Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.

Madiun, 6 April 2026
Praktikan,

Angelina Dana Grehasta

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Topik Layanan	“Time Smart, Study Smart”	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas/Semester Sasaran	X-J/Genap	Bidang Layanan	Belajar
Metode Pembelajaran	Games “Time Management Challenge”	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
Tanggal Pelaksanaan	7 April 2026	Waktu	1 x 40 menit
Media	Time Management Challenge di Papan Tulis		
Alat	LCD, Speaker, Laptop, Alat Tulis		
TUJUAN			
SKKPD SMA	Pengenalan	Akomondasi	Tindakan
Kematangan Intelektual	1. Siswa mengenal konsep manajemen waktu dalam kegiatan belajar. 2. Siswa mengidentifikasi kebiasaan belajar yang efektif dan kurang efektif. 3. Siswa memahami pentingnya menentukan prioritas tugas.	1. Siswa menyadari manfaat pengelolaan waktu terhadap keberhasilan belajar. 2. Siswa menunjukkan sikap terbuka untuk memperbaiki cara belajar. 3. Siswa mempertimbangkan strategi belajar yang lebih terencana.	1. Siswa menyusun jadwal belajar sederhana sesuai kebutuhan. 2. Siswa mempraktikkan penggunaan waktu secara efektif dalam aktivitas belajar. 3. Siswa mengevaluasi pelaksanaan manajemen waktu yang telah dilakukan.
Profil Pelajar Pancasila	1. Bernalar Kritis 2. Mandiri 3. Kreatif		

KEGIATAN
I Tahap Pembukaan 1. Guru BK membuka layanan dengan salam, doa, dan ice breaking singkat untuk membangun suasana nyaman. 2. Ice breaking singkat: siswa diminta menyebutkan aktivitas yang paling sering menyita waktu. 3. Apersepsi: konselor mengajukan pertanyaan pemantik seperti “Pernah nggak merasa waktu cepat habis tapi tugas belum selesai?” II Tahap Inti 1. Konselor menjelaskan secara singkat konsep manajemen waktu dan skala prioritas. 2. Siswa diminta menuliskan kebiasaan penggunaan waktu sehari-hari (belajar, main HP, organisasi, dll). 3. Guru BK mengajak siswa bermain game “Time Management Challenge” 4. Konselor mengamati dinamika kelompok dan memberikan penguatan positif. 5. Siswa sharing hasil games 6. Konselor memberi umpan balik dan menegaskan poin penting manajemen waktu. III Tahap Penutup 1. Konselor mengajak siswa menyimpulkan pembelajaran hari ini. 2. Refleksi singkat: siswa menyebutkan satu kebiasaan yang ingin diubah. 3. Memberikan motivasi agar siswa konsisten menjalankan rencana waktu. 4. Menutup kegiatan dengan salam.
EVALUASI
I Evaluasi Proses 1. Guru BK melakukan observasi partisipasi siswa selama diskusi games 2. Mengamati sikap saling menghargai dan keterlibatan siswa. 3. Refleksi lisan singkat tentang jalannya kegiatan. II Evaluasi Hasil 1. Siswa mengisi lembar refleksi/angket singkat.

LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Media materi
3. Lembar Kerja Siswa
4. Evaluasi Hasil

Mengetahui,
Guru BK SMAN 5 Madiun



Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.
NIP. 196909152005012011

Madiun, 2 April 2026
Mahasiswa BK



Angelina Dana Grehasta
NRP. 1823022001

LAMPIRAN I : URAIAN MATERI

Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengatur, dan menggunakan waktu secara efektif agar kegiatan yang dilakukan menjadi lebih terarah. Bagi siswa SMA, manajemen waktu penting untuk menyeimbangkan aktivitas belajar, organisasi, hobi, dan istirahat sehingga tidak merasa kewalahan.

Pentingnya Manajemen Waktu bagi Siswa

1. Membantu menyelesaikan tugas tepat waktu.
2. Mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan.
3. Meningkatkan fokus dan kualitas belajar.
4. Membantu menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi.
5. Siswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung lebih mandiri dan memiliki tanggung jawab terhadap proses belajarnya.

Skala Prioritas dalam Belajar

Skala prioritas adalah cara menentukan aktivitas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu berdasarkan tingkat kepentingan dan batas waktu. **Contohnya:**

Tugas yang harus dikumpulkan besok → prioritas utama.

Aktivitas hiburan → dilakukan setelah kewajiban selesai.

Melalui konsep ini, siswa belajar memilih kegiatan yang lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan akademik.

Strategi Manajemen Waktu yang Efektif

Beberapa strategi yang bisa dilakukan siswa:

- Membuat jadwal belajar harian atau mingguan.
- Membagi tugas besar menjadi bagian kecil.
- Mengurangi distraksi seperti penggunaan gadget berlebihan saat belajar.
- Memberi waktu istirahat agar tetap fokus.

LAMPIRAN II : MEDIA MATERI

LKPD

 **Susun Jadwal Harianmu (beri ✓ ya!)**

 Waktu	 Belajar	 Hobi/Sosial	 Kegiatan Pribadi	 Istirahat	 Catatan	
 05.00 – 06.00	☐	☐	☐	☐	_____	
 06.00 – 07.00	☐	☐	☐	☐	_____	
 07.00 – 10.00	☐	☐	☐	☐	_____	
 10.00 – 12.00	☐	☐	☐	☐	_____	
 12.00 – 15.00	☐	☐	☐	☐	_____	
 15.00 – 18.00	☐	☐	☐	☐	_____	
 18.00 – 21.00	☐	☐	☐	☐	_____	
 21.00 – 05.00	☐	☐	☐	☐	_____	

Gambar Jarum Jam di Papan Tulis



LAMPIRAN III : LEMBAR KERJA SISWA

TIME MANAGEMENT CHALLENGE – LEMBAR KERJA SISWA

Nama: _____

Kelas: _____

 Tuliskan kegiatan yang biasa kamu lakukan setelah pulang sekolah!

Waktu	Kegiatan
15.00 – 16.00	
16.00 – 17.00	
17.00 – 18.00	
18.00 – 19.00	
19.00 – 20.00	
20.00 – 21.00	
21.00 – 22.00	

Refleksi Diri

1. Kegiatan apa yang paling banyak menghabiskan waktumu?

.....

2. Apakah waktumu sudah seimbang? Jelaskan!

.....

3. Menurutmu, kegiatan apa yang kurang bermanfaat?

.....

4. Apa dampaknya terhadap belajar?

.....

“Main boleh, tapi ingat tugas juga ya 😊📖”

LAMPIRAN IV : EVALUASI HASIL

“Time Smart, Study Smart”

Nama :

Kelas :

S : Sangat Setuju S : Setuju KS : Kurang Setuju TS : Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	Skala Pengukuran			
		SS	S	KS	TS
1	Saya memahami pentingnya mengatur waktu dalam kegiatan belajar.				
2	Saya menyadari kebiasaan yang membuat waktu saya terbuang.				
3	Saya mampu menentukan prioritas tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu.				
4	Saya merasa lebih termotivasi untuk mengatur jadwal belajar.				
5	Saya dapat membuat rencana penggunaan waktu yang lebih teratur.				
6	Saya berusaha mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan.				
7	Saya lebih fokus saat mengerjakan tugas setelah mengikuti kegiatan ini.				
8	Saya mampu bekerja sama dan berdiskusi saat game berlangsung.				
9	Saya memiliki strategi baru untuk mengatur waktu belajar.				
10	Saya berkomitmen mencoba manajemen waktu yang lebih baik setelah layanan BK.				

BERITA ACARA
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II

Pada hari Rabu, 15 April 2026, pukul 11.30 – 12.00 WIB telah berlangsung kegiatan Layanan Klasikal bidang Pribadi di kelas X-H SMAN 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Angelina Dana Grehasta

Nim : 1823022001

Demikian berita acara ini dibuat sebenar-benarnya dan penuh dengan tanggungjawab.

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 14 April 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.

Angelina Dana Grehasta

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Topik Layanan	Berani Bicara, Stop Bullying	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas/Semester Sasaran	X-H\Genap	Bidang Layanan	Pribadi
Metode Pembelajaran	Games “Kartu Deep Talk”	Fungsi Layanan	Pencegahan dan Pengembangan
Tanggal Pelaksanaan	Rabu, 15 April 2026	Waktu	1 x 40 menit
Media	Kartu Deep Talk (berisi pertanyaan reflektif tentang bullying) LINK : https://www.canva.com/design/DAGz_bL6L4E/MhtwIH6Qm3MgTr1UNgOvmA/edit		
Alat	LCD, Speaker, Laptop, Alat Tulis		
TUJUAN			
SKKPD SMA	Pengenalan	Akomondasi	Tindakan
Landasan Perilaku Etis	4. Siswa memahami pengertian perilaku etis dalam pergaulan di sekolah. 5. Siswa mampu mengenali bentuk perilaku bullying yang bertentangan dengan nilai etika dan norma sosial. 6. Siswa menyadari pentingnya sikap saling menghargai, sopan santun, dan empati dalam	4. Siswa mengembangkan sikap menghormati perbedaan individu. 5. Siswa menumbuhkan nilai empati, kepedulian, dan tanggung jawab terhadap teman sebaya. 6. Siswa menerima pentingnya berkomunikasi secara santun	4. Siswa menunjukkan perilaku saling menghargai dan tidak melakukan tindakan bullying. 5. Siswa menggunakan bahasa yang sopan dan etis dalam berkomunikasi. 6. Siswa berani menolak serta mengingatkan teman secara baik ketika terjadi perilaku yang

	interaksi sehari-hari.	dan tidak menyakiti orang lain.	tidak sesuai norma.
Profil Pelajar Pancasila	4. Berakhlak Mulia 5. Mandiri 6. Gotong Royong		
KEGIATAN			
IV Tahap Pembukaan			
4. Guru BK membuka layanan dengan salam, doa, dan ice breaking singkat untuk membangun suasana nyaman.			
5. Guru BK menyampaikan tujuan layanan, manfaat kegiatan, serta aturan kelas (saling menghargai, tidak menghakimi, menjaga kerahasiaan).			
6. Apersepsi: siswa diajak menanggapi pertanyaan pemantik, misalnya “Apa yang kalian rasakan jika ada teman yang diejek?” untuk mengarah pada topik bullying.			
V Tahap Inti			
a. Pengenalan			
1. Guru BK menjelaskan secara singkat tentang pengertian bullying, dampaknya, serta pentingnya berani berbicara secara asertif.			
2. Siswa mengamati contoh situasi sosial yang berkaitan dengan bullying dan mengidentifikasi emosi yang mungkin muncul.			
b. Akomodasi (menggunakan media kartu deep talk)			
1. Siswa dibagi dalam kelompok kecil.			
2. Setiap kelompok mendapatkan kartu <i>deep talk</i> berisi pertanyaan reflektif, misalnya:			
• “Apa yang kamu rasakan saat tidak dihargai?”			
• “Apa yang sebaiknya dilakukan jika melihat teman dibully?”			
3. Siswa berdiskusi dan saling berbagi pengalaman secara sukarela.			
4. Guru BK memfasilitasi diskusi tentang empati, perilaku etis, serta cara mengelola emosi secara sehat.			
VI Tahap Penutup			
1. Siswa menyampaikan refleksi singkat tentang hal yang dipelajari dan perasaan setelah kegiatan.			
2. Guru BK bersama siswa menyimpulkan materi utama (kematangan emosi dan perilaku etis).			
3. Guru BK memberikan pesan penguatan dan tindak lanjut, misalnya komitmen kelas anti-bullying.			
4. Doa dan salam penutup.			
EVALUASI			
III Evaluasi Proses			
4. Guru BK melakukan observasi partisipasi siswa selama diskusi kartu <i>deep talk</i> .			
5. Mengamati sikap saling menghargai dan keterlibatan siswa.			

6. Refleksi lisan singkat tentang jalannya kegiatan.

IV Evaluasi Hasil

2. Siswa mengisi lembar refleksi/angket singkat tentang pemahaman bullying dan komunikasi asertif.

LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Media materi
3. Lembar Kerja Siswa
4. Evaluasi Hasil

Mengetahui
Guru BK SMAN 5 Madiun



Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.
NIP. 197601062003122005

Madiun, 14 April 2026
Mahasiswa BK



Angelina Dana Grehasta
NRP. 1823022001

LAMPIRAN I : URAIAN MATERI

PENGERTIAN BULLYING

Bullying di sekolah adalah tindakan menyakiti, merendahkan, atau menindas orang lain secara sengaja dan berulang-ulang, yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal, atau sosial, sehingga korban merasa tertekan, sakit hati, dan tidak nyaman. Perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban menjadi ciri khasnya, dan dampaknya dapat bersifat jangka panjang bagi kesehatan mental dan fisik korban. Bullying di sekolah adalah tindakan agresif, menyakiti, atau merendahkan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh seorang siswa atau sekelompok siswa terhadap siswa lain yang dianggap lebih lemah, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Tindakan ini bertujuan untuk menakut-nakuti, menguasai, mempermalukan, atau melukai korban, sehingga menimbulkan rasa tidak aman, tertekan, bahkan trauma di lingkungan sekolah.

BENTUK BULLYING DI SEKOLAH

Bentuk bullying di sekolah dapat berupa bullying fisik (kekerasan fisik), verbal (ucapan kasar, ejekan), relasional (mengucilkan, menyebarkan gosip), emosional (mempermalukan, mengintimidasi), pelecehan seksual, dan cyberbullying (perundungan melalui internet). Perilaku ini dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikis korban, seperti depresi, kecemasan, dan penurunan prestasi belajar. **Jenis- jenis Bullying :**

1. Bullying Fisik : Bentuk paling mudah diidentifikasi, seperti memukul, menendang, mendorong, atau melakukan kerusakan barang milik korban.
2. Bullying Verbal : Melibatkan penggunaan kata-kata yang kasar, mengejek, menghina, mengancam, menyindir, atau memberikan julukan yang tidak pantas kepada korban.
3. Bullying Relasional (Sosial): Melibatkan manipulasi sosial untuk mengucilkan korban dari kelompok, menyebarkan gosip, atau mempermalukan korban di depan umum, seperti dikutip oleh Alodokter.

4. Bullying Emosional : Mengarah pada tindakan untuk membuat korban merasa tertekan atau rendah diri, sering kali dengan tatapan sinis, ekspresi mengejek, atau gestur yang merendahkan, dilansir dari Halodoc.
5. Pelecehan Seksual : Bentuk bullying yang melibatkan komentar atau tindakan tidak pantas yang bersifat seksual.
6. Cyberbullying : Terjadi di dunia maya melalui internet dan media sosial, seperti menyebarkan foto atau gosip, mengirim pesan menyakitkan, atau membuat akun palsu untuk mempermalukan korban

DAMPAK BULLYING DI SEKOLAH

Dampak bullying di sekolah sangat merusak, memengaruhi kesehatan mental (stres, cemas, depresi), penurunan prestasi akademik, dan masalah sosial seperti keterasingan, serta gangguan fisik seperti sakit kepala dan masalah pencernaan. Pelaku juga bisa mengalami masalah kesehatan mental dan kesulitan menjalin hubungan, sementara saksi mata bisa merasa bersalah atau takut. Dampak jangka panjang bisa berupa trauma yang mengubah struktur otak dan masalah dalam bersosialisasi saat dewasa.

Dampak bagi Korban

1. Kesehatan Mental dan Emosional:

- Stres, Cemas, dan Depresi: Korban rentan mengalami stres berkepanjangan yang bisa memicu kecemasan dan depresi, bahkan Post- Traumatic Stress Disorder (PTSD).
- Kehilangan Kepercayaan Diri: Merasa tidak berharga dan kehilangan rasa percaya diri.
- Isolasi Sosial: Kesulitan berteman dan merasa kesepian, serta takut berinteraksi dengan orang lain.
- Pikiran Balas Dendam: Muncul keinginan untuk membalas dendam kepada pelaku.

2. Prestasi Akademik:

- Penurunan Fokus dan Konsentrasi: Korban sulit fokus belajar karena merasa takut dan cemas.

- Menurunnya Minat Belajar: Kehilangan semangat untuk kegiatan belajar sehari-hari.

3. Masalah Fisik:

- Gangguan Tidur: Stres dapat menyebabkan insomnia dan gangguan siklus tidur.
- Sakit Fisik: Pemicu sakit kepala, nyeri otot, dan gangguan pencernaan.
- Gangguan Kekebalan Tubuh: Lebih rentan terhadap infeksi ringan seperti flu karena stres kronis.
- Gejala Psikosomatis: Munculnya penyakit fisik seperti GERD akibat emosi negatif.

LAMPIRAN II : MEDIA MATERI

Kartu Deep Talk ♥♥♥♥♥ "Pernahkah kamu merasa harus pura-pura kuat padahal sebenarnya terluka? Ceritakan."	Kartu Deep Talk ♥♥♥♥♥ "Bagaimana perasaanmu jika ada yang menertawakan kelemahanmu?"
Kartu Deep Talk ♥♥♥♥♥ "Menurutmu, apa yang membuat seseorang berani melakukan bullying?"	Kartu Deep Talk ♥♥♥♥♥ "Jika kamu bisa bicara pada dirimu di masa lalu saat mengalami bullying, apa pesan yang ingin kamu sampaikan?"
Kartu Deep Talk ♥♥♥♥♥ "Apa yang paling kamu butuhkan saat merasa sendirian menghadapi ejekan atau perlakuan tidak adil?"	Kartu Deep Talk ♥♥♥♥♥ "Seperti apa dunia atau sekolah yang kamu harapkan agar semua orang merasa aman menjadi dirinya sendiri?"
Kartu Deep Talk ♥♥♥♥♥ "Jika kamu melihat temanmu dibully, apa yang biasanya kamu lakukan?"	Kartu Deep Talk ♥♥♥♥♥ "Jika kamu bisa menyampaikan pesan kepada pelaku bullying, apa yang ingin kamu katakan?"

LAMPIRAN III : LEMBAR KERJA SISWA

Layanan BK – Berani Bicara, Stop Bullying

Nama :

Kelas :

Tanggal :

A. Kenali Perasaanmu

Beri tanda ✓ pada emosi yang mungkin muncul saat melihat atau mengalami

bullying:

☐ Sedih ☐ Marah ☐ Takut ☐ Malu ☐ Bingung ☐ Lainnya:

Tuliskan alasanmu secara singkat:

.....

B. Deep Talk Singkat

Jawablah dengan jujur dan singkat.

1. Apa arti "berani bicara" menurutmu?

.....

2. Apa yang bisa kamu lakukan jika melihat teman dibully?

.....

C. Sikapku Hari Ini

Lingkari pilihan yang paling sesuai:

“Saya siap menjadi pribadi yang”

Menghargai teman Berani berbicara Tidak melakukan bullying
--

D. Refleksi Singkat

Setelah kegiatan ini, satu hal yang saya pelajari adalah:

.....

“Berani bicara bukan untuk melawan, tapi untuk menjaga dirimu dan menghargai sesama.” 

LAMPIRAN IV : EVALUASI HASIL**BERANI BICARA, STOP BULLYING****Nama :****Kelas :****S : Sangat Setuju S : Setuju KS : Kurang Setuju TS : Tidak Setuju**

NO	PERTANYAAN	Skala Pengukuran			
		SS	S	KS	TS
1	Saya memahami apa itu perilaku bullying.				
2	Saya mengetahui dampak bullying bagi diri sendiri dan orang lain.				
3	Saya mampu mengenali emosi yang muncul dalam situasi tidak nyaman.				
4	Saya berani menyampaikan pendapat dengan cara yang baik.				
5	Saya memahami cara berkomunikasi secara asertif.				
6	Saya berusaha menghargai perasaan teman.				
7	Saya tidak setuju dengan perilaku mengejek atau merendahkan.				
8	Saya bersedia mengatakan “stop” pada perilaku yang tidak baik.				
9	Saya merasa lebih percaya diri untuk berbicara dengan sopan.				
10	Saya siap menciptakan lingkungan pertemanan yang aman dan positif.				

BERITA ACARA
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II

Pada hari Senin, 27 April 2026, pukul 11.30 – 12.00 WIB telah berlangsung kegiatan Layanan Klasikal bidang Sosial di kelas X-E SMAN 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Angelina Dana Grehasta

Nim : 1823022001

Demikian berita acara ini dibuat sebenar-benarnya dan penuh dengan tanggungjawab.

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 25 April 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.

Angelina Dana Grehasta

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Topik Layanan	“Dry Text vs Overthinking”	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas/Semester Sasaran	X E / Genap	Bidang Layanan	Sosial
Metode Pembelajaran	Games “Speak Up Cards”	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
Tanggal Pelaksanaan	27 April 2026	Waktu	1 x 40 menit
Media	“Speak Up Cards”		
Alat	LCD, Speaker, Laptop, Alat Tulis		
TUJUAN			
SKKPD SMA	Pengenalan	Akomondasi	Tindakan
Kematangan Hubungan Teman Sebaya	7. Siswa mampu memahami pentingnya hubungan pertemanan yang sehat dan saling menghargai. 8. Siswa mengenali penyebab salah paham dalam komunikasi dengan teman sebaya. 9. Siswa menyadari peran empati dan komunikasi yang jelas dalam menjaga relasi sosial.	7. Siswa mengembangkan sikap terbuka terhadap perbedaan pendapat. 8. Siswa menumbuhkan empati dan kesediaan mendengarkan sudut pandang teman. 9. Siswa menerima pentingnya klarifikasi sebelum mengambil kesimpulan.	7. Siswa mampu melakukan klarifikasi secara sopan dan asertif ketika terjadi salah paham. 8. Siswa menunjukkan perilaku komunikasi yang positif dalam interaksi sehari-hari. 9. Siswa mampu membangun hubungan pertemanan yang suportif dan saling menghargai..

Profil Pelajar Pancasila	7. Gotong Royong 8. Berkebinekaan Global
KEGIATAN	
VII Tahap Pembukaan - Guru BK membuka layanan dengan salam, doa, dan ice breaking singkat. - Menyampaikan tujuan layanan serta aturan kegiatan (saling menghargai dan mendengarkan). - Apersepsi melalui pertanyaan pemantik tentang pengalaman salah paham dengan teman. VIII Tahap Inti c. Pengenalan - Guru BK menjelaskan secara singkat tentang salah paham dalam relasi teman sebaya dan pentingnya klarifikasi. - Siswa mengidentifikasi contoh situasi miskomunikasi dalam kehidupan sehari-hari. d. Akomodasi (menggunakan media speak up cards) - Siswa dibagi kelompok kecil. - Setiap kelompok mengambil Speak Up Cards berisi situasi sosial. - Siswa berdiskusi dan menyampaikan cara klarifikasi yang sopan dan asertif. - Guru BK memfasilitasi refleksi tentang empati dan sudut pandang teman. IX Tahap Penutup - Refleksi singkat siswa tentang hal yang dipelajari. - Guru BK bersama siswa menyimpulkan materi utama. - Penyampaian pesan penguatan dan doa penutup.	
EVALUASI	
V Evaluasi Proses - Guru BK melakukan observasi partisipasi siswa selama diskusi <i>Speak Up Cards</i>. - Mengamati sikap saling menghargai dan keterlibatan siswa. - Refleksi lisan singkat tentang jalannya kegiatan. VI Evaluasi Hasil - Siswa mengisi lembar refleksi/angket singkat.	

LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Media materi
3. Lembar Kerja Siswa
4. Evaluasi Hasil

Mengetahui
Guru BK SMAN 5 Madiun



Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.
NIP. 197601062003122005

Madiun, 25 April 2026
Mahasiswa BK



Angelina Dana Grehasta
NRP. 1823022001

LAMPIRAN I : URAIAN MATERI

“Dry Text vs Overthinking”

Pengertian

- Dry text: balasan chat yang singkat, datar, atau tanpa ekspresi
Contoh: “ok”, “ya”, “terserah”, “gapapa”
- Overthinking: kebiasaan berpikir berlebihan dan langsung berasumsi negatif tanpa kepastian

Contoh Situasi

- Kita kirim chat panjang, dibalas cuma “ok”
- Kita nanya sesuatu, dibalas lama atau singkat banget
- Kita merasa chat teman berubah jadi lebih dingin

👉 Dari situ kita mulai berpikir:

“Dia marah ya?”

“Aku salah apa?”

“Dia nggak suka aku lagi?”

Alasan Sering Terjadi?

- Chat tidak ada nada suara & ekspresi wajah
- Setiap orang punya gaya chatting berbeda
- Kita sering langsung berasumsi tanpa bertanya
- Perasaan lagi sensitif (capek, bad mood, dll)

Dampak Overthinking

- Pikiran jadi tidak tenang
- Mudah tersinggung atau baper
- Menjauh dari teman tanpa alasan jelas
- Hubungan jadi renggang
- Masalah kecil jadi besar

Kesalahan yang Sering Dilakukan

- Langsung berpikir negatif
- Menyimpulkan tanpa bertanya

- Membalas chat dengan emosi
- Curhat ke orang lain tanpa klarifikasi dulu
- Menghindari teman karena salah paham

Cara Mengatasinya

- Jangan langsung berasumsi negatif
- Tanya baik-baik jika bingung
- Pahami kalau tidak semua orang jago chatting
- Kalau penting, lebih baik bicara langsung
- Coba berpikir positif sebelum bereaksi

LAMPIRAN II : MEDIA MATERI



LAMPIRAN III : LEMBAR KERJA SISWA

“Dry Text vs Overthinking”

Nama Kelompok :

Kelas :

A. Diskusi Pemahaman

Diskusikan pertanyaan berikut bersama kelompokmu!

1. Apa yang dimaksud dengan dry text dan overthinking?

Jawaban:

.....

2. Kenapa chat sering menimbulkan salah paham?

Jawaban:

.....

3. Apa dampak overthinking dalam pertemanan?

Jawaban:

.....

B. Diskusi Pendapat

Berikan pendapat kelompok kalian:

1. Lebih baik klarifikasi atau diam saat terjadi salah paham? Kenapa?

Jawaban:

.....

2. Bagaimana cara bertanya yang baik agar tidak menyinggung teman?

Jawaban:

.....

C. Diskusi Pendapat

Solusi Kelompok

Tuliskan 3 cara agar tidak mudah overthinking saat chat:

1.
2.
3.

LAMPIRAN IV : EVALUASI HASIL

“Dry Text vs Overthinking”

Nama Kelompok :

Kelas :

S : Sangat Setuju S : Setuju KS : Kurang Setuju TS : Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	Skala Pengukuran			
		SS	S	KS	TS
1	Saya lebih memahami bahwa pesan dry text tidak selalu berarti orang lain tidak menyukai saya.				
2	Saya mampu mengurangi kebiasaan berpikir berlebihan (overthinking) saat membaca chat dari orang lain.				
3	Saya dapat mengontrol emosi saya ketika menerima balasan pesan yang singkat atau terkesan dingin				
4	Saya mulai berani menanyakan maksud pesan secara langsung daripada berasumsi negatif.				
5	Saya merasa lebih percaya diri dalam berkomunikasi melalui chat maupun secara langsung.				
6	Saya menyadari bahwa setiap orang memiliki gaya komunikasi yang berbeda di media sosial.				
7	Saya tidak langsung menarik kesimpulan negatif terhadap diri sendiri saat mendapat respon yang kurang hangat..				
8	Saya mampu menggunakan teknik yang dipelajari (dari kartu Speak Up) untuk menenangkan pikiran saya.				
9	Saya merasa lebih nyaman dan tidak cemas berlebihan saat berinteraksi sosial melalui pesan teks..				
10	Saya termotivasi untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka dan positif dengan orang lain.				

BERITA ACARA
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II

Pada hari Rabu, 29 April 2026, pukul 11.30 – 12.00 WIB telah berlangsung kegiatan Layanan Klasikal bidang Karir di kelas X-I SMAN 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Angelina Dana Grehasta

Nim : 1823022001

Demikian berita acara ini dibuat sebenar-benarnya dan penuh dengan tanggungjawab.

Mengetahui,
Guru Pamong,

Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.

Madiun, 25 April 2026
Praktikan,

Angelina Dana Grehasta

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Topik Layanan	“Level Up: Dari Siswa Jadi Mahasiswa”	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas/Semester Sasaran	X / Genap	Bidang Layanan	Karir
Metode Pembelajaran	Games “Dadu Level Up Kampus”	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
Tanggal Pelaksanaan	29 April 2026	Waktu	1 x 40 menit
Media	Dadu Level Up Kampus LINK : https://www.canva.com/design/DAGz_bL6L4E/MhtwIH6Qm3MgTr1UNgOvmA/edit		
Alat	LCD, Speaker, Laptop, Alat Tulis		
TUJUAN			
SKKPD SMA	Pengenalan	Akomondasi	Tindakan
Wawasan Kesiapan Karir	10. Siswa memahami pentingnya melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi sebagai bagian dari perencanaan karir. 11. Siswa mengenali minat, bakat, dan potensi diri yang berkaitan dengan pilihan jurusan. 12. Siswa mengetahui berbagai jalur masuk perguruan tinggi (SNBP, SNBT, Mandiri).	10. Siswa menunjukkan sikap terbuka terhadap berbagai pilihan jurusan dan kampus. 11. Siswa menghargai perbedaan rencana studi lanjut teman. 12. Siswa memiliki rasa percaya diri dalam mengemukakan	10. Siswa mampu menentukan pilihan awal jurusan atau kampus yang diminati. 11. Siswa menyusun langkah sederhana untuk mencapai tujuan masuk perguruan tinggi (misalnya: belajar rutin, cari info kampus, ikut try out). 12. Siswa berani mengambil

		pilihan jurusan dan cita-cita	keputusan awal terkait rencana studi lanjut.
Profil Pelajar Pancasila	9. Bernalar Kritis 10. Mandiri 11. Kreatif		
KEGIATAN			
X Tahap Pembukaan 10. Guru BK membuka layanan dengan salam, doa, dan ice breaking singkat untuk membangun suasana nyaman. 11. Guru BK menyampaikan tujuan layanan, manfaat kegiatan, serta aturan kelas (saling menghargai, tidak menghakimi, menjaga kerahasiaan). 12. Menyampaikan tujuan dan aturan bermain dadu karir.			
XI Tahap Inti 5. Siswa dibagi dalam kelompok kecil. 6. Setiap kelompok melempar dadu karir secara bergantian. 7. Siswa menjawab pertanyaan sesuai sisi dadu (misal: cita-cita, kelebihan diri, profesi impian). 8. Diskusi kelompok dipandu guru BK. 9. Guru BK memberikan penguatan materi karir.			
XII Tahap Penutup 8. Siswa menyampaikan refleksi singkat tentang hal yang dipelajari dan perasaan setelah kegiatan. 9. Menyimpulkan pentingnya mengenal diri dalam memilih karir. 10. Refleksi Penutup			
EVALUASI			
VII Evaluasi Proses 10. Guru BK melakukan observasi partisipasi siswa selama diskusi Dadu Karir. 11. Mengamati sikap saling menghargai dan keterlibatan siswa. 12. Refleksi lisan singkat tentang jalannya kegiatan.			
VIII Evaluasi Hasil 4. Siswa mengisi lembar refleksi/angket singkat.			

LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Media materi
3. Lembar Kerja Siswa
4. Evaluasi Proses
5. Evaluasi Hasil

Mengetahui
Guru BK SMAN 5 Madiun



Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.
NIP. 197601062003122005

Madiun, 25 April 2026
Mahasiswa BK



Angelina Dana Grehasta
NRP. 1823022001

LAMPIRAN I : URAIAN MATERI

Pengertian Perencanaan Masuk Perguruan Tinggi

Perencanaan masuk perguruan tinggi adalah proses yang dilakukan siswa untuk menentukan pilihan studi lanjut setelah lulus SMA, yang meliputi pemilihan jurusan, pemilihan perguruan tinggi, serta strategi yang akan dilakukan agar dapat lolos seleksi. Perencanaan ini penting dilakukan sejak dini agar siswa memiliki arah yang jelas dan dapat mempersiapkan diri secara optimal, baik dari segi akademik maupun mental.

Pentingnya Perencanaan Masuk Perguruan Tinggi

Perencanaan yang baik akan membantu siswa:

- Menghindari salah memilih jurusan
- Menentukan tujuan pendidikan yang jelas
- Meningkatkan motivasi belajar
- Mempersiapkan diri menghadapi seleksi masuk
- Menyesuaikan pilihan dengan minat, bakat, dan kemampuan

Tanpa perencanaan, siswa cenderung bingung, ikut-ikutan teman, atau salah mengambil keputusan.

Jalur Masuk Perguruan Tinggi di Indonesia

Beberapa jalur masuk perguruan tinggi yang perlu diketahui siswa:

a. SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi)

- Berdasarkan nilai rapor dan prestasi
- Tanpa tes tertulis
- Seleksi dilakukan oleh sekolah dan panitia nasional

b. SNBT (Seleksi Nasional Berdasarkan Tes)

- Menggunakan tes UTBK
- Mengukur kemampuan akademik dan potensi skolastik
- Membutuhkan persiapan belajar yang matang

c. Jalur Mandiri

- Diselenggarakan masing-masing perguruan tinggi
- Bisa berupa tes atau nilai rapor

- Biasanya memiliki kuota tersendiri

Langkah-Langkah Perencanaan Masuk PT

Agar lebih siap, siswa dapat melakukan langkah berikut:

a. Mengenali Diri Sendiri

- Minat (apa yang disukai)
- Bakat (kemampuan yang menonjol)
- Nilai akademik

b. Menentukan Jurusan

- Sesuai minat dan kemampuan
- Memiliki prospek ke depan
- Tidak hanya ikut-ikutan

c. Mencari Informasi Kampus

- Akreditasi
- Fasilitas
- Lokasi
- Daya tampung dan persaingan

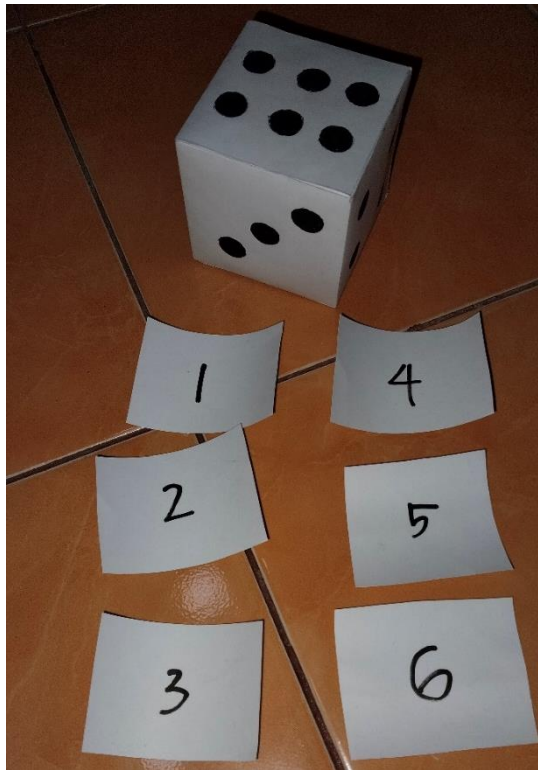
d. Menyusun Strategi Belajar

- Konsisten belajar
- Latihan soal UTBK
- Mengikuti try out

e. Menyiapkan Mental dan Motivasi

- Percaya diri
- Tidak mudah menyerah
- Siap menghadapi kegagalan

LAMPIRAN II : MEDIA MATERI



**KALAU KAMU SUKSES
DI MASA DEPAN,
KAMU INGIN DIKENAL
SEBAGAI APA?**

**CERITAKAN HARAPAN
DAN MIMPIMU 5
TAHUN KEDEPAN!**

**SEBUTKAN JURUSAN
IMPIANMU DAN
ALASAN MEMILIH
JURUSAN IMPIAN ITU!**

**SPILL PERGURUAN
TINGGI YANG KAMU
PENGEN DAN
ALASANNYA YEW!**

**APA YANG KAMU
TAKUTI SAAT PUNYA
MIMPI KULIAH NANTI
DAN CERITAKAN!**

**SPILL KELEBIHANMU
YANG SESUAI BUAT
JURUSAN IMPIANMU!**

LAMPIRAN III : LEMBAR KERJA SISWA

LEMBAR KERJA SISWA – DADU LEVEL UP KAMPUS

 Nama: _____

 Kelas: _____

 Tanggal: _____

 Apa kelebihan yang kamu punya untuk mendukung kuliah nanti?



 Jurusan apa yang ingin kamu pilih dan kenapa?



 Kampus impianmu apa dan apa alasan memilihnya?



 Apa yang harus kamu siapkan agar bisa lolos ke perguruan tinggi tersebut?



 Langkah nyata apa yang akan kamu mulai dari sekarang?



“Setiap usaha yang kamu lakukan hari ini adalah langkah naik level menuju masa depanmu.”  

“Jangan takut mulai dari level awal, semua mahasiswa hebat juga pernah jadi siswa biasa.” 

LAMPIRAN IV : EVALUASI HASIL

“Level Up: Dari Siswa Jadi Mahasiswa”

Nama:

Kelas :

S : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	Skala Pengukuran			
		SS	S	KS	TS
1	Saya memahami pentingnya melanjutkan ke perguruan tinggi				
2	Saya mengetahui jalur masuk perguruan tinggi				
3	Saya memiliki gambaran jurusan yang ingin dipilih				
4	Saya mulai merencanakan langkah untuk masuk PT				
5	Saya lebih percaya diri menghadapi masa depan Pendidikan				
6	Saya mengetahui kemampuan dan potensi diri yang mendukung pilihan jurusan				
7	Saya memahami persaingan dalam masuk perguruan tinggi				
8	Saya termotivasi untuk belajar lebih giat setelah kegiatan ini				
9	Saya memiliki rencana belajar untuk menghadapi seleksi masuk PT				
10	Saya merasa lebih siap dalam menentukan pilihan perguruan tinggi				

C. BIMBINGAN KELOMPOK

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan secara berkelompok dengan tujuan membantu peserta didik mengembangkan kemampuan pribadi, sosial, belajar, maupun karier melalui dinamika kelompok. Dalam layanan ini, peserta didik diberikan kesempatan untuk saling bertukar pendapat, berbagi pengalaman, serta memperoleh pemahaman baru dari anggota kelompok lainnya.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan penutup. Kegiatan yang diberikan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik sehingga diharapkan dapat membantu mereka dalam memahami permasalahan dan menemukan solusi yang positif. Selain itu, layanan bimbingan kelompok juga bertujuan meningkatkan kemampuan komunikasi, kerja sama, serta rasa percaya diri peserta didik dalam lingkungan kelompok.

Materi : *Stop Scroll, Start Study*

Bidang : Belajar

Kelas : X-A dan X-E

Tanggal : Selasa, 5 Mei 2026

Alokasi waktu : 11.00 – 11.45

Hasil : Siswa menjadi lebih memahami pentingnya membagi waktu antara penggunaan media sosial dan kegiatan belajar. Selain itu, siswa juga mulai menyadari bahwa belajar merupakan prioritas yang perlu didahulukan dibanding kebiasaan scrolling media sosial secara berlebihan.

BERITA ACARA
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II

Pada hari Selasa, 5 Mei 2026, pukul 11.30 – 11.45 WIB telah berlangsung kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok bidang Belajar di kelas X-A dan X-E SMAN 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Angelina Dana Grehasta

Nim : 1823022001

Demikian berita acara ini dibuat sebenar-benarnya dan penuh dengan tanggungjawab.

Mengetahui,
Guru Pamong,

Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.

Madiun, 1 Mei 2026
Praktikan,

Angelina Dana Grehasta

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

Topik Layanan	“Stop Scroll, Start Study”	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas/Semester Sasaran	X/Genap	Bidang Layanan	Belajar
Metode Pembelajaran	Diskusi kelompok, refleksi diri	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
Tanggal Pelaksanaan	Selasa, 5 Mei 2026	Waktu	1 x 40 menit
Media	(Power point, video motivasi) https://youtu.be/t_4iTF_px9s?si=Rbz9Ahq_ixw3HxHY		
Alat	Laptop, LCD, Speaker		
TUJUAN			
SKKPD SMA	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Kesadaran Tanggung Jawab	Mempelajari pentingnya tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban belajar	Menyadari bahwa belajar merupakan tanggung jawab sebagai siswa	Menyelesaikan tugas dan kegiatan belajar dengan disiplin tanpa terganggu gadget
	1. Peserta didik / konseli mampu mengenali kebiasaan penggunaan media sosial yang mengganggu waktu	Peserta didik / konseli menunjukkan kesadaran untuk mengurangi penggunaan gadget	1. Peserta didik mampu mengatur waktu belajar dan waktu menggunakan gadget.

	belajar. 2. Peserta didik / konseli memahami dampak terlalu sering scrolling media sosial terhadap konsentrasi dan prestasi belajar. 3. Peserta didik / konseli menyadari pentingnya mengelola waktu antara belajar dan penggunaan gadget.	saat belajar.	2. Peserta didik menerapkan strategi belajar yang efektif tanpa distraksi media sosial. 3. Peserta didik menunjukkan kebiasaan belajar yang lebih disiplin.
Profil Pelajar Pancasila	1. Mandiri 2. Kreatif/bernalair kritis		
KEGIATAN			
I Tahap Pendahuluan a Pernyataan Tujuan 1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam 2. Guru BK/Konselor menanyakan kabar peserta didik dan menjalin hubungan yang hangat 3. Guru BK/Konselor meminta peserta didik untuk mengisi presensi kehadiran 4. Guru BK/Konselor menyampaikan tentang tujuan-tujuan yang akan dicapai. b Penjelasan tentang langkah- langkah Kegiatan 1. Guru BK/Konselor menjelaskan apa yang akan dilakukan dalam layanan klasikal, meliputi; materi yang akan diberikan, seperti apa nanti berjalannya bimbingan klasikal, perjanjian waktu dan peran dari siswa dan guru BK 2. Guru BK/konselor menyampaikan tujuan layanan materi bimbingan klasikal yang akan di capai 3. Ice breaking c Tahap Peralihan 1. Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan 2. Guru BK memberikan kesempatan bertanya kepada siswa jika ada hal yang belum di mengerti			

3. Guru BK memberikan komitmen kepada peserta didik agar melakukan kegiatan layanan dengan baik dan bijaksana

II Tahap Inti

a Langkah 1 – Ice Breaking

Guru BK meminta siswa mengangkat tangan jika pernah melakukan hal berikut:

- Belajar tapi tiba-tiba buka media sosial.
- Berniat belajar 10 menit tapi scrolling sampai 1 jam.
- Menunda tugas karena melihat video atau reels.

Setelah itu guru BK berkata:

“Berarti kita semua pernah kena **jebakan scroll** ya.”

b Langkah 2 – Diskusi Kelompok (Game scroll/study?)

Guru BK memberikan beberapa situasi pilihan.

Contoh situasi:

1. Kamu sedang belajar, tapi ada notifikasi video baru dari teman.
2. Kamu sudah belajar 15 menit dan merasa bosan.
3. Besok ada ulangan, tapi teman mengirim video lucu.

c Langkah 3 – Bermain

Cara bermain:

1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok kecil.
2. Setiap kelompok menentukan pilihan:
 - **SCROLL**
 - **STUDY**

Setelah memilih, kelompok harus menjelaskan alasan mereka.

Guru BK kemudian menjelaskan dampak dari pilihan tersebut.

III Tahap Penutup

1. Guru BK bersama siswa menyimpulkan materi layanan.
2. Guru BK memberikan motivasi agar siswa mulai mengurangi kebiasaan scrolling saat belajar.
3. Guru BK menutup kegiatan dengan pesan: “Stop Scroll, Start Study untuk masa depan yang lebih baik.”

EVALUASI

1. Evaluasi Proses

Guru BK/Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:

1. Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan
2. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya
3. Ketepatan waktu dalam melaksanakan layanan bimbingan
4. Cara peserta didik memberikan jawaban terhadap pertanyaan guru BK/Konselor.

2. Evaluasi Hasil

1. Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan bimbingan klasikal melalui lembar evaluasi hasil yang diisi oleh

peserta didik.

LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar Kerja Siswa
3. Evaluasi Hasil

Mengetahui
Guru BK SMA Negeri 5 Madiun



Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.
NIP. 196909152005012011

Madiun, 4 Mei 2026
Mahasiswa BK



Angelina Dana Grehasta
NRP. 1823022001

LAMPIRAN I : URAIAN MATERI

Pengertian Distraksi dalam Belajar

Distraksi belajar adalah segala hal yang mengganggu konsentrasi seseorang saat belajar sehingga proses memahami materi menjadi tidak maksimal. Salah satu distraksi yang sering dialami siswa saat ini adalah penggunaan gadget dan media sosial secara berlebihan, seperti scrolling Instagram, TikTok, atau menonton video saat waktu belajar. Distraksi ini dapat membuat siswa sulit fokus, mudah menunda tugas, dan mengurangi efektivitas belajar.

Kebiasaan Scrolling pada Siswa

Scrolling adalah kebiasaan menggeser layar gadget secara terus-menerus untuk melihat konten media sosial.

Banyak siswa sering mengalami hal berikut:

- Berniat membuka HP hanya sebentar, tetapi akhirnya menghabiskan waktu lama.
- Membuka media sosial saat sedang belajar.
- Menunda tugas karena tergoda melihat konten menarik.

Hal ini sering disebut sebagai prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas belajar.

Dampak Kebiasaan Scrolling Terhadap Belajar

a. Menurunkan Konsentrasi

Sering membuka media sosial dapat membuat otak sulit fokus pada pelajaran.

b. Membuat Waktu Belajar Berkurang

Tanpa disadari waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar habis untuk scrolling.

c. Menunda Tugas

Siswa menjadi terbiasa menunda mengerjakan tugas atau belajar untuk ujian.

d. Menurunkan Prestasi Belajar

Jika kebiasaan ini terus berlangsung, hasil belajar dapat menurun.

Pentingnya Mengelola Waktu Belajar

Agar kegiatan belajar berjalan dengan baik, siswa perlu **mengatur waktu antara belajar dan penggunaan gadget.**

Manajemen waktu yang baik membantu siswa:

- lebih fokus dalam belajar
- menyelesaikan tugas tepat waktu

- mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan.

Cara Mengurangi Distraksi Gadget Saat Belajar

Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan:

1. Membuat Jadwal Belajar

Tentukan waktu khusus untuk belajar setiap hari.

2. Menonaktifkan Notifikasi

Mematikan notifikasi media sosial saat belajar dapat membantu menjaga fokus.

3. Menjauhkan Gadget Saat Belajar

Simpan HP di tempat yang tidak mudah dijangkau selama belajar.

4. Menggunakan Teknik Belajar Fokus

Misalnya:

- Belajar 25–30 menit
- Istirahat 5 menit
- Lalu belajar kembali.

5. Menentukan Target Belajar

Tetapkan tujuan yang ingin dicapai saat belajar.

Stop Scroll, Start Study

Mengurangi kebiasaan scrolling saat belajar bukan berarti tidak boleh menggunakan media sosial, tetapi belajar menggunakannya secara bijak dan tidak berlebihan.

Dengan mengurangi distraksi gadget, siswa dapat:

- lebih fokus belajar
- memanfaatkan waktu secara produktif
- mencapai prestasi yang lebih baik.

D. KONSELING KELOMPOK

Konseling kelompok merupakan layanan Bimbingan dan Konseling yang diberikan kepada beberapa peserta didik untuk membantu menyelesaikan permasalahan melalui dinamika kelompok. Pada kegiatan ini, konseling kelompok dilaksanakan dengan tema “*Stop Scroll Start Study*” untuk membantu peserta didik mengurangi kebiasaan scrolling media sosial yang berlebihan dan meningkatkan fokus belajar. Praktikan melaksanakan konseling kelompok sebanyak 1 kali, yaitu pada:

Tanggal : 11 Mei 2026

Jumlah Siswa: 6 siswa

Alokasi waktu: 13.00-13.45

Pendekatan dan Proses Konseling:

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok yaitu pendekatan diskusi dan sharing pengalaman dengan menggunakan media kartu voting “Setuju” dan “Tidak Setuju”. Penggunaan media tersebut bertujuan menciptakan suasana konseling yang lebih aktif, interaktif, dan membantu peserta didik lebih berani mengungkapkan pendapat maupun pengalaman yang dimiliki.

Dalam proses pelaksanaannya, praktikan terlebih dahulu menyiapkan beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kebiasaan penggunaan media sosial, fokus belajar, manajemen waktu, dan perilaku scrolling berlebihan. Setelah pernyataan dibacakan, setiap peserta didik diminta memilih kartu “Setuju” atau “Tidak Setuju” sesuai dengan kondisi dan pendapat masing-masing. Selanjutnya, peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan alasan dari pilihan kartu yang dipilih serta berbagi pengalaman pribadi kepada anggota kelompok lainnya.

Melalui proses diskusi dan sharing tersebut, peserta didik menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat, belajar menghargai pandangan orang lain, serta memahami dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kegiatan belajar. Selain itu, kegiatan ini membantu peserta didik menyadari pentingnya mengatur waktu dan memprioritaskan kegiatan belajar dibanding kebiasaan scrolling media sosial secara berlebihan.

BERITA ACARA
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II

Pada hari Senin, 11 Mei 2026, pukul 13.00 – 13.45 WIB telah berlangsung kegiatan Layanan Konseling Kelompok bidang Belajar di kelas X-A SMAN 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Angelina Dana Grehasta

Nim : 1823022001

Demikian berita acara ini dibuat sebenar-benarnya dan penuh dengan tanggungjawab.

Mengetahui,
Guru Pamong,

Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.

Madiun, 10 Mei 2026
Praktikan,

Angelina Dana Grehasta

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

Topik Layanan	“Stop Scroll, Start Study”	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas/Semester Sasaran	X/Genap	Bidang Layanan	Belajar
Metode Pembelajaran	Diskusi kelompok, refleksi diri, <i>games kartu voting</i>	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
Tanggal Pelaksanaan	Senin, 11 Mei 2026	Waktu	1 x 40 menit
Media	(Power point, video motivasi) https://youtu.be/t_4iTF_px9s?si=Rbz9Ahq_ixw3HxHY		
Alat	Laptop, LCD, Speaker		
TUJUAN			
SKKPD SMA	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Kesadaran Tanggung Jawab	Mempelajari pentingnya tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban belajar	Menyadari bahwa belajar merupakan tanggung jawab sebagai siswa	Menyelesaikan tugas dan kegiatan belajar dengan disiplin tanpa terganggu gadget
	4. Peserta didik / konseli mampu mengenali kebiasaan penggunaan media sosial yang mengganggu waktu	Peserta didik / konseli menunjukkan kesadaran untuk mengurangi penggunaan gadget	4. Peserta didik mampu mengatur waktu belajar dan waktu menggunakan gadget.

	belajar. 5. Peserta didik / konseli memahami dampak terlalu sering scrolling media sosial terhadap konsentrasi dan prestasi belajar. 6. Peserta didik / konseli menyadari pentingnya mengelola waktu antara belajar dan penggunaan gadget.	saat belajar.	5. Peserta didik menerapkan strategi belajar yang efektif tanpa distraksi media sosial. 6. Peserta didik menunjukkan kebiasaan belajar yang lebih disiplin.
Profil Pelajar Pancasila	3. Mandiri 4. Kreatif/bernalair kritis		
KEGIATAN			
IV Tahap Pembentukan Konselor melakukan kegiatan berikut: 1. Membuka kegiatan dengan salam dan perkenalan. 2. Menjelaskan tujuan kegiatan konseling kelompok. 3. Menjelaskan aturan kelompok (saling menghargai, tidak menghakimi, menjaga kerahasiaan). 4. Mengajak anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri. V Tahap Peralihan 1. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan. 2. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan akan dilakukan secara terbuka dan setiap anggota bebas menyampaikan pendapatnya. 3. Konselor membangun suasana yang nyaman dan saling percaya. VI Tahap Kegiatan a. Aktivitas Sticker Voting Konselor menempelkan beberapa pernyataan di papan, misalnya: • Saya sering membuka media sosial saat belajar. • Saya pernah menunda tugas karena scrolling. • Saya sulit fokus belajar karena notifikasi HP. • Saya merasa waktu belajar saya banyak terbuang karena HP. Langkah kegiatan: 1. Setiap siswa diberikan sticker. 2. Siswa diminta menempelkan sticker pada pernyataan yang paling sesuai			

dengan dirinya. 3. Konselor kemudian melihat hasil voting bersama anggota kelompok. b. Diskusi Kelompok Konselor mengajak siswa berdiskusi dengan pertanyaan seperti: 1. Mengapa kebiasaan scrolling sering terjadi saat belajar? 2. Bagaimana perasaan kalian setelah melihat hasil voting kelompok? 3. Apa dampak kebiasaan tersebut terhadap belajar kalian? 4. Setiap anggota diberi kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman pribadi. c. Refleksi dan Solusi Konselor memandu anggota kelompok untuk mencari solusi bersama, seperti: • mematikan notifikasi saat belajar • menyimpan HP jauh dari meja belajar • membuat jadwal belajar • menggunakan teknik belajar fokus Kemudian setiap siswa menyampaikan satu komitmen perubahan. VII Tahap Penutup 1. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan kegiatan. 2. Konselor menanyakan kesan dan pesan anggota terhadap kegiatan. 3. Setiap siswa menyampaikan komitmen pribadi untuk mengurangi kebiasaan scrolling. 4. Konselor memberikan motivasi dan menutup kegiatan.	EVALUASI 3. Evaluasi Proses Guru BK/Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 5. Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan 6. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya 7. Ketepatan waktu dalam melaksanakan layanan konseling 8. Cara peserta didik memberikan jawaban terhadap pertanyaan guru BK/Konselor. 4. Evaluasi Hasil 2. Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui lembar evaluasi hasil yang diisi oleh peserta didik.
--	--

LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Media layanan
3. Lembar Kerja Siswa
4. Evaluasi Hasil

Mengetahui
Guru BK SMA Negeri 5 Madiun



Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.
NIP. 196909152005012011

Madiun, 10 Mei 2026
Mahasiswa BK



Angelina Dana Grehasta
NRP. 1823022001

LAMPIRAN I : URAIAN MATERI

Pengertian Distraksi dalam Belajar

Distraksi belajar adalah segala hal yang mengganggu konsentrasi seseorang saat belajar sehingga proses memahami materi menjadi tidak maksimal. Salah satu distraksi yang sering dialami siswa saat ini adalah penggunaan gadget dan media sosial secara berlebihan, seperti scrolling Instagram, TikTok, atau menonton video saat waktu belajar. Distraksi ini dapat membuat siswa sulit fokus, mudah menunda tugas, dan mengurangi efektivitas belajar.

Kebiasaan Scrolling pada Siswa

Scrolling adalah kebiasaan menggeser layar gadget secara terus-menerus untuk melihat konten media sosial.

Banyak siswa sering mengalami hal berikut:

- Berniat membuka HP hanya sebentar, tetapi akhirnya menghabiskan waktu lama.
- Membuka media sosial saat sedang belajar.
- Menunda tugas karena tergoda melihat konten menarik.

Hal ini sering disebut sebagai prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas belajar.

Dampak Kebiasaan Scrolling Terhadap Belajar

a. Menurunkan Konsentrasi

Sering membuka media sosial dapat membuat otak sulit fokus pada pelajaran.

b. Membuat Waktu Belajar Berkurang

Tanpa disadari waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar habis untuk scrolling.

c. Menunda Tugas

Siswa menjadi terbiasa menunda mengerjakan tugas atau belajar untuk ujian.

d. Menurunkan Prestasi Belajar

Jika kebiasaan ini terus berlangsung, hasil belajar dapat menurun.

Pentingnya Mengelola Waktu Belajar

Agar kegiatan belajar berjalan dengan baik, siswa perlu **mengatur waktu antara belajar dan penggunaan gadget.**

Manajemen waktu yang baik membantu siswa:

- lebih fokus dalam belajar
- menyelesaikan tugas tepat waktu
- mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan.

Cara Mengurangi Distraksi Gadget Saat Belajar

Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan:

1. Membuat Jadwal Belajar

Tentukan waktu khusus untuk belajar setiap hari.

2. Menonaktifkan Notifikasi

Mematikan notifikasi media sosial saat belajar dapat membantu menjaga fokus.

3. Menjauhkan Gadget Saat Belajar

Simpan HP di tempat yang tidak mudah dijangkau selama belajar.

4. Menggunakan Teknik Belajar Fokus

Misalnya:

- Belajar 25–30 menit
- Istirahat 5 menit
- Lalu belajar kembali.

5. Menentukan Target Belajar

Tetapkan tujuan yang ingin dicapai saat belajar.

Stop Scroll, Start Study

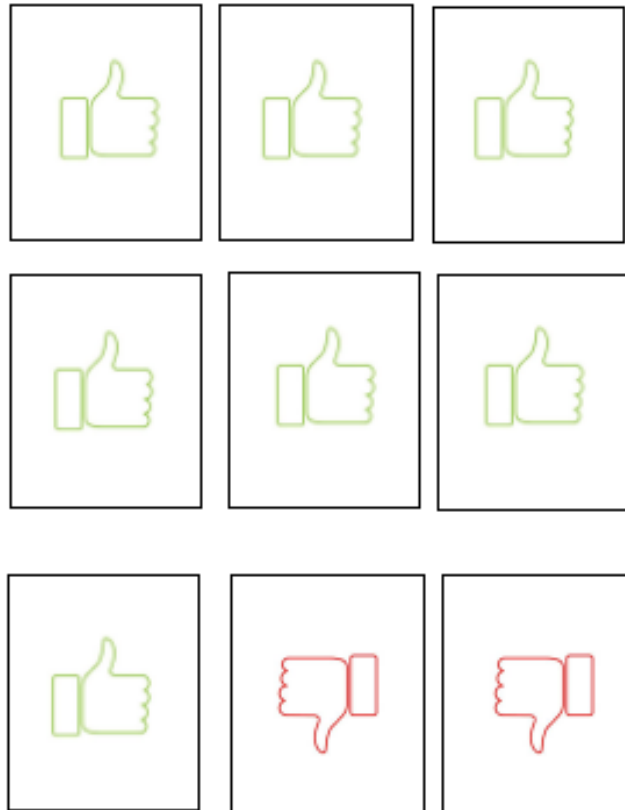
Mengurangi kebiasaan scrolling saat belajar bukan berarti tidak boleh menggunakan media sosial, tetapi belajar menggunakannya secara bijak dan tidak berlebihan.

Dengan mengurangi distraksi gadget, siswa dapat:

- lebih fokus belajar
- memanfaatkan waktu secara produktif
- mencapai prestasi yang lebih baik.

LAMPIRAN II : MEDIA LAYANAN

Kartu Voting



BERITA ACARA
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II

Pada hari Rabu, 13 Mei 2026, pukul 10.15 – 11.00 WIB telah berlangsung kegiatan Layanan Konseling Individu dengan salah satu siswa kelas X-A SMAN 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Angelina Dana Grehasta

Nim : 1823022001

Demikian berita acara ini dibuat sebenar-benarnya dan penuh dengan tanggungjawab.

Mengetahui,
Guru Pamong,

Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.

Madiun, 11 Mei 2026
Praktikan,

Angelina Dana Grehasta

BERITA ACARA
PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN (PLP) II

Pada hari Senin, 18 Mei 2026, pukul 12.00 – 12.45 WIB telah berlangsung kegiatan Layanan Konseling Individu dengan salah satu siswa kelas X-A SMAN 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Angelina Dana Grehasta

Nim : 1823022001

Demikian berita acara ini dibuat sebenar-benarnya dan penuh dengan tanggungjawab.

Mengetahui,
Guru Pamong,

Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.

Madiun, 17 Mei 2026
Praktikan,

Angelina Dana Grehasta

E. KONSELING INDIVIDUAL

Konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan siswa untuk membantu mengatasi permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Dalam layanan ini, konselor membantu siswa memahami masalah, menemukan solusi, dan mengambil keputusan secara mandiri dalam suasana yang nyaman serta menjaga asas kerahasiaan. Dengan konseling individual, diharapkan siswa mampu berkembang dan menyesuaikan diri secara lebih baik. Praktikan melakukan konseling individual dengan siswa yang berinisial MI pada tanggal 13 & dan AS pada tanggal 18 Mei 2026. Dalam pelayanan konseling individual berjalan dengan sangat baik. Dengan penggambaran sebagai berikut:

- a. Identitas Konseli Pertama Konseli : MI Kelas : X-A Jenis Kelamin : Laki-laki
Umur : 16 tahun
- b. Identitas Konseli Pertama Konseli : AS Kelas : X-A Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 16 tahun

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

A. Identitas Konseli Pertama

Konseli : MI
 Kelas : X-A
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Umur : 16

1	Komponen layanan	:	Layanan Responsif
2	Bidang layanan	:	Pribadi
3	Fungsi layanan	:	Pengentasan
4	Sasaran layanan	:	Salah satu siswa kelas X-A (MI)
5	Waktu	:	2 x 40 menit
6	Gejala yang nampak	:	Siswa mengalami kebingungan dan kecemasan terkait pilihan jurusan IPA/IPS, dilema antara organisasi dan akademik, takut mengecewakan orang lain karena mempertahankan ranking 1, serta overthinking terhadap kegagalan akibat pernah mendapatkan nilai jelek.
7	Akar penyebab masalah	:	1. Adanya tekanan dan ekspektasi dari lingkungan sekitar terhadap prestasi akademik siswa. 2. Siswa belum memahami minat, kemampuan, dan prioritas dirinya secara jelas. 3. Pengalaman mendapatkan nilai jelek sebelumnya membuat siswa takut gagal kembali. 4. Pola pikir negatif dan overthinking terhadap penilaian orang lain. 5. Kesulitan membagi waktu antara kegiatan organisasi dan akademik. 6. Siswa cenderung menetapkan standar yang terlalu tinggi terhadap dirinya sendiri.
8	Pendekatan pemecahan masalah	:	1. Person Centered Digunakan untuk membantu siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, dan kebingungan yang dialami sehingga siswa dapat memahami dirinya sendiri.

			2. Cognitive Behavior Therapy (CBT) Digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi serta mengubah pikiran negatif seperti takut gagal, takut mengecewakan orang lain, dan overthinking menjadi lebih realistis dan positif.
9	Teknik pemecahan masalah	:	1. Eksplorasi diri 2. Cognitive restructuring 3. Penguatan positif
10	Hal yang ingin dicapai	:	Setelah mengikuti layanan konseling individu, siswa diharapkan mampu: 1. Memahami minat, kemampuan, dan prioritas dirinya. 2. Mengurangi kecemasan terhadap ekspektasi orang lain. 3. Mengelola pikiran negatif dan overthinking terkait kegagalan akademik. 4. Menentukan langkah dan keputusan yang lebih realistis sesuai kondisi dirinya.
11	Tahapan Kegiatan Konseling		
	Tahap Awal		1. Konselor membangun hubungan yang hangat dan nyaman dengan siswa menggunakan teknik attending dan empati. 2. Menjelaskan tujuan layanan serta asas kerahasiaan. 3. Menggali perasaan siswa mengenai tekanan akademik, pilihan jurusan, organisasi, dan rasa takut gagal.
	Tahap Inti		1. Konselor membantu siswa mengidentifikasi minat, kemampuan, dan prioritas yang dimiliki melalui eksplorasi diri. 2. Mendiskusikan pertimbangan pemilihan jurusan IPA atau IPS sesuai kemampuan dan cita-cita siswa. 3. Membantu siswa mempertimbangkan manfaat dan konsekuensi antara melanjutkan

		organisasi atau lebih fokus pada akademik. 4. Konselor membantu siswa mengenali pikiran negatif seperti takut mengecewakan orang lain dan takut gagal. 5. Melakukan cognitive restructuring dengan mengubah pikiran negatif menjadi lebih realistis dan positif. 6. Memberikan penguatan bahwa nilai dan ranking bukan satu-satunya ukuran keberhasilan. 7. Melatih siswa menggunakan self talk positif untuk mengurangi overthinking. 8. Membantu siswa menyusun langkah atau target yang realistis sesuai kondisinya.
	Tahap Akhir	1. Konselor dan siswa menyimpulkan hasil pembahasan. 2. Siswa menyampaikan pemahaman dan langkah yang akan dilakukan setelah konseling. 3. Konselor memberikan motivasi, penguatan positif, dan evaluasi singkat. 4. Menutup layanan dengan suasana positif.
12	Evaluasi Proses	Siswa aktif dalam mengungkapkan perasaan dan pemikirannya selama proses konseling.
13	Evaluasi Hasil	Siswa terlihat lebih tenang, mampu memahami dirinya, serta memiliki pandangan yang lebih positif dalam menghadapi tekanan akademik dan pengambilan keputusan.

Mengetahui,
Guru BK SMA Negeri 5 Madiun



Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.
NIP. 196909152005012011

Madiun, 12 Mei 2026
Mahasiswa BK



Angelina Dana Grehasta
NRP. 1823022001

VERBATIM KONSELING INDIVIDU I

Ko	Halo..selamat Pagi Ichsan...
Ki	Selamat pagi bu
Ko	Baik...perkenalkan nama Kakak Kak Angel...seperti yang udah kak Angel sampaikan sesi konseling ini adalah salah satu tugas magang dari kampus yang harus kakak selesaikan...disini peran Kakak sebagai guru BK dan Ichsan sebagai siswa/konseli/klien yaaa. Kak Angel siap mendengarkan apapun permasalahan Ichsan yang akan disampaikan di sesi konseling kita kali ini..senyaman kamu aja tidak apa-apa
Ki	Baik kak...langsung saja jadi permasalahan saya yang pertama ini, saya bingung antara mau milih jurusan IPA atau IPS. Saya sebenarnya suka sama pelajaran IPA, tapi juga sedikit suka pelajaran IPS..itu gimana ya Kak..nilai mapel IPA dan IPS ku juga seimbang Kak ...
Ko	Baik...kalau begitu, selama kamu belajar di kelas kira-kira kamu lebih mampu di IPA atau IPS..kita abaikan aja tentang nilai ya..kita fokus sama minat kamu dulu..
Ki	Kalau saya ngerasa lebih suka pelajaran IPA kak disbanding IPS. Saya juga suka hitung-hitungan disbanding hafalan..
Ko	Nah, sebenarnya entah IPA maupun IPS pasti ada mapel berhitung dan juga hafalan ya. Contoh Fisika kamu gak hanya menghitung tapi juga menghafal rumus. Jadi selama kamuy akin sama diri kamu kalau kamu mampu di jurusan IPA itu sangat bagus karena kamu memiliki pandangan positif ke diri kamu. Kakak disini hanya bisa memberi bimbingan aja selebihnya pilihan ada di tangan kamu.
Ki	Baik kak siap. Lalu untuk permasalahan saya yang kedua saya bingung kak mau lanjut organisasi OSIS apa enggak, soalnya nilai saya sempat turun karena organisasi..
Ko	Apakah kamuy akin nilai kamu turun karena organisasi? Atau ada faktor lain?
Ki	Iya kak aku yakin.
Ko	Baik...kalau memang organisasi mengganggu kamu bisa fokus meningkatkan nilai kamu dulu. Tapi kembali lagi tidak semua hal diukur dari nilai ya. Pengalaman organisasi kamu juga pasti sangat dibutuhkan apalagi di dunia perkuliahan atau pekerjaan. Kita ga hanya punya softskill tapi juga perlu hardskill. Tapi kembali lagi pilihan ada di kamu, nyaman atau tidak yang menjalani kamu. Kakak hanya memberi gambaran saja.
Ki	Wah begitu ya kak. Baik aku paham, mungkin aku akan pikirkan lagi dan aku udah punya gambaran. Oh iya kak permasalahan ketiga nih mungkin terakhir hehe...aku tuh takut banget sama ekspetasi orang lain kak, aku kan sekarang ranking 1 nih kak, aku takut ntar nggak ranking satu lagi, bahkan aku takut karena pernah dapat nilai buruk.
Ko	Baik..Ichsan kakak cuman mau bilang..apapun apa kata orang, pikiran dan penilaian mereka terhadap kamu gaakan merubah identitas dirimu. Kalau kamu pernah gagal, pernah dapat nilai buruk itu wajar. Kamu

	tetap berharga kok, apapun usaha yang kamu lakukan tetap berharga. Kamu coba apresiasi diri sendiri, yakinin diri kamu kalau kamu udah sampai di titik ini udah keren banget..
Ki	Iya kak...ternyata aku selalu mikirin penilaian orang lain ya
Ko	Iya..gaapa semua butuh proses kok pelan-pelan aja gaapa. Kakaky akin kamu pasti bisa lewatin hal-hal sulit di depan sana..
Ki	Baik kak..terimakasih ya kak udah mau dengerin aku
Ko	Iya Ichsan sama-sama, kakak juga terimakasih banyak ya karena kamu sudah bersedia jadi klien kakak. Nah sekarang udah masuk, kamu bisa masuk kelas yaa...semangattt belajarnya
Ki	Siap Kak terimakasih

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

B. Identitas Konseli Kedua

Konseli : AS
Kelas : X-A
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 16

1	Komponen layanan	:	Layanan Responsif
2	Bidang layanan	:	Pribadi
3	Fungsi layanan	:	Pengentasan
4	Sasaran layanan	:	Salah satu siswa kelas X-A (AS)
5	Waktu	:	2 x 40 menit
6	Gejala yang nampak	:	1. Siswa sering berubah pendapat terkait pilihan jurusan. 2. Siswa tampak ragu saat membicarakan masa depan akademik. 3. Siswa membandingkan kemampuan diri dengan teman lain. 4. Siswa merasa takut menyesal jika salah memilih jurusan. 5. Siswa lebih antusias saat membahas pelajaran IPS dibanding IPA. 6. Siswa terlihat tertekan ketika memikirkan pelajaran yang banyak hitung-hitungan.
7	Akar penyebab masalah	:	1. Siswa belum memahami hubungan antara minat, bakat, dan pemilihan jurusan. 2. Adanya kebingungan karena kemampuan akademik IPA cukup baik sehingga muncul dilema dalam mengambil keputusan. 3. Siswa lebih mempertimbangkan nilai daripada kenyamanan belajar dan minat pribadi. 4. Kurangnya kepercayaan diri dalam menentukan keputusan sendiri. 5. Adanya kekhawatiran terhadap pandangan orang lain apabila memilih IPS.

8	Pendekatan pemecahan masalah	:	Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)
9	Teknik pemecahan masalah	:	1. Self assessment (mengidentifikasi minat dan kemampuan diri) 2. Diskusi reflektif 3. Teknik pengambilan keputusan 4. Reinforcement positif
10	Hal yang ingin dicapai	:	Setelah mengikuti layanan konseling individu, siswa diharapkan mampu: 1. Setelah mengikuti layanan konseling individu, siswa diharapkan: 2. Memahami minat dan potensi dirinya. 3. Mampu mengenali kelebihan serta kenyamanan belajar yang dimiliki. 4. Mampu mempertimbangkan pilihan jurusan secara realistis. 5. Memiliki keyakinan dalam menentukan pilihan jurusan sesuai minat dan kemampuan diri.
11	Tahapan Kegiatan Konseling		
	Tahap Awal		1. Konselor membangun hubungan hangat dengan siswa. 2. Konselor menjelaskan tujuan dan asas kerahasiaan konseling. 3. Konselor menggali perasaan siswa terkait kebingungan memilih jurusan. Contoh pertanyaan: • “Apa yang membuat kamu bingung memilih IPA atau IPS?” • “Pelajaran apa yang paling membuat kamu nyaman belajar?”
	Tahap Inti		1. Konselor membantu siswa mengidentifikasi minat, kemampuan, dan kenyamanan belajar. 2. Konselor mengajak siswa membandingkan pilihan berdasarkan minat, bukan hanya nilai. 3. Konselor membantu siswa memahami bahwa nilai tinggi tidak

			selalu berarti harus memilih jurusan tersebut. 4. Konselor mengajak siswa melihat peluang karier sesuai minatnya. 5. Konselor memberikan penguatan bahwa keputusan jurusan sebaiknya mempertimbangkan kemampuan sekaligus kenyamanan belajar.
	Tahap Akhir		1. Konselor bersama siswa menyimpulkan hasil konseling. 2. Siswa menyampaikan keputusan sementara atau pertimbangan yang lebih yakin terkait jurusan. 3. Konselor memberikan motivasi agar siswa percaya pada kemampuan dan minat dirinya sendiri. 4. Konselor membuat kesepakatan tindak lanjut apabila siswa masih membutuhkan bantuan lanjutan.
12	Evaluasi Proses		1. Siswa aktif bercerita dan terbuka selama konseling. 2. Siswa mampu mengungkapkan alasan kebingungannya..
13	Evaluasi Hasil		1. Siswa lebih memahami minat dan potensinya. 2. Siswa mulai memiliki keyakinan terhadap pilihan jurusan yang sesuai. 3. Tingkat keraguan siswa berkurang setelah layanan diberikan.

Mengetahui,
Guru BK SMA Negeri 5 Madiun



Tri Wahyu Widhiastuti, S. Pd.
NIP. 196909152005012011

Madiun, 17 Mei 2026
Mahasiswa BK



Angelina Dana Grehasta
NRP. 1823022001

VERBATIM KONSELING INDIVIDU II

Ko	Halo selamat Pagi Alimah..
Ki	Selamat Pagi Kak Angel
Ko	Bagaimana, ada yang bisa kakak bantu? Kamu boleh cerita permasalahan kamu ke kakak ya, senyaman kamu aja
Ki	Baik kak, kebetulan hari ini adalah hari terakhir pengumpulan form paket untuk jurusan, nah tapi aku bingung kak, dari hasil rapotku nilai mapel IPA juga lumayan tinggi, dan ada mapel IPS juga yang lebih tinggi itu mapel sosiologi...itu gimana ya kak
Ko	Baik, kakak boleh tanya selama kamu belajar ini, kira-kira minat belajar kamu di mapel IPA atau IPS?
Ki	IPS sih kak, aku ngerasa kalau mapel kimia, fisika tuh susah banget, apalagi aku gak terlalu suka hitung-hitungan...hehehe
Ko	Baik, disini kak Angel memberi sedikit gambaran ya dek, jujur dalam kehidupan sehari-hari pun kita gak akan lepas sama yang Namanya matematika, misal kamu nabung uang saku, pasti tetap pakai matematika. Nah meskipun kamu masuk IPS pasti tetap ada matematika, meskipun hanya peminatan, tapi bedanya di IPS mapel hitung-hitungan gak sedetail mapel IPA...
Ki	Wah bener juga kak, aku juga udah tanya sama ortu, dan mereka memberikan pilihan ke aku kak, jadi terserah aku..
Ko	Nah, justru itu bagus kamu bisa dapat banyak kesempatan memilih paket atau jurusan yang sesuai minat kamu tanpa paksaan orang lain..
Ki	Iya kak, tapi ada yang bilang kalau jurusan IPS itu jelek loh...
Ko	Siapa yang bilang? Belajar apapun gaada yang jelek ya entah IPA ataupun IPS, semua tergantung sama diri sendiri, kalau diri sendiri punya niat dan usaha pasti bisa sukses apapun jurusannya. Kembali lagi kalau dia di IPA tapi malas-malasan gak mau belajar ya sama aja. Jadi gausah dengerin apa kata orang lain, fokus sama tujuan kamu, kakak yakin kamu pasti bisa, dan tentu kakak mendukung apapun keputusan kamu ya...
Ki	Wah siap kak, sepertinya aku fix memilih IPS saja kak...
Ko	Baik, apapun yang kamu pilih itu adalah salah satu Langkah kecil yang harus kamu apresiasi, kamu sudah berani memilih itu sudah hebat...
Ki	Terimakasih kak...eummm itu dulu sih kak soalnya akum au lanjut buat ke kelas
Ko	Baik, terimakasih ya sudah berani terbuka dan cerita sama Kak Angel, semangat terus, gausah dengerin apa kata orang yaa
Ki	Siap Kak

F. JURNAL HARIAN

Praktik persekolahan merupakan kegiatan mahasiswa yang dilakukan di sekolah. Dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, mahasiswa Bimbingan dan Konseling diberikan kesempatan oleh sekolah untuk mengikuti berbagai kegiatan persekolahan yang berlangsung di sekolah. Setiap kegiatan yang telah dilaksanakan dilaporkan melalui jurnal harian yang telah disusun berdasarkan format yang diberikan oleh dosen pembimbing. Praktik BK yang dilakukan praktikan selama di SMAN 5 Madiun antara lain:

1. Upacara Bendera

Upacara bendera dilaksanakan setiap hari Senin mulai pukul 07.00 sampai dengan 08.00 WIB. Petugas upacara merupakan siswa yang telah dijadwalkan secara bergiliran oleh pihak sekolah. Kegiatan ini mewajibkan mahasiswa praktikan hadir sebelum kegiatan dimulai untuk membantu menjaga ketertiban dan kedisiplinan siswa selama pelaksanaan upacara berlangsung.

2. Piket Gerbang Pagi

Kegiatan piket gerbang pagi dilaksanakan mulai pukul 06.15 sampai dengan 07.00 WIB. Dalam kegiatan ini mahasiswa praktikan bertugas membantu guru piket dalam menyambut siswa di gerbang sekolah serta mencatat siswa yang datang terlambat. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kedisiplinan siswa serta melatih tanggung jawab mahasiswa dalam kegiatan persekolahan.

3. Piket KBM

Piket KBM dilaksanakan mulai pagi hingga siang hari sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh sekolah. Tugas mahasiswa praktikan dalam kegiatan ini adalah membantu mengantar surat dari wali murid ke kelas-kelas. Selain itu, praktikan juga membantu koordinasi kebutuhan guru maupun siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

4. Pengawas Ujian

Mahasiswa praktikan juga diberikan kesempatan untuk membantu sebagai pengawas ujian di kelas. Dalam kegiatan ini praktikan bertugas menjaga ketertiban pelaksanaan ujian, membagikan soal dan lembar jawaban, serta memastikan siswa mengikuti ujian sesuai tata tertib yang berlaku di sekolah.

5. Menggantikan Guru Saat Jam Kosong

Pada beberapa kesempatan, mahasiswa praktikan diberikan tugas untuk menggantikan guru yang berhalangan hadir atau saat terdapat jam kosong. Dalam kegiatan ini praktikan membantu mengondisikan kelas, memberikan pengarahan, maupun mendampingi siswa agar kegiatan belajar tetap berjalan dengan tertib dan kondusif.

6. Praktik Bimbingan di Kelas

Praktik bimbingan di kelas merupakan kegiatan pokok dalam pelaksanaan Praktik BK di SMAN 5 Madiun, dimana mahasiswa terlibat langsung dalam pemberian layanan bimbingan kepada peserta didik. Mahasiswa praktikan bertugas sebagai guru BK yang memberikan layanan bimbingan dengan materi tertentu sesuai kebutuhan siswa. Melalui kegiatan ini, mahasiswa memperoleh pengalaman dalam melaksanakan layanan BK secara langsung sehingga dapat memahami tugas dan peran guru BK secara profesional. Praktikan diberikan kesempatan untuk melaksanakan layanan secara mandiri dengan tetap mendapat arahan dan pemantauan dari guru pamong.