

BAB III

LAPORAN PELAKSANAAN PRAKTIK BK DI SEKOLAH

1. AKPD

Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) merupakan instrumen yang berisi daftar pernyataan mengenai berbagai permasalahan yang diasumsikan umum dialami oleh peserta didik sesuai dengan tingkat perkembangannya. AKPD digunakan untuk mengungkap kebutuhan dan permasalahan yang sedang atau pernah dialami peserta didik, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai.

AKPD merupakan salah satu program yang membantu kinerja guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengidentifikasi berbagai permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan mereka. Melalui hasil identifikasi tersebut, guru BK dapat merancang layanan yang lebih tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Dalam pelaksanaan Praktik BK di SMA N 5 Madiun, praktikan menggunakan AKPD yang terdiri atas 45 butir pernyataan yang mencakup empat bidang bimbingan, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Pengisian AKPD dilakukan secara daring melalui *Google Form*, dengan tautan angket yang dibagikan kepada peserta didik melalui ketua kelas masing-masing. Peserta didik diminta untuk mengisi seluruh pernyataan sesuai dengan kondisi yang mereka alami.

Selanjutnya, hasil pengisian AKPD dianalisis untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta didik dan digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program kerja Praktik BK serta sebagai bahan pertimbangan bagi guru BK SMA N 5 Madiun dalam merancang layanan dan materi bimbingan yang relevan dengan kebutuhan peserta didik.

ANGKET KEBUTUHAN PESERTA DIDIK (*NEED ASSESMENT*)
SMA NEGERI 5 MADIUN

A. Pengantar

Hai!!! Para Siswa SMAN 05 Madiun, Yuk, kenali kebutuhan dirimu lebih dalam! Angket AKPD ini dibuat khusus untuk siswa SMAN 05 Madiun. Angket ini terdiri dari 45 butir pernyataan yang harus diisi semua. Bacalah dengan seksama kemudian jawablah dengan jujur sesuai kondisi Anda saat ini, agar hasilnya dapat dipergunakan untuk membantu mengatasi permasalahan yang sedang Anda hadapi, dan dapat dipergunakan untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling secara tepat. Semua jawaban Anda sepenuhnya akan dilaksanakan.

B. Petunjuk Pengisian Angket

Pilih jawabanmu yang sesuai terhadap setiap pernyataan di bawah ini pada kolom:

SS = Sangat Setuju (4)

S = Setuju (3)

TS = Tidak Setuju (2)

STS = Sangat Tidak Setuju (1)

Jawaban Anda akan kami rahasiakan, untuk itu jawablah dengan sungguh-sungguh!!

C. Cara Pengisian Angket

Beri tanda √ (centang) pada salah satu alternatif jawaban SS, S, TS, atau STS sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama:

L/P

Kelas :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya lebih memilih membuka TikTok daripada mengerjakan tugas sekolah				
2	Saya mampu mengatakan “Tidak” ketika diajak melakukan hal yang tidak baik				

3	Saya merasa kurang mendapatkan perhatian dari orang-orang sekitar				
4	Saya mampu mengambil keputusan untuk diri saya sendiri.				
5	Saya merasa biasa saja ketika melihat teman saya sedang sedih.				
6	Saya sering menunda belajar karena terlalu lama scroll TikTok.				
7	Saya dapat menerima dengan baik kritik dan saran yang diberikan orang lain.				
8	Saya merasa iri dengan kemampuan maupun penampilan orang lain.				
9	Saya tetap bersemangat mengerjakan tugas kelompok meskipun anggota timnya bukan teman dekat saya.				
10	Saya sering memikirkan suatu masalah secara berlebihan hingga membuat saya sulit berkonsentrasi dalam belajar.				
11	Saya mengetahui jurusan SMA yang sesuai dengan minat dan kemampuan saya.				
12	Saya sering mengikuti teman meskipun sebenarnya saya tidak setuju.				
13	Saya mampu mengatur waktu belajar dengan baik sehingga tidak perlu menunda pekerjaan.				
14	Saya jarang memperhatikan perasaan teman di sekitar saya.				
15	Saya memilih teman yang memberi pengaruh positif bagi diri saya.				
16	Saya merasa sulit menghentikan pikiran negatif yang terus muncul dalam pikiran saya.				
17	Saya lebih memilih melakukan hal lain yang menyenangkan daripada segera mengerjakan tugas.				
18	Saya dapat mengetahui dan memahami kelebihan serta kekurangan yang saya miliki.				
19	Saya tetap bisa fokus belajar meskipun memiliki aplikasi TikTok di ponsel saya.				

20	Saya merasa rendah diri.				
21	Saya mengerti apa arti karier, hard skill, dan soft skill.				
22	Saya dan teman dekat saya cenderung hanya berdiskusi berdua saja meskipun kami sedang berada dalam kelompok besar.				
23	Saya merasa takut dijaui teman jika tidak mengikuti keinginan mereka.				
24	Saya mampu mengendalikan emosi ketika sedang marah atau kecewa.				
25	Saya kesulitan menenangkan diri ketika pikiran saya dipenuhi berbagai kekhawatiran.				
26	Saya tidak tertarik mendengarkan cerita masalah teman.				
27	Saya berusaha menyapa dan mengajak bicara anggota kelompok yang biasanya pendiam atau tidak punya geng				
28	Saya sering merasa cemas karena terlalu banyak memikirkan kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi.				
29	Saya memiliki tujuan atau cita-cita yang jelas untuk masa depan.				
30	Saya tidak tega melihat teman diperlakukan tidak baik oleh orang lain.				
31	Saya sering menunda mengerjakan tugas sekolah meskipun saya tahu tugas tersebut penting.				
32	Saya tahu cara mengembangkan kemampuan yang saya miliki.				
33	Saya merasa malas atau tidak berniat mengerjakan tugas jika tidak satu kelompok dengan teman satu circle saya.				
34	Saya berani mempertahankan pendapat saya sendiri.				
35	Saya merasa malu dengan kondisi fisik (jasmani) yang dimiliki.				
36	Saya memilih jurusan di SMA hanya karena mengikuti pilihan teman.				

37	Saya baru mulai belajar atau mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan sudah dekat.				
38	Saya mengetahui dan memahami tujuan atau cita-cita yang ingin saya capai di masa depan.				
39	Saya berusaha mengerjakan tugas sekolah sesegera mungkin agar tidak menumpuk.				
40	Saya mudah marah tanpa tahu penyebabnya.				
41	Saya percaya bahwa setiap teman di kelas memiliki kelebihan yang bisa membantu keberhasilan kelompok.				
42	Saya berusaha mendengarkan cerita teman dengan baik ketika mereka membutuhkan seseorang untuk berbagi.				
43	Saya masih bingung menentukan jurusan yang akan saya pilih di SMA.				
44	Waktu belajar saya sering berkurang karena terlalu lama menonton TikTok.				
45	Saya mampu mengatur waktu antara menggunakan TikTok dan belajar.				

Nama Lengkap	Kelas/nomor absen	P1	P2	P3	P4	P5	Mean	Kategorisasi
Christiani Kirana Putri	X-C/8	1	1	2	1	2	1.40	tinggi
Radhwa Aqilah Zahra	10G/29	2	1	2	1	2	1.60	tinggi
Aprilino Lendra Pratama	XG / 03	2	1	1	2	2	1.60	tinggi
Chichi Renata Nababan	X-C/7	1	2	2	1	2	1.60	tinggi
Akhdan Fahri H.	X-J / 03	1	2	2	2	1	1.60	tinggi
Raihan raditya rasyid	10 A/30	2	2	2	1	2	1.80	tinggi
Asyam Rafif Putra Utama	X-G / 05	2	2	2	1	2	1.80	tinggi
Fauziy Alviano Putra	X-A/15	1	1	3	2	2	1.80	tinggi
Ranila aulia p.w	x-c/31	2	2	2	2	2	2.00	tinggi
Muhammad Dedy duwiansyah	10 / 20	3	3	3	1	1	2.20	tinggi
faradila fatima azahra	X-E	1	1	1	4	4	2.20	tinggi
Akbar Nur Rizki	X-A /4	2	2	2	4	1	2.20	tinggi
Salsabilla Khoirunisa	10-G / 32	2	2	3	2	3	2.40	tinggi
muhammadfadhil	20 10b	2	3	3	2	2	2.40	tinggi
Namira Rosyana S.	10J / 22	2	2	3	2	3	2.40	tinggi
Clearista Arva Maylia Wibowo	XH / 08	1	3	3	3	3	2.60	tinggi
Akhdan Fahri Hastanti	X-J / 03	2	2	3	3	3	2.60	tinggi
Mohammad Denhas Andhika Darmawan	XH / 20	2	2	3	3	3	2.60	tinggi
galih hanandianto	XB	2	2	2	3	4	2.60	tinggi
Calista Janitra Nareswari	XJ / 9	2	2	3	3	3	2.60	tinggi
Nadia Salma Winata Putri	X-D/23	2	2	3	3	3	2.60	tinggi
Anita Andryani Putri	10-H/03	2	2	2	3	4	2.60	tinggi
Solahudin Salim	X-G/34	3	2	1	3	4	2.60	tinggi
Gendhis Shidiqiyah Nareswari	X-A/18	2	3	3	3	3	2.80	tinggi
Ravansyah Valian Ariyanto	XE/31	2	3	3	3	3	2.80	tinggi
Rasya Malik Ahmad Rahadian	X-I / 27	1	2	4	3	4	2.80	tinggi
Isabella Putri Wijaya	X-A / 20	3	2	3	3	3	2.80	tinggi
Gillang Luthfi Mubaarak	X-D / 17	3	2	3	3	3	2.80	tinggi
CLARETHA MARSYA PURNAMA	X-G/11	3	3	2	3	3	2.80	tinggi
Avril Leon Vicho Wibowo	X-G/08	2	3	3	3	3	2.80	tinggi
Alya Keisya Gayatri	X-B/05	3	1	4	3	3	2.80	tinggi
Faridho Daristya	X-A/13	3	2	3	3	3	2.80	tinggi
Aurel Dinda Putri Gladhis Rahmadhani	X-E/05	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
Ezzar Aprianza Al-Hafizh	10 E/15	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
Daffa Almer Rafif	X-A/10	2	3	3	4	3	3.00	tinggi
Leonard Steven Cahyady	X-B/19	1	3	3	4	4	3.00	tinggi
Vellice Comezia Efendy	X-G / 36	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
Marcellino Herdiansyah putra	X-G/24	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
Shinta Nabilasari	X-A/33	2	3	3	4	3	3.00	tinggi
Damayanti Indhy Viara	X-H / 10	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
ARZA AULIA EKAYANA	X-A / 8	2	3	3	4	3	3.00	tinggi
Balinda Diva Paramesti	X-j/06	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
Felysa Octa Riskyana Putri	XB/12	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
Bilal Ainur Rosyid	X-D / 08	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
dinda anatasya karunia putri	X-G/12	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
Valentine Sinta D. P. K	X-H/35	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
Vanessa Ardy Dwi Nova	X-J/31	4	2	3	3	3	3.00	tinggi
Fitria Murni	X-A / 16	3	3	3	3	3	3.00	tinggi
Yogi Lokeswara	X-D / 36	4	3	1	3	4	3.00	tinggi
NATHANIA FITRI NAFISAH	X-G / 27	3	3	3	3	3	3.00	tinggi

Nadhifa Aqila Zahirani	X-J/ 20	3	3	3	3	3	3,00	tinggi
Naila karomatul ashfiya'	10J/21	3	3	3	3	3	3,00	tinggi
Jacinda Dwinova Zivanka	X-A/21	4	3	2	3	3	3,00	tinggi
Asyam Rafif Putra Utama	X-G / 05	3	3	3	3	3	3,00	tinggi
Alden Dzaky R	X-I/5	3	2	3	4	3	3,00	tinggi
Gavananth Aaskha Winarno	XE/21	3	3	3	3	3	3,00	tinggi
Harwenda Setya Permana	X-i/15	2	3	3	4	3	3,00	tinggi
Muhammad Abdul al Hafizh	X-J/17	1	2	4	4	4	3,00	tinggi
Ridho Ihsani Nurhuda	X-C/32	3	3	4	1	4	3,00	tinggi
Fadjri Putra Ramadhan	X-E / 16	3	3	3	3	3	3,00	tinggi
Cut Anggie Nurul Az-Zahra	X-B/09	2	2	4	3	4	3,00	tinggi
SYAHZANANI KHANZA SALSABILA	X-G / 35	3	3	3	3	3	3,00	tinggi
safa azzahra	10G (30)	3	3	3	3	3	3,00	tinggi
Afan Maiza Putra	X-a/1	2	4	3	4	3	3,20	tinggi
Muhammad Raffia Pandu Hibban	X-E /26	4	3	3	3	3	3,20	tinggi
Arkananta Bintang Putra Yuniardi	10B / 6	3	1	4	4	4	3,20	tinggi
Diva Trinanda Putri	X-D/13	3	3	4	3	3	3,20	tinggi
BRAMARA NARARYA ARTINO	10-D/10	3	3	3	3	4	3,20	tinggi
Shakira putri ramadhani kurniawan	X-D/30	3	3	3	3	4	3,20	tinggi
Fahriza Akbar Kasyafani	X-C/12	2	2	4	4	4	3,20	tinggi
Rayhan Arkhananta Maulana Frizi	X-F/30	4	3	3	3	3	3,20	tinggi
Muhammad ferdian cahyo widodo	XH 22	3	3	4	3	3	3,20	tinggi
Early Nerva Sophronia	X-G / 13	3	4	2	3	4	3,20	tinggi
Bryan oktaviandani kurniawan	XE/8	4	3	3	3	3	3,20	tinggi
SAMUEL GLORY CHRISTIANO	XI / 25	3	3	3	3	4	3,20	tinggi
Ivanda tiara Febria Nur Hafizah	XD / 19	3	4	3	3	3	3,20	tinggi
Nadia pricilia y	X-H / 23	3	3	4	3	3	3,20	tinggi
Ervita Aulia Fikrianiputri	X-E / 13	3	3	4	3	3	3,20	tinggi
Nastria Aura Nur Hidayah	X-B/22	3	3	3	3	4	3,20	tinggi
Aurealia Khanzanie	X/07	3	3	3	3	4	3,20	tinggi
Seela Larasati Angesti Putri	XI / 26	4	3	3	3	3	3,20	tinggi
Kaisar Elroy Putra Maulana	X-J/16	3	3	3	4	3	3,20	tinggi
BRILIAN MARINDA ASSOKAWATI	XB/07	2	3	4	3	4	3,20	tinggi
Alimah Syifaa Ardiana	X-A/06	4	2	3	3	4	3,20	tinggi
Aulia Oktaviana Permata Sari	X-D / 05	3	3	3	4	3	3,20	tinggi
MARCHEL RASYAA BUDIANTORO	X-D/21	3	3	3	4	3	3,20	tinggi
Nur khamied ikhsan	X-H/25	3	3	3	3	4	3,20	tinggi
Qanita Nauranisa Izaty	X-C / 28	3	3	3	3	4	3,20	tinggi
Anindra Nasya Putri Apriliani	3	4	3	4	1	4	3,20	tinggi
Syifa Naila Azzahra	X-D / 33	4	4	3	1	4	3,20	tinggi
Mochammad Hasan Al Ramdhani	X-G/26	4	2	3	4	4	3,40	sedang
Arana Quinsha Ramadhani Putri	X-H/04	3	3	4	3	4	3,40	sedang
Amabel Janitra Nidyafika	X-I/06	3	4	3	3	4	3,40	sedang
Shesafara Rehanata Sabilla	X-A/32	2	4	3	4	4	3,40	sedang
Agatha Setya Iswara	x-f/01	4	4	4	1	4	3,40	sedang
Keyla Tri N.	X-E/25	3	2	4	4	4	3,40	sedang
Aisha Kirani Putri	X-A/03	3	3	3	4	4	3,40	sedang
Elora Choirin Utami	X-C/10	3	3	4	3	4	3,40	sedang
Annaafi Ardinta Nurani	X-E/04	3	3	3	4	4	3,40	sedang
syamsul khairullah hasanain	10-J / 29	4	4	3	3	3	3,40	sedang

Syarifah 'Aini	X-B/33	4	3	3	4	3	3.40	sedang
Ravida Putri Pamungkas	X-F / 29	2	3	4	4	4	3.40	sedang
Anisa naca azzahra	X-E/03	4	3	3	3	4	3.40	sedang
keyra kartika adhyani chrstanti	10f/21	3	3	3	4	4	3.40	sedang
keyra kartika adhyani chrstanti	10f/21	3	3	3	4	4	3.40	sedang
Daeng Zhahid Rizhall	X-E/10	2	4	4	3	4	3.40	sedang
Bunga Aurelya Putri Fanesya	X-J/08	3	4	4	3	3	3.40	sedang
Galih Satrio	XE/20	2	4	3	4	4	3.40	sedang
Hika Tori Hardianty	X-D / 18	2	3	4	4	4	3.40	sedang
Frincy Kahiza Azzahra	X-E/19	3	4	3	3	4	3.40	sedang
ANDRICO APRIDIAN SYAH PUTRA	X-I/7	3	3	4	4	3	3.40	sedang
Roofi Edrian Ghafari	XE/33	4	3	3	3	4	3.40	sedang
MAULIDA HUSNA FEBRIANTI	10.i/17	2	4	3	4	4	3.40	sedang
Sherina Ayu S	XH/30	4	3	4	2	4	3.40	sedang
Celcilia Septy Rahmadani	X-G/10	3	3	3	4	4	3.40	sedang
zilfa aulia nazahra wing	XA/36	4	2	4	3	4	3.40	sedang
Raihana akilla putri	X-I / 26	4	4	1	4	4	3.40	sedang
Bima dana dyaksa	X-E/7	4	3	3	4	3	3.40	sedang
Della Nur Aisyah	X-i/13	4	3	4	3	4	3.60	sedang
Queenzha Khiyarizma Putri Pippo	XE/29	3	4	4	3	4	3.60	sedang
Azra Ghaisani Batrisya Azhad	X-I/11	3	3	4	4	4	3.60	sedang
Nabila Intan Nathania	10-E / 27	4	3	3	4	4	3.60	sedang
Kadita Puan Audya Wadani	X-A/22	2	4	4	4	4	3.60	sedang
Khairun Nisa Maulida	X-G	4	4	3	4	3	3.60	sedang
Valda Meylanira Setiawan	X-J / 31	4	4	4	3	3	3.60	sedang
Aurelia Dea Demelza	10D/07	4	3	4	3	4	3.60	sedang
Neyzhicka Fitria Purnamadani	X - A (28)	3	3	4	4	4	3.60	sedang
Iqbal Thoriq Hakim	XA/19	3	3	4	4	4	3.60	sedang
Aisyah Az Zahra	X-J/2	3	3	4	4	4	3.60	sedang
Aster Arsitara	X-J / 05	3	3	4	4	4	3.60	sedang
Rahma Syafira Rosyida	X-D/27	4	4	2	4	4	3.60	sedang
Nabila Fawnia F K	X-A/26	4	3	3	4	4	3.60	sedang
Gusfathmadha TM	XE / 22	2	4	4	4	4	3.60	sedang
Ginangjar Pradipta Putra Vidya	X - F / 16	4	4	3	4	3	3.60	sedang
SHINTA ZAZKYA RAMADHANI	X-H/32	4	4	3	4	3	3.60	sedang
Setiorani Sabtiana Putri	X-B/29	4	4	3	3	4	3.60	sedang
Farhan Azidan Putra	10-A/12	3	3	4	4	4	3.60	sedang
JASMINE INDAR CLARISSA	XJ/15	4	3	3	4	4	3.60	sedang
Safira prastika kurniawan	XH	4	4	4	4	3	3.80	rendah
Kenzie Nararya Rasendriya Sukmawan	X-G/20	4	4	4	3	4	3.80	rendah
Aiko Windya Tsaqib	XA/02	4	4	4	4	3	3.80	rendah
shella asilva laurenica	X-I / 29	3	4	4	4	4	3.80	rendah
Alkila Aiyaribahni Putri	X-B / 03	4	4	3	4	4	3.80	rendah
Cahaya Aprily Dyarditami	10 A / 9	4	3	4	4	4	3.80	rendah
WIDYA PRANITA RAMADHANI	XB/35	4	3	4	4	4	3.80	rendah
Meyta Dyah Ayu .C.	X-G/25	4	4	4	3	4	3.80	rendah
Aisyah Salsabila Nurul Qolbi	X-B / 1	4	3	4	4	4	3.80	rendah
Khesya Meita Cahyaning Putri	X-G/23	3	4	4	4	4	3.80	rendah
Muhammad Ichsan Trisnacahya	X-A / 25	4	4	3	4	4	3.80	rendah
Kaisya Adelina Putri	X-E/23	4	3	4	4	4	3.80	rendah

Zalfa Lutfia Gassania Purnomo	X - i /33	4	4	4	4	3	3.80	rendah
Arka Pujangga Putra	10D/04	4	3	4	4	4	3.80	rendah
Cheryl Apta Maharani	X-1 / 12	3	4	4	4	4	3.80	rendah
Octafiani Putri Aulia	X-A / 29	3	4	4	4	4	3.80	rendah
AURA CANTIKA PUTRI ALIYASA	X-D / 06	3	4	4	4	4	3.80	rendah
Aura Islamiya Ramanur Trisna	X-G / 06	4	4	3	4	4	3.80	rendah
Rahmadhani Nur S.	X-E / 30	4	4	4	3	4	3.80	rendah
Syifa Fadila Mahali	X-H/34	4	4	3	4	4	3.80	rendah
Safira Hanania Ayu Bagasputri	X-G/31	4	3	4	4	4	3.80	rendah
Kayzab hayfa kafeelo	XE/24	3	4	4	4	4	3.80	rendah
Zilfa aulia nazahra wing	X-A	4	3	4	4	4	3.80	rendah
Syavina Tabitha putri	xc/34	4	3	4	4	4	3.80	rendah
Chindy Atha Putri	X-B/08	3	4	4	4	4	3.80	rendah
Naura Syifa Anggraini	X-A/27	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Vivi Amalia Murti	X-D/35	4	4	4	4	4	4.00	rendah
PRINCESS BERLIANA	XD/25	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Fawaz Zayyan Aqila Nabil	10E/18	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Dyzha Qumay Astherina Putri	X-A/11	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Keysha Maynira Aqilayotama	X-B/18	4	4	4	4	4	4.00	rendah
CARISA DWI APRILIAN	XD/11	4	4	4	4	4	4.00	rendah
virky putri kartika langit	x-a/35	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Almeyra Putri Fadilla Ramadhani	X-G/01	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Oktaviani Keisha Rahmadani	X-G/28	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Arlyanza Melani Putri	XA/07	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Bunga Maharani	X-E / 09	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Famela Belva mareta	X-B/10	4	4	4	4	4	4.00	rendah
ALLYA ZAHRA KHOIRUNNISA	10 E / 01	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Vania Shari	X-D / 34	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Shanti Zazkya Ramadhani	X-J/28	4	4	4	4	4	4.00	rendah
kemal putra El zalda marcha	10 B / 17	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Keysa Bunga Alifka	X-A / 23	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Stella Anisya Rakhyagatri Setiadi	X-B/32	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Athifa haidar mahbubah	10H / 05	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Dina Puspa Fadhila	X-H / 11	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Mayzal Alif Nurdiansyah	X-H / 18	4	4	4	4	4	4.00	rendah
chandra risqi ananta putra	X-D / 12	4	4	4	4	4	4.00	rendah
fauzan aulia hadi	XB/11	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Samantha Meyisha Azarine	XE / 34	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Nadin Aliya Shulcha	10 I / 23	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Whanda Khanza Triyanto	X-C / 36	4	4	4	4	4	4.00	rendah
shaleen amanda maulani	10/A	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Nya Fitri NurQoibi	X-B / 24	4	4	4	4	4	4.00	rendah
ALZENA ATHA SADIYA	X-E/02	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Enelis vetriya khumairo	X-E/12	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Allia Dea Ramadhani	XD/01	4	4	4	4	4	4.00	rendah
EVA PUSPA AULIA	X-E/14	4	4	4	4	4	4.00	rendah
HEXANA CITRA DEWI	X-B/15	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Putri Pramestyaningrum	10 i / 24	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Maurasheva Angelin Mahardy	X-I/18	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Chandra Kirana Trihapsari	X-J / 10	4	4	4	4	4	4.00	rendah
Ligar Jajadara	X-I/16	4	4	4	4	4	4.00	rendah
USI KHAIRIYA	X-B / 34	4	4	4	4	4	4.00	rendah
FAIZ NUR ROSYIDAH	X-D/15	4	4	4	4	4	4.00	rendah

2. Layanan Klasikal (4 Bidang)

Layanan Klasikal adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada sekelompok siswa dalam satu unit kelas dengan mengadakan pertemuan secara tatap muka langsung. Pada jalur pendidikan formal, pemberian layanan klasikal merupakan salah satu teknik pemberian pelayanan BK.

Layanan Klasikal dengan cara ini memungkinkan praktikan memberikan layanan kepada sejumlah siswa dalam satu kelas. Secara keseluruhan, praktikan melakukan layanan klasikal sebanyak 4 kali dan kegiatan tersebut terlaksana dengan baik. Hal itu terlihat dari antusias siswa dalam mengikuti kegiatan layanan klasikal. Berikut ini layanan klasikal yang telah terlaksana:

1. Pelaksanaan Layanan Klasikal Bidang Sosial

BERITA ACARA

PRAKTEK BK DI SEKOLAH

Pada hari Senin, 13 April 2026, pukul 11.45 – 12.30 telah berlangsung kegiatan Layanan Klasikal bidang sosial di kelas X-B SMA Negeri 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan:

Nama : Kezya Putri Kurniawati Saptoyo

NRP : 1823022004

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

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 13 April 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd

NIP. 196909152005012011

Kezya Putri Kurniawati Saptoyo

NRP.1823022004

a. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)

IDENTITAS				
Topik Layanan		Capek Jadi People Pleaser	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas		X-B	Bidang Layanan	Sosial
Metode Pembelajaran		Ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan refleksi diri	Fungsi Layanan	Pencegahan (Preventif)
Tanggal Pelaksanaan		13 April 2026	Waktu	1 x 45 menit
Alat		Spidol, Papan Tulis, Kertas LKPD		
A.	TUJUAN LAYANAN	SKKPD. 10. Kematangan Hubungan Dengan Teman Sebaya		
		10.1 Mengetahui pengertian <i>people pleaser</i> dan ciri-cirinya dalam kehidupan remaja	10.2 Menganalisis dampak perilaku <i>people pleasing</i> terhadap hubungan sosial, emosi, dan pengambilan keputusan	10.3 Menunjukkan sikap asertif dan berani mengatakan “tidak” secara sopan dalam hubungan sosial
B.	KEGIATAN LAYANAN			
1.	Tahap Awal/Pendahuluan			
a. Pernyataan Tujuan		Guru BK menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai selama proses layanan bimbingan yang akan dilakukan: – Peserta didik dapat menjelaskan pengertian <i>people pleaser</i> – Peserta didik dapat menguraikan ciri-ciri perilaku <i>people pleasing</i> pada remaja – Peserta didik dapat menganalisis dampak perilaku <i>people pleasing</i> pada diri sendiri dan relasi sosial		

	– Peserta didik dapat menyusun langkah sederhana untuk bersifat asertif – Peserta didik dapat menunjukkan komitmen untuk menjaga batas diri dan berani mengatakan “tidak” secara sopan
b. Penjelasan Tentang Langkah-Langkah Kegiatan	– Guru BK atau konselor memberikan salam, siswa menjawab salam – Guru BK atau konselor menyapa siswa dengan kalimat motivasi, mengajak berdoa, dan mengondisikan kelas – Guru BK atau konselor melakukan presensi siswa – Guru BK atau konselor membuat kontrak belajar sederhana bersama peserta didik – Guru BK atau konselor mengajak siswa melakukan ice breaking singkat – Guru BK atau konselor menyampaikan bahwa topik hari ini dekat dengan kehidupan remaja, terutama saat sulit menolak ajakan teman karena takut tidak disukai
c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	– Guru BK atau konselor memberikan apersepsi: “Kalian pernah bilang “iya” padahal sebenarnya ingin menolak, hanya karena takut orang lain kecewa?” – Guru BK atau konselor menjelaskan bahwa kegiatan hari ini akan membantu siswa memahami mengapa seseorang bisa menjadi <i>people pleaser</i> dan bagaimana cara bersikap baik tanpa mengorbankan diri sendiri
d. Tahap Peralihan (Transisi)	– Guru BK atau konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai tahap inti
2. Tahap Inti	
a. Kegiatan Peserta Didik	1. Orientasi pada peserta didik pada masalah – Peserta didik menyimak presentasi PowerPoint tentang pengertian <i>people pleaser</i>, ciri-ciri, dan contoh perilakunya di sekolah maupun pertemanan 2. Mengorhanisasi peserta didik untuk belajar – Peserta didik mendengarkan penjelasan Guru BK mengenai dampak perilaku <i>people pleasing</i> terhadap emosi, kelelahan mental, relasi yang tidak sehat, dan sulit mengambil keputusan – Peserta didik menerima intruksi untuk mengerjakan LKPD analisis kasus

	3. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok – Peserta didik bekerja dalam kelompok kecil untuk menganalisis studi kasus tentang siswa yang selalu mengiyakan permintaan teman meskipun merasa tidak nyaman – Peserta didik mendiskusikan alasan seseorang menjadi <i>people pleaser</i>, dampaknya, serta solusi yang lebih sehat 4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya – Peserta didik menuliskan refleksi pribadi – Peserta didik menyampaikan hasil refleksi atau hasil diskusi di depan kelas secara bergantian 5. Mengevaluasi proses pemecahan masalah – Peserta didik menerima umpan balik dari Guru BK mengenai solusi yang ditawarkan dan refleksi yang dibuat
b. Kegiatan Guru BK	1. Orientasi pada peserta didik pada masalah • Guru BK mempresentasikan materi <i>people plaser</i> melalui PowerPoint dengan contoh yang dekat dengan kehidupan siswa 2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar • Guru BK memberikan intruksi pengerjaan LKPD analisis kasus • Guru BK memfasilitasi tanya jawab dan memberi contoh situasi nyata di sekolah 3. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok • Guru BK membimbing siswa dalam menganalisis studi kasus • Guru BK memandu diskusi kecil antarsiswa untuk menemukan cara bersikap asertif tanpa harus kasar 4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya • Guru BK meminta siswa menulsikan refleksi pribadi terkait kebiasaan sulit menolak • Guru BK meminta beberapa siswa menyampaikan hasil refleksinya di depan kelas 5. Mengevaluasi proses pemecahan masalah • Guru BK memberikan umpan balik atas hasil diskusi dan refleksi siswa • Guru BK memberi motivasi agar siswa memahami bahwa menjadi orang baik tidak harus selalu mengorbankan kenyamanan diri sendiri

3. Tahap Penutup		
1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan tentang pengertian <i>people pleaser</i>, ciri-ciri, dampak dan cara mengatasinya 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan layanan klasikal ini 3. Guru BK merencanakan tindak lanjut: Siswa diminta mengingat komitmen pribadinya dan mulai melatih kalimat penolakan yang sopan dalam kehidupan sehari-hari 4. Guru BK menutup dan mengakhiri kegiatan layanan dengan salam		
C	EVALUASI	
1.	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: a. Mengadakan refleksi b. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan. Contoh: semangat/kurang semangat/tidak semangat c. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya. Contoh: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik d. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK. Contoh: mudah dipahami/kurang mudah dipahami/sulit dipahami
2.	Evaluasi Hasil	Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan bimbingan klasikal

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. LKPD
3. Lembar Evaluasi Hasil

Mengetahui,
Guru Pamong

Madiun, 13 April 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd.

NIP. 196909152005012011

Kezva Putri Kurniawati Saptoyo

NRP. 1823022004

b. Materi Layanan

CAPEK JADI PEOPLE PLEASER

A. Pengertian *People Pleaser*

People pleaser adalah kecenderungan seseorang untuk selalu berusaha menyenangkan orang lain, memenuhi harapan orang lain, dan menghindari penolakan atau konflik, meskipun harus mengorbankan perasaan, kebutuhan, waktu, tenaga, atau kenyamanan dirinya sendiri.

Seseorang yang memiliki kecenderungan *people pleasing* biasanya sulit mengatakan “tidak”, takut membuat orang lain kecewa, dan terlalu memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya. Dalam kehidupan remaja, perilaku ini sering dianggap sebagai sikap baik, ramah, setia kawan, atau penurut. Padahal, jika dilakukan terus-menerus tanpa batas, hal ini dapat merugikan diri sendiri.

Menjadi orang baik tentu merupakan hal positif. Namun, menjadi baik berbeda dengan selalu mengorbankan diri demi menyenangkan semua orang. Seseorang tidak harus selalu berkata “iya” untuk dianggap baik.

B. *People Pleaser* Dalam Kehidupan Remaja

Pada masa SMA, remaja sedang berada dalam tahap perkembangan sosial yang kuat. Mereka mulai semakin peduli pada penerimaan teman sebaya, ingin dianggap cocok dalam pergaulan, dan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan. Karena itu, banyak remaja tanpa sadar menjadi *people pleaser*.

Contohnya:

- Ikut nongkrong padahal sebenarnya ingin pulang,
- Membantu teman terus-menerus sampai tugas sendiri terbengkalai,
- Setuju dengan pendapat kelompok walau sebenarnya tidak nyaman,
- Takut menolak ajakan karena khawatir dijauhi,
- Memendam rasa tidak suka agar tidak dianggap jahat.

Perilaku seperti ini sering terlihat sepele, tetapi jika dibiarkan, dapat membuat remaja kehilangan keberanian untuk jujur pada diri sendiri.

C. Ciri-Ciri *People Pleaser*

Berikut beberapa tanda seseorang memiliki kecenderungan *people pleasing*:

1. Sulit mengatakan “tidak”: Ia sering merasa tidak enak hati jika harus menolak permintaan orang lain, walaupun dirinya sedang lelah atau tidak mampu.
2. Takut mengecewakan orang lain: Ia lebih fokus pada reaksi orang lain daripada kenyamanan dirinya sendiri.
3. Ingin selalu disukai: Ia merasa harus selalu terlihat baik, ramah, membantu, dan menyenangkan agar diterima.
4. Sering mengorbankan kebutuhan sendiri: Ia mendahulukan kebutuhan orang lain, bahkan ketika dirinya sendiri sedang butuh waktu, istirahat, atau bantuan.
5. Sulit mengungkapkan ketidaksetujuan: Ia memilih diam atau mengiyakan, walau sebenarnya tidak setuju.
6. Merasa bersalah ketika menolak: Walaupun punya alasan yang wajar, ia tetap merasa bersalah jika tidak membantu atau tidak mengikuti kemauan orang lain.
7. Takut konflik: Ia cenderung menghindari perdebatan atau penolakan karena takut hubungan menjadi tidak enak.
8. Terlalu memikirkan penilaian orang lain. Ia sering bertanya dalam hati:
 - “Nanti mereka marah nggak ya?”
 - “Aku dianggap jahat nggak ya?”
 - “Mereka masih suka sama aku nggak ya?”

D. Contoh Perilaku *People Pleaser* Di Sekolah

Perilaku *people pleasing* pada siswa SMA bisa muncul dalam banyak situasi, misalnya:

- 1) Selalu meminjamkan tugas atau catatan, walau sebenarnya merasa dimanfaatkan.
- 2) Ikut ajakan teman bolos atau nongkrong, walau tidak ingin.
- 3) Mengerjakan tugas kelompok sendirian, karena tidak enak menegur anggota lain.
- 4) Tidak berani menolak permintaan tolong, walau sedang sibuk.

- 5) Ikut tertawa saat teman mengejek orang lain, hanya agar tidak dianggap berbeda.
- 6) Setuju saja dengan keputusan kelompok, meski sebenarnya punya pendapat lain.
- 7) Menyembunyikan rasa marah atau kecewa, agar hubungan tetap terlihat baik-baik saja.

E. Penyebab Seseorang Menjadi *People Pleaser*

Perilaku *people pleasing* tidak muncul begitu saja. Ada beberapa faktor yang bisa memengaruhinya:

1. Ingin diterima dalam lingkungan sosial: Remaja memiliki kebutuhan besar untuk diterima dalam kelompok. Karena itu, mereka terkadang rela mengorbankan dirinya agar tetap dianggap “masuk” dalam pertemanan.
2. Takut dijauhi atau ditolak: Ada siswa yang merasa jika ia menolak satu kali saja, maka teman-temannya akan marah, menjauh, atau tidak menyukainya lagi.
3. Kurang percaya diri: Seseorang yang kurang yakin pada dirinya cenderung mencari pengakuan dari orang lain. Ia merasa diterima hanya jika terus menyenangkan orang lain.
4. Tidak terbiasa menyampaikan pendapat: Ada siswa yang sejak kecil tidak terbiasa mengungkapkan perasaan, menolak, atau menyampaikan ketidaksetujuan secara sehat.
5. Salah memahami arti “baik”: Sebagian orang berpikir bahwa menjadi baik berarti harus selalu menolong, selalu setuju, selalu mengalah, dan tidak boleh menolak siapa pun.
6. Takut konflik: Ada orang yang sangat tidak nyaman dengan situasi tegang, sehingga ia memilih mengalah agar suasana tetap aman, walaupun dirinya terluka.

F. Dampak Menjadi *People Pleaser*

1. Dampak bagi Diri Sendiri

- a) Kelelahan emosional: Terlalu sering memikirkan orang lain membuat seseorang merasa lelah, tertekan, dan tidak punya ruang untuk dirinya sendiri.
- b) Sulit mengenali kebutuhan diri: Karena terbiasa fokus pada orang lain, ia menjadi bingung dengan apa yang sebenarnya ia mau, suka, atau butuhkan.
- c) Mudah stres: Keinginan untuk selalu membuat semua orang senang sangat melelahkan, karena hal itu sebenarnya mustahil.
- d) Menumpuk rasa kesal: Orang yang terlalu sering mengalah sering kali memendam kecewa, marah, atau merasa tidak dihargai.
- e) Kehilangan batas diri: Ia menjadi sulit membedakan mana bentuk kepedulian yang sehat dan mana pengorbanan yang berlebihan.

2. Dampak bagi Hubungan Sosial

- a) Rentan dimanfaatkan: Orang lain bisa terbiasa meminta bantuan terus-menerus karena tahu ia sulit menolak.
- b) Hubungan menjadi tidak sehat: Hubungan yang sehat seharusnya saling menghargai, bukan sepihak.
- c) Sulit jujur dalam relasi: Ketika seseorang selalu mengatakan “iya” padahal “tidak”, maka hubungan menjadi tidak terbuka.
- d) Mudah ikut tekanan teman sebaya: Ia lebih gampang terbawa arus kelompok karena takut berbeda.

3. Dampak bagi Akademik dan Masa Depan

- a) Tugas pribadi terbengkalai: Karena terlalu fokus membantu orang lain, tanggung jawabnya sendiri bisa terabaikan.
- b) Sulit mengambil keputusan mandiri: Ia menjadi terbiasa bergantung pada penilaian orang lain.
- c) Tidak berani menentukan arah hidup sendiri: Dalam jangka panjang, kebiasaan ini bisa membuat seseorang memilih jurusan, kegiatan, atau

keputusan hidup bukan karena keinginannya sendiri, melainkan demi menyenangkan orang lain.

4. Perbedaan Orang Baik Dan *People Pleaser*

Orang Baik	<i>People Pleaser</i>
Menolong dengan sadar dan tulus	Menolong karena takut ditolak atau tidak disukai
Bisa membantu tanpa mengorbankan diri terus menerus	Sering mengorbankan diri sendiri
Berani berkata “tidak” jika memang tidak mampu	Sulit menolak walau tidak sanggup
Menjaga hubungan yang sehat dan jujur	Sering memendam perasaan agar terlihat baik
Punya batas diri yang jelas	Batas dirinya lemah atau tidak jelas

Kesimpulan: Menjadi orang baik itu sehat. Tetapi menjadi *people pleaser* bisa merugikan diri jika kita kehilangan batas, kejujuran, dan keberanian untuk menjaga diri.

5. Mengajar Menolak Itu Bukan Berarti Jahat?

Banyak remaja merasa bahwa menolak permintaan teman sama dengan menyakiti, tidak peduli, atau sombong. Padahal, menolak bukan berarti jahat.

Menolak bisa menjadi bentuk:

- Menjaga waktu,
- Menjaga energi,
- Menjaga prinsip,
- Menjaga kenyamanan diri,
- Menjaga agar hubungan tetap sehat.

Kita boleh membantu orang lain, tetapi tidak harus selalu mengiyakan semua hal. Menolak dengan sopan justru menunjukkan bahwa kita jujur dan punya kendali atas diri sendiri.

6. Sikap Asertif Sebagai Solusi

Asertif adalah kemampuan menyampaikan pikiran, perasaan, kebutuhan, atau penolakan secara jujur, tegas, dan sopan tanpa menyakiti orang lain.

Sikap asertif berbeda dari:

- ✓ Pasif: diam, mengalah terus, memendam,
- ✓ Agresif: kasar, memaksa, menyakiti,
- ✓ Asertif: tegas, jelas, santun.

Contoh respon. Situasi: Teman meminta contekan saat ulangan.

- ✓ Pasif: “Ya udah deh, nih.”
- ✓ Agresif: “Ganggu banget sih kamu!”
- ✓ Asertif: “Maaf, aku tidak bisa kasih contekan. Lebih baik kerjakan sendiri, ya.”

7. Cara Mengurangi Kebiasaan *People Pleasing*

1) Kenali perasaan sendiri. Tanyakan pada diri sendiri:

- “Apakah aku benar-benar mau?”
- “Apakah aku nyaman?”
- “Apakah aku sedang memaksa diri?”

2) Belajar memberi jeda sebelum menjawab. Tidak harus langsung menjawab “iya,” kita bisa berkata:

- “Aku pikir dulu, ya.”
- “Nanti aku kabari.”
- “Aku cek dulu apakah aku bisa.”

3) Pahami bahwa menolak itu wajar. Menolak permintaan bukan berarti memutus pertemanan.

4) Latih kalimat penolakan yang sopan. Contoh:

- “Maaf, aku tidak bisa ikut kali ini.”
- “Aku belum bisa bantu sekarang.”
- “Aku kurang nyaman kalau harus melakukan itu.”
- “Aku ingin fokus ke urusanku dulu.”

5) Tetapkan batas diri. Setiap orang berhak punya batas. Misalnya:

- Tidak mau dipaksa,

- Tidak mau dimanfaatkan,
- Tidak mau ikut hal yang melanggar aturan,
- Tidak mau mengorbankan kesehatan mental demi diterima.

6) Berani berbeda. Tidak semua pertemanan harus selalu sama pendapat. Menjadi diri sendiri lebih sehat daripada terus berpura-pura setuju.

7) Cari dukungan dari orang yang tepat. Jika merasa kesulitan, siswa bisa berbicara dengan guru BK, wali kelas, orang tua, atau teman yang bisa dipercaya.

8) Contoh Kalimat Asertif Yang Bisa Dipakai. Berikut beberapa contoh kalimat sederhana yang bisa dilatih:

✓ **Saat menolak ajakan**

- “Maaf, aku tidak ikut dulu.”
- “Aku mau pulang, ada keperluan.”
- “Terima kasih sudah mengajak, tapi aku tidak bisa.”

✓ **Saat menolak permintaan yang memberatkan**

- “Aku tidak bisa bantu sekarang karena aku juga sedang mengerjakan tugasku.”
- “Maaf, aku tidak nyaman kalau harus seperti itu.”
- “Aku bisa bantu sebagian, tapi tidak semuanya.”

✓ **Saat tidak setuju**

- “Menurutku ada cara lain yang lebih baik.”
- “Aku paham pendapatmu, tapi aku punya pandangan berbeda.”
- “Aku kurang setuju kalau caranya begitu.”

✓ **Saat menjaga batas**

- “Aku butuh waktu sendiri dulu.”
- “Aku tidak suka dipaksa.”
- “Tolong hargai keputusanku, ya.”

8. Kesimpulan

People pleaser adalah kebiasaan selalu berusaha menyenangkan orang lain dengan mengorbankan diri sendiri. Dalam kehidupan remaja, hal ini sering muncul karena keinginan untuk diterima, takut dijauhi, atau takut mengecewakan

orang lain. Jika dibiarkan, perilaku ini dapat membuat seseorang lelah, tertekan, dimanfaatkan, dan sulit jujur terhadap dirinya sendiri.

Karena itu, remaja perlu belajar:

- Mengenalinya,
- Menghargai perasaannya,
- Menjaga batas,
- Berani menolak dengan sopan,
- dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Menjadi pribadi yang baik itu penting, tetapi tetap harus disertai keberanian untuk menghargai diri sendiri.

d. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama:

Kelas:

Petunjuk:

1. Bacalah studi kasus berikut dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan yang tersedia secara singkat, jelas, dan jujur
3. Tuliskan jawaban refleksi diri di selembar kertas yang sudah disediakan.

Studi Kasus 1

Seorang siswa selalu dimintai tolong mengerjakan tugas kelompok, meminjamkan catatan, dan menggantikan pekerjaan temannya. Ia sebenarnya merasa lelah, tetapi tetap mengiyakan karena takut dianggap tidak peduli.

Pertanyaan:

1. Apa ciri *people pleasing* dalam kasus tersebut?
2. Apa dampak yang mungkin dialami siswa tersebut?
3. Apa yang seharusnya dilakukan siswa tersebut?

Studi Kasus 2

Seorang siswi diajak ikut nongkrong oleh teman-temannya sepulang sekolah, padahal ia harus pulang cepat. Karena takut dikira tidak asyik dan dijauhi, ia tetap ikut meskipun merasa tidak nyaman.

Pertanyaan:

1. Apa masalah utama dalam kasus tersebut?
2. Mengapa siswi tersebut sulit menolak?
3. Bagaimana cara menolak dengan sopan tetapi tegas?

REFLEKSI DIRI

Berdasarkan materi yang sudah disampaikan

1. Apakah kamu pernah berada dalam situasi sulit menolak orang lain? Ceritakan singkat.
2. Jika kamu diminta melakukan sesuatu yang membuatmu tidak nyaman, apa yang akan kamu lakukan?
3. Tuliskan 1 komitmen pribadimu agar tidak terus-menerus menjadi *people pleaser*:

e. Lembar Evaluasi Hasil

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami pengertian <i>people pleaser</i> setelah mengikuti layanan ini				
2	Saya mengetahui ciri-ciri perilaku <i>people pleasing</i> yang sering terjadi di sekitar saya				
3	Saya menyadari dampak menjadi <i>people pleaser</i> bagi diri sendiri dan hubungan sosial				
4	Saya merasa termotivasi untuk belajar mengatakan “tidak” secara sopan				
5	Saya berkomitmen untuk menjaga batas diri dalam pertemanan				
6	Saya siap mencoba komunikasi yang lebih asertif dalam kehidupan sehari-hari				
Total Skor =					

Keterangan:

4 = Sangat Setuju

3 = Setuju

2 = Cukup Setuju

1 = Kurang Setuju

2. Pelaksanaan Layanan Klasikal Bidang Pribadi

BERITA ACARA

PRAKTEK BK DI SEKOLAH

Pada hari Jumat, 24 April 2026, pukul 09.00 – 09.30 telah berlangsung kegiatan Layanan Klasikal bidang pribadi di kelas X-D SMA Negeri 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan:

Nama : Kezya Putri Kurniawati Saptoyo

NRP : 1823022004

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

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 24 April 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd

NIP. 196909152005012011

Kezya Putri Kurniawati Saptoyo

NRP.1823022004

a. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)

IDENTITAS				
Topik Layanan		Stop Overthingking, Start Action	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas		X-D	Bidang Layanan	Pribadi
Metode Pembelajaran		Ceramah interaktif, permainan kartu, diskusi, dan refleksi diri	Fungsi Layanan	Pencegahan (Preventif)
Tanggal Pelaksanaan		24 April 2026	Waktu	1 x 45 menit
Alat		Kartu ToD, LKPD, Musik (HP)		
A.	TUJUAN LAYANAN	SKKPD. 3. Kematangan Emosi		
		3.1 Mengetahui dan memahami pengertian serta ciri-ciri overthingking dalam kehidupan sehari-hari	3.2 Menganalisis penyebab dan dampak overthingking terhadap kondisi emosi dan aktivitas diri	3.3 Menunjukkan kemampuan mengelola pikiran dan emosi secara sederhana serta mengekspresikan perasaan melalui refleksi musik
B.	KEGIATAN LAYANAN			
1.	Tahap Awal/Pendahuluan			
e. Pernyataan Tujuan		Guru BK menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai selama proses layanan bimbingan yang akan dilakukan: – Peserta didik dapat menjelaskan pengertian overthingking – Peserta didik dapat menguraikan ciri-ciri overthingking dalam kehidupan sehari-hari – Peserta didik dapat menganalisis dampak overthingking terhadap dirinya – Peserta didik dapat menyusun langkah sederhana untuk mengelola overthingking		

f. Penjelasan Tentang Langkah-Langkah Kegiatan	– Guru BK atau konselor memberikan salam, siswa menjawab salam – Guru BK atau konselor menyapa siswa dengan kalimat motivasi, mengajak berdoa, dan mengondisikan kelas – Guru BK atau konselor melakukan presensi siswa – Guru BK atau konselor membuat kontrak belajar sederhana bersama peserta didik – Guru BK atau konselor mengajak siswa melakukan ice breaking singkat – Guru BK atau konselor menyampaikan bahwa siswa yang kalah dalam ice breaking akan mengikuti permainan Truth or Dare (ToD) – Guru BK atau konselor menyampaikan bahwa topik hari ini dekat dengan kehidupan remaja, terutama ketika seseorang sulit berhenti memikirkan sesuatu secara berlebihan
g. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	– Guru BK atau konselor memberikan apersepsi: “Pernahkah kalian memikirkan sesuatu secara terus-menerus sampai sulit berhenti dan membuat tidak nyaman?” – Guru BK atau konselor menjelaskan bahwa kegiatan hari ini akan membantu siswa memahami apa itu overthinking dan bagaimana cara mengelolanya
h. Tahap Peralihan (Transisi)	– Guru BK atau konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai tahap inti
2. Tahap Inti	
c. Kegiatan Peserta Didik	- Orientasi pada peserta didik pada masalah – Peserta didik yang kalah dalam ice breaking mengambil kartu Truth or Dare (ToD) – Peserta didik menjawab pertanyaan atau melakukan tantangan yang terdapat dalam kartu – Peserta didik mulai menyadari pengalaman overthinking yang pernah dialami - Mengorganisasi peserta didik untuk belajar – Peserta didik mendengarkan penjelasan Guru BK mengenai pengertian overthinking, ciri-ciri, dan contoh perilakunya dalam kehidupan sehari-hari – Peserta didik mendengarkan penjelasan Guru BK mengenai dampak overthinking terhadap emosi, konsentrasi, dan aktivitas sehari-hari - Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok – Peserta didik memahami cara sederhana untuk mengelola overthinking

	– Peserta didik diberikan contoh situasi overthingking yang sering terjadi pada remaja 9. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya – Peserta didik menuliskan refleksi pribadi melalui kegiatan music therapy – Peserta didik menuliskan judul lagu yang biasanya didengarkan saat overthingking serta makna lagu tersebut – Peserta didik menuliskan perasaan yang dirasakan dan pesan untuk dirinya sendiri – Peserta didik menyampaikan hasil refleksi secara sukarela 10. Mengevaluasi proses pemecahan masalah – Peserta didik menerima umpan balik dari Guru BK mengenai refleksi yang telah dibuat – Peserta didik memahami bahwa tidak semua pikiran adalah fakta dan dapat dikelola
d. Kegiatan Guru BK	6. Orientasi pada peserta didik pada masalah • Guru BK memfasilitasi permainan Truth or Dare (ToD) sebagai pengantar materi • Guru BK mengaitkan jawaban siswa dengan konsep overthingking 7. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar • Guru BK menjelaskan materi overthingking dengan contoh yang dekat dengan kehidupan siswa • Guru BK memfasilitasi tanya jawab 8. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok • Guru BK membimbing siswa dalam memahami overthingking dan cara mengelolanya • Guru BK memberikan arahan dalam kegiatan refleksi 9. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya • Guru BK meminta siswa memahami overthingking dan cara mengelolanya • Guru BK memberikan arahan dalam kegiatan refleksi 10. Mengevaluasi proses pemecahan masalah • Guru BK memberikan umpan balik atas hasil refleksi siswa • Guru BK memberi motivasi agar siswa mampu mengelola pikirannya dengan lebih baik
3. Tahap Penutup	
5. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan tentang pengertian overthingking, ciri-ciri, dampak, dan cara mengatasinya 6. Peserta didik merefleksikan kegiatan layanan klasikal ini	

7. Guru BK merencanakan tindak lanjut: Siswa diminta mencoba mengelola overthingking dalam kehidupan sehari-hari 8. Guru BK menutup dan mengakhiri kegiatan layanan dengan salam		
C	EVALUASI	
1.	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: e. Mengadakan refleksi f. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan. Contoh: semangat/kurang semangat/tidak semangat g. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya. Contoh: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik h. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK. Contoh: mudah dipahami/kurang mudah dipahami/sulit dipahami
2.	Evaluasi Hasil	Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan bimbingan klasikal

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. LKPD
3. Lembar Evaluasi Hasil

Mengetahui,
Guru Pamong

Madiun, 24 April 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd.
NIP. 196909152005012011

Kezva Putri Kurniawati Saptoyo
NRP. 1823022004

b. Materi Layanan

STOP OVERTHINKING, START ACTION

A. Pengertian *Overthinking*

Overthinking adalah kondisi ketika seseorang memikirkan sesuatu secara berlebihan dan terus-menerus hingga sulit berhenti. Pikiran yang muncul biasanya berulang, penuh kekhawatiran, dan sering kali belum tentu terjadi.

Overthinking membuat seseorang terjebak dalam pikirannya sendiri, sehingga sulit untuk mengambil tindakan atau keputusan. Dalam kehidupan remaja, overthinking sering muncul saat menghadapi masalah pertemanan, tugas sekolah, penilaian orang lain, maupun kekhawatiran tentang masa depan. Memikirkan sesuatu sebenarnya adalah hal yang wajar. Namun, jika dilakukan secara berlebihan dan terus-menerus, hal tersebut justru dapat merugikan diri sendiri.

B. *Overthinking* Dalam Kehidupan Remaja

Pada masa remaja, siswa mulai lebih peka terhadap lingkungan sosial, penilaian orang lain, dan masa depan. Hal ini membuat banyak siswa tanpa sadar mengalami overthinking. Contohnya:

- Terus memikirkan apa yang dikatakan teman
- Takut melakukan kesalahan saat presentasi
- Khawatir dinilai buruk oleh orang lain
- Memikirkan masa depan secara berlebihan
- Menyesali hal yang sudah terjadi

Hal-hal tersebut terlihat sederhana, tetapi jika dipikirkan terus-menerus dapat membuat siswa merasa lelah secara mental.

C. Ciri-Ciri *Overthinking*

Berikut beberapa tanda seseorang mengalami *overthinking*:

- a. Memikirkan hal yang sama berulang-ulang
- b. Sulit menghentikan pikiran
- c. Terlalu khawatir terhadap hal yang belum terjadi
- d. Sering menyesali masa lalu
- e. Mudah merasa cemas dan tidak tenang

Sering muncul pertanyaan dalam pikiran seperti:

- “Aku salah nggak ya tadi?”
- “Kalau nanti gagal gimana?”
- “Mereka mikirin aku nggak ya?”

D. Penyebab *Overthinking*

Overthinking tidak muncul begitu saja. Ada beberapa faktor yang memengaruhinya:

- 8) Takut gagal atau membuat kesalahan
- 9) Kurang percaya diri
- 10) Terlalu memikirkan penilaian orang lain
- 11) Pernah mengalami pengalaman buruk
- 12) Tidak terbiasa mengelola emosi
- 13) Terlalu banyak memikirkan kemungkinan yang belum terjadi

E. Dampak *Overthinking*

4. Dampak bagi Diri Sendiri
 - f) Mudah merasa lelah secara emosional
 - g) Sulit tidur
 - h) Sulit fokus belajar
 - i) Merasa cemas berlebihan
 - j) Kehilangan kepercayaan diri
9. Dampak bagi Aktivitas sehari-hari
 - e) Menunda pekerjaan (prokrastinasi)
 - f) Sulit mengambil keputusan
 - g) Tidak berani mencoba hal baru
 - h) Terlalu lama berpikir tanpa bertindak

STOP OVERTHINKING, START ACTION salah satu cara terbaik untuk mengatasi *overthinking* adalah dengan mulai bertindak (action). *Overthinking* membuat seseorang terus berpikir tanpa melakukan apa pun. Sebaliknya, tindakan membantu kita keluar dari pikiran yang berlebihan.

F. Cara Mengelola Overthingking

1. Sadari pikiranmu. Kenali kapan kamu mulai overthingking. Tanyakan pada diri sendiri: “Apa yang sedang aku pikirkan sekarang?”
2. Bedakan fakta dan pikiran. Tidak semua yang kita pikirkan adalah kenyataan, hanya ketakutan semata. Contoh: “Aku pasti gagal” → belum tentu benar
3. Alihkan ke tindakan kecil. Daripada terus berpikir, lakukan hal sederhana: mulai mengerjakan tugas, mencoba berbicara, mengambil langkah kecil
4. Gunakan teknik pernapasan. Tarik napas perlahan, tahan, lalu hembuskan. Lakukan beberapa kali untuk menenangkan pikiran
5. Ekspresikan perasaan. Kamu bisa: Menulis, mendengarkan musik, bercerita kepada orang terpercaya
6. Batasi pikiran berulang. Jika pikiran terus muncul, katakan pada diri sendiri: “Aku tidak perlu memikirkan ini terus menerus”

G. Perbedaan Overthingking dan Berpikir sehat

Berpikir Sehat

- Membantu mengambil keputusan
- Ada batas waktu
- Diikuti tindakan

Overthinking

- Berulang-ulang tanpa hasil
- Membuat cemas
- Tidak diikuti tindakan

Kesimpulan

Overthinking adalah kebiasaan memikirkan sesuatu secara berlebihan yang dapat mengganggu emosi dan aktivitas sehari-hari. Dalam kehidupan remaja, overthinking sering muncul karena rasa takut, kurang percaya diri, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain.

Untuk mengatasinya, siswa perlu belajar mengenali pikirannya, mengelola emosi, serta mulai mengambil tindakan sederhana. Berpikir itu penting, tetapi bertindak jauh lebih penting.

c. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama:

Petunjuk:

1. Ingatlah satu lagu yang biasanya kamu dengarkan saat sedang overthinking atau merasa tidak tenang
2. Jawablah secara jujur sesuai dengan apa yang kamu rasakan
3. Tidak ada jawaban benar atau salah
4. Hasil refleksi ini bersifat pribadi

IDENTITAS LAGU

4. Judul lagu:
5. Penyanyi/Band:
6. Kapan biasanya kamu mendengarkan lagu ini?
7. Bagian lirik mana yang paling sesuai dengan perasaanmu?
8. Apa yang biasanya kamu pikirkan atau rasakan saat mendengarkan lagu tersebut?
9. Apakah lagu ini membantu kamu menjadi lebih tenang atau justru membuat overthinking bertambah? Jelaskan!

REFLEKSI DIRI

Dari kegiatan ini, saya menyadari bahwa:

d. Evaluasi Hasil

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami apa yang dimaksud dengan overthingking				
2	Saya dapat mengenali tanda-tanda overthingking pada diri saya				
3	Saya mengetahui dampak overthingking terhadap diri saya				
4	Saya memahami bahwa tidak semua pikiran adalah fakta				
5	Saya dapat mengekspresikan perasaan saya melalui kegiatan music therapy				
6	Saya mengetahui cara sederhana untuk mengelola overthingking				
7	Saya termotivasi untuk mulai melakukan tindakan daripada hanya berpikir				
Total Skor =					

Keterangan:

4 = Sangat Setuju

3 = Setuju

2 = Cukup Setuju

1 = Kurang Setuju

10. Pelaksanaan Layanan Bidang Karir

BERITA ACARA

PRAKTEK BK DI SEKOLAH

Pada hari Senin, 27 April 2026, pukul 11.45 – 12.30 telah berlangsung kegiatan Layanan Klasikal bidang karir di kelas X-B SMA Negeri 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan:

Nama : Kezya Putri Kurniawati Saptoyo

NRP : 1823022004

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

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 27 April 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezya Putri Kurniawati Saptoyo
NRP.1823022004

a. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)

IDENTITAS				
Topik Layanan		Kenali Dirimu, Tentukan Jurusanmu	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas		X-B	Bidang Layanan	Karier
Metode Pembelajaran		Ceramah interaktif, permainan kelompok diskusi, dan refleksi diri	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
Tanggal Pelaksanaan		27 April 2026	Waktu	1 x 45 menit
Alat		Link tes RIASEC, Papan tulis, LKPD, PowerPoint, Laptop, LCD		
A.	TUJUAN LAYANAN	SKKPD. 9. Wawasan dan Kesiapan Karier		
		9.1 Mengetahui dan memahami konsep kepribadian karir RIASEC	9.2 Mengidentifikasi tipe kepribadian dirinya dan mengaitkan tipe RIASEC dengan pilihan jurusan kuliah	9.3 Menunjukkan kemampuan perencanaan pilihan jurusan sesuai potensi diri
B.	KEGIATAN LAYANAN			
1.	Tahap Awal/Pendahuluan			
a. Pernyataan Tujuan		Guru BK menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai selama proses layanan bimbingan yang akan dilakukan: – Peserta didik dapat menjelaskan pengertian RIASEC – Peserta didik dapat menguraikan 6 tipe kepribadian RIASEC – Peserta didik dapat mengidentifikasi tipe kepribadian dirinya – Peserta didik dapat menentukan jurusan kuliah yang sesuai dengan tipe dirinya		
b. Penjelasan Tentang Langkah-		– Guru BK atau konselor memberikan salam, siswa menjawab salam – Guru BK atau konselor menyapa siswa dengan kalimat motivasi, mengajak berdoa, dan mengondisikan kelas		

Langkah Kegiatan	– Guru BK atau konselor melakukan presensi siswa – Guru BK atau konselor membuat kontrak belajar sederhana bersama peserta didik – Guru BK atau konselor mengajak siswa melakukan ice breaking singkat – Guru BK atau konselor menyampaikan bahwa setiap pilihan menunjukkan perbedaan minat dan kepribadian – Guru BK atau konselor menyampaikan bahwa topik hari ini berkaitan dengan pemilihan jurusan kuliah
c. Mengarah-kan Kegiatan (Konsolidasi)	– Guru BK atau konselor memberikan apersepsi: “Pernahkah kalian merasa bingung menentukan jurusan kuliah karena tidak tahu, sebenarnya kalian cocok di bidang apa?” – Guru BK atau konselor menjelaskan bahwa kegiatan hari ini akan membantu siswa mengenal dirinya melalui RIASEC agar lebih mudah menentukan jurusan
d. Tahap Peralihan (Transisi)	– Guru BK atau konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai tahap inti
2. Tahap Inti	
a. Kegiatan Peserta Didik	1. Orientasi pada peserta didik pada masalah – Peserta didik menyadari kebingungan dalam menentukan jurusan kuliah – Peserta didik memahami pentingnya mengenal diri sebelum memilih jurusan 2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar – Peserta didik mendengarkan penjelasan Guru BK mengenai pengertian RIASEC – Peserta didik memahami 6 tipe kepribadian (<i>Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising, Conventional</i>) – Peserta didik memahami contoh kegiatan dan karakteristik masing-masing tipe 3. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok – Peserta didik mengakses dan mengerjakan Tes RIASEC secara online melalui platform akupintar: https://akupintar.id/mp/tes-jurusan-kuliah – Peserta didik menjawab setiap pertanyaan dengan jujur sesuai kondisi dirinya – Peserta didik memperoleh hasil tipe kepribadian (RIASEC) – Peserta didik mencatat hasil tipe dominan pada LKPD

	4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya – Peserta didik mencocokkan hasil RIASEC dengan jurusan kuliah pada LKPD – Peserta didik menuliskan 2-3 jurusan kuliah yang sesuai – Peserta didik menuliskan alasan pemilihan jurusan berdasarkan hasil tes – Peserta didik menyampaikan hasilnya secara sukarela 5. Mengevaluasi proses pemecahan masalah – Peserta didik menerima umpan balik dari Guru BK – Peserta didik memahami bahwa hasil tes membantu sebagai panduan, bukan keputusan mutlak – Peserta didik menyadari pentingnya mengenal diri sebelum menentukan jurusan
b. Kegiatan Guru BK	1. Orientasi pada peserta didik pada masalah • Guru BK menggali pengalaman siswa terkait kebingungan memilih jurusan 2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar • Guru BK menjelaskan konsep RIASEC dengan bahasa sederhana • Guru BK memberikan contoh jurusan sesuai tipe 3. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok • Guru BK membagikan link tes RIASEC dari akupintar: https://akupintar.id/mp/tes-jurusan-kuliah • Guru BK memastikan siswa dapat mengakses dan mengerjakan tes dengan baik • Guru BK membimbing siswa memahami hasil tes 4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya • Guru BK memberikan umpan balik terhadap hasil siswa • Guru BK memberikan motivasi agar siswa lebih percaya diri dalam menentukan pilihan jurusan 5. Mengevaluasi proses pemecahan masalah • Guru BK memberikan umpan balik atas hasil tes RIASEC dan memberikan arahan dalam memilih jurusan • Guru BK memberi motivasi bahwa tidak ada tipe yang salah
3. Tahap Penutup	
1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan tentang pengertian overthingking, ciri-ciri, dampak, dan cara mengatasinya 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan layanan klasikal ini	

3. Guru BK merencanakan tindak lanjut: Siswa diminta mengeksplor jurusan yang sesuai dirinya lebih lanjut 4. Guru BK menutup dan mengakhiri kegiatan layanan dengan salam	
C. EVALUASI	
1. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: - Mengadakan refleksi - Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan. Contoh: semangat/kurang semangat/tidak semangat - Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya. Contoh: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik - Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK. Contoh: mudah dipahami/kurang mudah dipahami/sulit dipahami
2. Evaluasi Hasil	Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan bimbingan klasikal

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. Media Layanan
3. LKPD
4. Lembar Evaluasi Hasil

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 27 April 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezva Putri Kurniawati Saptoyo
NRP.1823022004

c. Materi Layanan

KENALI DIRIMU, TENTUKAN JURUSANMU

Memilih jurusan kuliah sering bikin bingung. Kadang kita ikut teman, ikut orang tua, atau bahkan asal pilih. Padahal, jurusan yang tepat adalah yang sesuai dengan diri kita sendiri. Untuk membantu mengenal diri, kita bisa menggunakan model RIASEC.

APA ITU RIASEC?

Model yang dapat mengungkapkan minat dan bakat individu adalah **RIASEC**. RIASEC merupakan model berdasarkan teori pilihan karier yang dikembangkan oleh John L. Holland. Teori ini banyak digunakan untuk membantu seseorang dalam menentukan dan mengembangkan kariernya. Menurut Lent, Sheu, dan Brown, semakin sesuai kepribadian seseorang dengan pekerjaan yang dipilih, maka akan semakin besar kemungkinan:

- Merasa puas
- Bertahan dalam karier
- Berkembang
- Dan mencapai prestasi

Artinya, semakin kamu “cocok” dengan pilihanmu, semakin besar peluang kamu berhasil di masa depan.

BAGAIMANA RIASEC BEKERJA?

RIASEC membagi kepribadian menjadi 6 tipe:

- 👉 Realistic (R)
- 👉 Investigative (I)
- 👉 Artistic (A)
- 👉 Social(S)
- 👉 Enterprising(E)
- 👉 Conventional(C)

Model ini menghubungkan:

- ✓ Kepribadian

✓ Lingkungan

✓ pekerjaan

Sehingga kita bisa menemukan bidang yang paling sesuai dengan diri kita.

6 TIPE RIASEC + JURUSAN & FAKULTAS

1. REALISTIC (R) – SI SUKA PRAKTEK

Ciri-ciri:

- Suka kegiatan langsung
- Suka kerja lapangan
- Lebih suka praktik daripada teori

Jurusan & Fakultas:

- Teknik Mesin → Fakultas Teknik
- Teknik Sipil → Fakultas Teknik
- Teknik Elektro → Fakultas Teknik
- Pertanian → Fakultas Pertanian
- Kehutanan → Fakultas Kehutanan

2. INVESTIGATIVE (I) – SI ANALISIS

Ciri-ciri:

- Suka berpikir dan meneliti
- Suka mencari tahu “kenapa”
- Senang belajar hal baru

Jurusan & Fakultas:

- Kedokteran → Fakultas Kedokteran
- Farmasi → Fakultas Farmasi
- Biologi → Fakultas MIPA
- Kimia → Fakultas MIPA
- Informatika → Fakultas Teknik / Ilmu Komputer

3. ARTISTIC (A) – SI KREATIF

Ciri-ciri:

- Suka seni dan kreativitas
- Suka berekspresi
- Tidak suka aturan yang terlalu kaku

Jurusan & Fakultas:

- Desain Komunikasi Visual → Fakultas Seni & Desain
- Seni Rupa → Fakultas Seni
- Musik → Fakultas Seni
- Film & Televisi → Fakultas Seni
- Sastra → Fakultas Ilmu Budaya

4. SOCIAL (S) – SI PENOLONG**Ciri-ciri:**

- Suka membantu orang lain
- Suka berinteraksi
- Peduli terhadap orang lain

Jurusan & Fakultas:

- Pendidikan → FKIP
- Bimbingan Konseling → FKIP
- Psikologi → Fakultas Psikologi
- Keperawatan → Fakultas Keperawatan
- Kesehatan Masyarakat → Fakultas Kesehatan

5. ENTERPRISING (E) – SI PEMIMPIN**Ciri-ciri:**

- Suka memimpin
- Percaya diri
- Suka bisnis dan tantangan

Jurusan & Fakultas:

- Manajemen → Fakultas Ekonomi & Bisnis
- Bisnis → Fakultas Ekonomi & Bisnis
- Ilmu Komunikasi → Fakultas Ilmu Sosial
- Marketing → Fakultas Ekonomi
- Administrasi Bisnis → Fakultas Ilmu Sosial

6. CONVENTIONAL (C) – SI TERATUR**Ciri-ciri:**

- Suka hal rapi dan terstruktur

- Teliti
- Suka angka dan data

Jurusan & Fakultas:

- Akuntansi → Fakultas Ekonomi
- Perpajakan → Fakultas Ekonomi
- Administrasi → Fakultas Ilmu Sosial
- Manajemen Perkantoran → Fakultas Ekonomi
- Sistem Informasi → Fakultas Ilmu Komputer

KESIMPULAN

- Setiap orang punya tipe yang berbeda
- Tidak ada tipe yang lebih baik dari yang lain
- Kamu boleh punya lebih dari satu tipe
- Jurusan yang tepat adalah yang sesuai dengan dirimu, bukan ikut orang lain

d. Media Layanan: <https://canva.link/kjgy41rj5lzb6bl>

e. LKPD

Nama:

Kelas:

PETUNJUK

- 1) Jawablah dengan jujur sesuai dirimu
- 2) Tidak ada jawaban benar atau salah
- 3) Gunakan hasil tes RIASEC yang sudah kamu kerjakan

A. HASIL TES RIASEC-KU

Tipe kepribadian dominan saya:

Menurut saya, hasil ini:

☐ Sangat sesuai ☐ Cukup sesuai ☐ Kurang sesuai

B. AKU SEPERTI APA SIH?

Kelebihan saya:

Kekurangan saya:

C. HUBUNGKAN DENGAN JURUSAN

Jurusan yang cocok untuk saya:

Jurusan yang menarik untuk saya pelajari lebih lanjut:

D. REFLEKSI DIRI

Selama ini saya memilih jurusan karena:

☐ Keinginan sendiri ☐ Orang tua ☐ Ikut teman ☐ Masih bingung

Setelah mengikuti kegiatan ini, saya merasa:

E. LANGKAH KECILKU KE DEPAN

Setelah ini saya ingin:

- ☐ Cari info jurusan lebih lanjut ☐ Tanya ke guru BK / orang tua
- ☐ Cari kampus yang sesuai ☐ Diskusi dengan teman
- ☐ Lainnya: _____

G. PESAN UNTUK DIRI SENDIRI

“Tentang masa depanku...”

f. Lembar Evaluasi Hasil

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami konsep RIASEC				
2	Saya mengetahui tipe kepribadian saya berdasarkan hasil tes				
3	Saya lebih mengenal minat dan kelebihan diri saya				
4	Saya mengetahui jurusan yang menarik untuk saya pelajari lebih lanjut				
5	Saya termotivasi untuk merencanakan masa depan saya				
Total Skor =					

Keterangan:

4 = Sangat Setuju

3 = Setuju

2 = Cukup Setuju

1 = Kurang Setuju

4. Pelaksanaan Layanan Klasikal Bidang Belajar

BERITA ACARA

PRAKTEK BK DI SEKOLAH

Pada hari Selasa, 5 Mei 2026, pukul 14.15 – 15.00 telah berlangsung kegiatan Layanan Klasikal bidang karir di kelas X-J SMA Negeri 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan:

Nama : Kezya Putri Kurniawati Saptoyo

NRP : 1823022004

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

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 5 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezya Putri Kurniawati Saptoyo
NRP.1823022004

a. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)

IDENTITAS				
Topik Layanan		Cara belajar gak harus sama: Temukan gayamu!	Komponen Layanan	Layanan Dasar
Kelas		X-J	Bidang Layanan	Belajar
Metode Pembelajaran		Ceramah interaktif, permainan kelompok, dan diskusi	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
Tanggal Pelaksanaan		5 Mei 2026	Waktu	1 x 45 menit
Alat		Link soal <i>multiple intelligence</i> , kertas jawaban, papan tulis		
A.	TUJUAN LAYANAN	SKKPD. 9. Wawasan dan Kesiapan Karier		
		9.1 Mengetahui dan memahami konsep kecerdasan majemuk (<i>Multiple Intelligence</i>) dalam proses belajar	9.2 Mengidentifikasi jenis kecerdasan dominan dalam diri sebagai dasar memahami gaya belajar	9.3 Menunjukkan kemampuan memilih cara belajar yang sesuai dengan kecerdasan yang dimiliki
B.	KEGIATAN LAYANAN			
1.	Tahap Awal/Pendahuluan			
a. Pernyataan Tujuan		Guru BK menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai selama proses layanan bimbingan yang akan dilakukan: – Peserta didik dapat menjelaskan pengertian kecerdasan majemuk – Peserta didik dapat menguraikan 8 jenis kecerdasan – Peserta didik dapat mengidentifikasi kecerdasan dominan dalam dirinya – Peserta didik dapat menentukan cara belajar yang sesuai dengan dirinya		
b. Penjelasan Tentang		– Guru BK atau konselor memberikan salam, siswa menjawab salam		

Langkah- Langkah Kegiatan	– Guru BK atau konselor menyapa siswa dengan kalimat motivasi, mengajak berdoa, dan mengondisikan kelas – Guru BK atau konselor melakukan presensi siswa – Guru BK atau konselor membuat kontrak belajar sederhana bersama peserta didik – Guru BK atau konselor mengajak siswa melakukan ice breaking singkat – Guru BK atau konselor menyampaikan bahwa setiap siswa memiliki cara belajar yang berbeda – Guru BK atau konselor menyampaikan bahwa topik hari ini berkaitan dengan mengenal cara belajar diri sendiri
c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	– Guru BK atau konselor memberikan apersepsi: “Pernahkah kalian merasa sudah belajar, tapi hasilnya belum maksimal?” – Guru BK atau konselor menjelaskan bahwa hal tersebut bisa terjadi karena cara belajar belum sesuai dengan diri masing-masing
d. Tahap Peralihan (Transisi)	– Guru BK atau konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai tahap inti

2. Tahap Inti

a. Kegiatan Peserta Didik	1. Orientasi pada peserta didik pada masalah – Peserta didik menyadari bahwa setiap orang memiliki cara belajar yang berbeda – Peserta didik memahami bahwa kesulitan belajar bisa disebabkan oleh cara belajar yang kurang tepat 2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar – Peserta didik mendengarkan penjelasan Guru BK mengenai konsep kecerdasan majemuk – Peserta didik memahami 8 jenis kecerdasan (linguistik, logika-matematika, spasial, kinestetik, musikal, interpersonal, naturalis) 3. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok – Peserta didik mengerjakan tes kecerdasan majemuk – Peserta didik menjawab setiap pertanyaan dengan jujur sesuai kondisi dirinya – Peserta didik memperoleh hasil kecerdasan dominan 4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya – Peserta didik menghubungkan hasil kecerdasan dengan gaya belajar yang sesuai – Peserta didik menuliskan cara belajar yang cocok untuk dirinya
------------------------------	--

		– Peserta didik menyampaikan hasilnya secara sukarela 5. Mengevaluasi proses pemecahan masalah – Peserta didik menerima umpan balik dari Guru BK – Peserta didik memahami bahwa setiap kecerdasan memiliki cara belajar yang berbeda – Peserta didik menyadari pentingnya belajar sesuai dengan potensi diri
b. Kegiatan Guru BK		1. Orientasi pada peserta didik pada masalah • Guru BK menggali pengalaman siswa terkait kesulitan belajar 2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar • Guru BK menjelaskan konsep kecerdasan majemuk dengan bahasa sederhana • Guru BK memberikan contoh belajar sesuai dengan kecerdasan 3. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok • Guru BK membagikan link soal dan membagikan kertas jawaban • Guru BK memastikan siswa dapat mengakses dan mengerjakan tes dengan baik • Guru BK membimbing siswa memahami hasil tes 4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya • Guru BK memberikan umpan balik terhadap hasil siswa • Guru BK membantu siswa menentukan cara belajar yang sesuai 5. Mengevaluasi proses pemecahan masalah • Guru BK memberikan umpan balik atas hasil tes • Guru BK memberikan motivasi agar siswa percaya diri dengan cara belajarnya
3. Tahap Penutup		
		1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan tentang kecerdasan majemuk dan cara belajar 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan layanan klasikal ini 3. Guru BK merencanakan tindak lanjut: Siswa diminta mencoba cara belajar yang sesuai 4. Guru BK menutup dan mengakhiri kegiatan layanan dengan salam
C. EVALUASI		
1.	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: a. Mengadakan refleksi

		b. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan. Contoh: semangat/kurang semangat/tidak semangat c. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya. Contoh: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik d. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK. Contoh: mudah dipahami/kurang mudah dipahami/sulit dipahami
2.	Evaluasi Hasil	Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan bimbingan klasikal

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. LKPD
3. Lembar Evaluasi Hasil

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 5 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezva Putri Kurniawati Saptovo
NRP.1823022004

b. Materi Layanan

APA ITU KECERDASAN MAJEMUK?

Penelitian dari Harvard University menunjukkan bahwa setiap anak memiliki cara berbeda dalam menunjukkan kecerdasannya.

Hal ini diperkuat oleh teori multiple intelligence dari Howard Gardner yang menyatakan bahwa setiap orang memiliki berbagai jenis kecerdasan, bukan hanya satu. Jadi, pintar itu tidak hanya soal nilai atau ranking di kelas. Tapi juga tentang bagaimana cara kita belajar dan memahami sesuatu.

8 JENIS KECERDASAN MAJEMUK

1. Linguistik: Suka membaca, menulis, berbicara
2. Logika-Matematika: Suka angka, berpikir logis, dan memecahkan masalah
3. Spasial: Suka gambar, warna, dan visual
4. Kinestetik: Suka bergerak, praktik langsung
5. Musikal: Suka musik, irama, dan suara
6. Interpersonal: Suka berinteraksi dengan orang lain
7. Intrapersonal: Suka memahami diri sendiri
8. Naturalis: Suka alam dan lingkungan

SETIAP ORANG ITU UNIK

- Tidak ada siswa yang “tidak pintar”
- Setiap siswa punya kecerdasan yang berbeda
- Kita hanya perlu menemukan cara belajar yang sesuai

CARA BELAJAR SESUAI KECERDASAN

1. Linguistik: Belajar dengan membaca, menulis, membuat catatan
2. Logika-Matematika: Belajar dengan latihan soal, analisis, dan logika
3. Spasial: Belajar dengan gambar, diagram, mind map
4. Kinestetik: Belajar sambil praktik atau bergerak
5. Musikal: Belajar dengan lagu atau ritme
6. Interpersonal: Belajar diskusi kelompok
7. Intrapersonal: Belajar sendiri dan refleksi

8. Naturalis: Belajar di alam atau dengan contoh nyata

KENAPA INI PENTING?

Dengan mengetahui kecerdasan kita:

- ✓ Belajar jadi lebih mudah
- ✓ Tidak cepat bosan
- ✓ Lebih percaya diri
- ✓ Nilai bisa meningkat

KESIMPULAN

Setiap siswa memiliki cara belajar yang berbeda. Dengan mengenal kecerdasan diri, kita bisa menemukan cara belajar yang paling efektif.

c. LKPD

Alat Test:

https://drive.google.com/file/d/1WSF6VhjTlZLY7tyLln6kgIGgZsZHVjNu/view?usp=drive_link

LEMBAR JAWABAN
TES MULTIPLE INTELLIGENCE

Nama:

Kelas:

Absen:

Berilah tanda silang (X) sesuai pernyataan di soal sesuai dengan keadaan anda pada lembar jawaban yang tersedia dibawah ini! Kerjakan dengan teliti!

	Kecerdasan Majemuk	Pilihan Jawaban										Skor
A	Kecerdasan Linguistik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
B	Kecerdasan Matematika Logis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
C	Kecerdasan Spasial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
D	Kecerdasan Kinestetik Jasmani	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
E	Kecerdasan Musikal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
F	Kecerdasan Interpersonal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
G	Kecerdasan Intrapersonal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
H	Kecerdasan Naturalis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

d. Lembar Evaluasi Layanan

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami bahwa setiap orang memiliki kecerdasan yang berbeda				
2	Saya mengetahui kecerdasan dominan dalam diri saya				
3	Saya memahami cara belajar yang sesuai dengan diri saya				
4	Saya merasa kegiatan ini membantu saya belajar lebih baik				
5	Saya termotivasi untuk mencoba cara belajar yang sesuai dengan diri saya				
Total Skor =					

Keterangan:

4 = Sangat Setuju

3 = Setuju

2 = Cukup Setuju

1 = Kurang Setuju

3. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah kegiatan pemberian informasi dalam suasana kelompok dan adanya penyusunan rencana dengan adanya dinamika kelompok sebagai wadah untuk pencapaian tujuan kegiatan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok juga diartikan sebagai pemberian informasi dengan kegiatan kelompok kepada peserta didik secara terencana dan terorganisir untuk menunjang perkembangan baik pribadi maupun sosial pada tiap individu untuk meningkatkan kerja sama sebuah kelompok. Bimbingan kelompok yang rencananya akan disampaikan oleh praktikan lebih mengarah pada bidang sosial. Bimbingan kelompok akan dilaksanakan 1 kali pada kelas X yang terpilih sebagai berikut:

Materi	: Empati
Bidang	: Sosial
Kelas	: X terpilih
Tanggal	: Senin, 11 Mei 2026
Alokasi Waktu	: 13.00 - 14.00
Hasil	: Konseli mampu memahami pentingnya empati dalam kehidupan sehari-hari serta mampu menunjukkan sikap peduli dan memahami perasaan orang lain

BERITA ACARA
PRAKTEK BK DI SEKOLAH

Pada hari Senin, 11 Mei 2026, pukul 13.00 – 14.00 telah berlangsung kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok bidang sosial di ruang rapat dengan siswa kelas X terpilih SMA Negeri 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan:

Nama : Kezya Putri Kurniawati Saptoyo
NRP : 1823022004

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

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 11 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezya Putri Kurniawati Saptoyo
NRP.1823022004

RENCANA PEMBELAJARAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Empati
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu memahami pentingnya empati dalam kehidupan sehari-hari serta mampu menunjukkan sikap peduli dan memahami perasaan orang lain
F	Sasaran Layanan	Siswa kelas X
G	Durasi	60 Menit
H	Metode	Diskusi, Curah Pendapat, Sharing Pengalaman
I	Media	Kertas, Bolpoin, Laptop
J	Waktu Pelaksanaan	11 Mei 2026
K	Pelaksanaan	
1. Tahap Awal / Pendahuluan		
	a. Pernyataan tujuan	1. Guru BK/konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Penjelasan langkah-langkah kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas, dan tanggung jawab peserta didik

	2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 60 menit, kita sepakat akan melakukan dengan baik
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK/konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
d. Tahap peralihan (transisi)	Guru BK/konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
1. Tahap Inti	
a. Kegiatan peserta didik	1. Peserta didik mendengarkan penjelasan mengenai empati 2. Peserta didik menyampaikan pendapat tentang pengalaman ketika dipahami atau diabaikan oleh orang lain 3. Peserta didik berdiskusi dalam kelompok kecil mengenai contoh perilaku empati di sekolah 4. Peserta didik mengerjakan LKPD/refleksi sederhana tentang sikap empati 5. Peserta didik menyampaikan hasil diskusi dan refleksi
b. Kegiatan guru BK/konselor	1. Guru BK menjelaskan pengertian empati dan manfaatnya dalam hubungan sosial

		2. Guru BK memberikan contoh situasi yang membutuhkan empati 3. Guru BK memandu diskusi dan membantu peserta didik memahami perasaan orang lain 4. Guru BK memberikan penguatan positif terhadap pendapat peserta didik 5. Guru BK mengajak peserta didik menyimpulkan pentingnya empati
2. Tahap Penutup		
	a. Kegiatan peserta didik bersama Guru BK	1. Peserta didik menyampaikan kesan dan pesan selama kegiatan 2. Peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari 3. Guru BK memberikan motivasi agar peserta didik menerapkan sikap empati dalam kehidupan sehari-hari 4. Guru BK menutup kegiatan dengan doa dan salam
L	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK/ konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Keaktifan peserta didik dalam diskusi 2. Antusias peserta didik selama kegiatan berlangsung

		3. Kemampuan peserta didik menghargai pendapat teman
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain: 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 11 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezva Putri Kurniawati Saptovo
NRP.1823022004

MATERI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

“MELIHAT DARI KACAMATA ORANG LAIN”

Pernahkah kamu mengalami situasi ini?

- 1) Saat kamu sedang sedih tetapi temanmu justru menertawakanmu
- 2) Saat kamu ingin bercerita tetapi tidak ada yang mau mendengarkan
- 3) Saat kamu melakukan kesalahan dan langsung dihakimi tanpa diberi kesempatan menjelaskan
- 4) Saat kamu merasa sendirian menghadapi masalah

Bagaimana perasaannya kalian? Mungkin kalian ada yang merasa sedih, kecewa, marah, malu atau tidak dihargai. Hari ini kita akan belajar bahwa setiap orang ingin dimengerti dan dipahami. Namun, sering kali kita lupa bahwa orang lain juga memiliki perasaan yang sama seperti kita.

A. PENGERTIAN EMPATI

Empati adalah kemampuan seseorang untuk memahami, merasakan, dan menempatkan diri pada perasaan atau keadaan yang dialami orang lain. Empati bukan hanya merasa kasihan, tetapi berusaha memahami apa yang dirasakan orang lain seolah-olah kita berada pada posisi mereka. Contoh: Ketika teman terlihat sedih karena nilainya jelek, kita tidak langsung menghakimi atau mengejek, tetapi mencoba memahami perasaannya dan memberikan dukungan.

B. PENTINGNYA EMPATI

Empati memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

- 1) Membantu membangun hubungan yang baik dengan orang lain
- 2) Mengurangi konflik dan kesalahpahaman
- 3) Membuat orang lain merasa dihargai dan didengarkan
- 4) Menumbuhkan sikap peduli dan saling membantu
- 5) Menciptakan lingkungan pertemanan yang nyaman dan positif

C. CIRI-CIRI ORANG YANG MEMILIKI EMPATI

Seseorang yang memiliki empati biasanya:

- ✓ Mau mendengarkan ketika orang lain bercerita
- ✓ Tidak mudah menghakimi orang lain

- ✓ Peduli terhadap kesulitan yang dialami teman
- ✓ Berusaha memahami perasaan orang lain
- ✓ Memberikan dukungan saat teman membutuhkan bantuan

D. TANDA-TANDA RENDAHNYA EMPATI

Seseorang yang kurang memiliki empati biasanya:

- ✓ Sering mengejek atau menertawakan masalah orang lain
- ✓ Tidak peduli ketika teman sedang sedih
- ✓ Sulit mendengarkan orang lain sampai selesai
- ✓ Mudah menghakimi tanpa mengetahui keadaan sebenarnya
- ✓ Hanya memikirkan diri sendiri
- ✓ Menganggap masalah orang lain tidak penting

E. DAMPAK KURANGNYA EMPATI

Kurangnya empati dapat menyebabkan:

1) Bagi orang lain

- Merasa tidak dihargai
- Merasa sendirian
- Kehilangan kepercayaan kepada teman
- Menjadi enggan untuk bercerita

2) Bagi diri sendiri

- Sulit memiliki teman dekat
- Sering terjadi konflik dan kesalahpahaman
- Hubungan sosial menjadi kurang baik
- Dijauhi oleh teman-teman

F. CARA MENUNJUKKAN EMPATI

1) Mendengarkan dengan sungguh-sungguh

Saat teman bercerita, dengarkan tanpa memotong pembicaraan

2) Memahami sebelum menilai

Cari tahu alasan di balik perilaku seseorang sebelum memberikan komentar

3) Menghargai perasaan orang lain

Jangan mengatakan “ah, gitu ae kok . . .,” karena sesuatu yang kita anggap kecil dan kita sepelekan, bagi orang lain bisa menjadi masalah yang besar

4) Memberikan dukungan

Dukungan sederhana seperti “Aku mengerti perasaanmu”, “Semangat ya, aku ada untuk kamu” dapat membuat seseorang menjadi lebih baik

5) Menghindari ejekan dan bullying

Apa yang menurut kita bercanda belum tentu dianggap lucu oleh orang lain

G. KESIMPULAN

Empati adalah kemampuan memahami dan merasakan apa yang dialami orang lain. Dengan empati, kita dapat membangun hubungan yang lebih baik, mengurangi konflik, dan menciptakan lingkungan yang saling menghargai.

4. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan fungsi saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Praktikan melaksanakan konseling kelompok sebanyak 1 kali, yaitu pada:

Materi	: Empati
Bidang	: Sosial
Jumlah Siswa	: 7 Orang
Tanggal	: Rabu, 13 Mei 2026
Alokasi Waktu	: 13.00 – 14.30

Sementara itu, pada tahap konseling kelompok yang melibatkan tujuh orang siswa prioritas, pendekatan yang digunakan beralih ke arah yang lebih terapeutik dan mendalam, yaitu perpaduan antara pendekatan *Client-Centered* (Berpusat pada Konseli) dari Carl Rogers dan teknik Grup Kohesivitas dalam Konseling Kelompok. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk mengembangkan kemampuan empati siswa, baik dalam memahami perasaan orang lain maupun dalam membangun hubungan sosial yang lebih positif di lingkungan sekolah.

Melalui pendekatan ini, konseli dibimbing untuk mengenali perasaan, pikiran, dan pengalaman yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, konseli diajak untuk memahami sudut pandang teman, meningkatkan kepekaan terhadap kondisi sosial di sekitarnya, serta mengembangkan perilaku yang menunjukkan kepedulian dan penghargaan terhadap orang lain. Proses kelompok juga dimanfaatkan untuk menumbuhkan kesadaran bahwa setiap individu memiliki pengalaman dan perasaan yang perlu dipahami serta dihargai.

Alasan mendasar memilih pendekatan *Client-Centered* dengan kelompok yang berjumlah tujuh orang adalah karena format kelompok kecil mampu menciptakan suasana yang lebih hangat, aman, dan terbuka. Dalam suasana tersebut, konselor berperan sebagai fasilitator yang memberikan empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan penghargaan terhadap setiap pengalaman yang

disampaikan konseli. Dengan demikian, siswa merasa nyaman untuk berbagi pengalaman, mendengarkan pengalaman teman, serta belajar memahami perasaan dan perspektif yang berbeda.

Melalui metode diskusi, berbagi pengalaman, refleksi, dan tanya jawab yang terarah, konseli tidak hanya memperoleh pemahaman tentang pentingnya empati, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkannya secara langsung dalam interaksi kelompok. Kelompok kecil ini sengaja dirancang agar dinamika kebersamaan dan rasa saling percaya dapat terbentuk dengan cepat, sehingga para konseli dapat saling mendukung, menghargai perbedaan, dan menerapkan sikap empati dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

BERITA ACARA
PRAKTEK BK DI SEKOLAH

Pada hari Rabu, 13 Mei 2026, pukul 13.00 – 14.30 telah berlangsung kegiatan Layanan Konseling Kelompok bidang sosial di ruang perpustakaan dengan siswa kelas X terpilih SMA Negeri 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan:

Nama : Kezya Putri Kurniawati Saptoyo
NRP : 1823022004

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

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 13 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezya Putri Kurniawati Saptoyo
NRP.1823022004

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

SMA NEGERI 5 MADIUN

Nama Konseli	1. YLW 2. BAR 3. IP 4. KSR 5. PAR 6. LAP 7. AZ 8. APP
Hari/Tanggal	Rabu, 13 Mei 2026
Waktu	13.00 – 14.30
Tempat	Ruang Perpustakaan
Media yang Diperlukan	Laptop, Kertas Kosong
Materi	Empati
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang	Sosial
Fungsi	Pemahaman dan Pengembangan
Tujuan	Peserta didik mampu memahami pentingnya empati dalam kehidupan sehari-hari serta mampu menunjukkan sikap peduli dan memahami perasaan orang lain
Langkah-Langkah Kegiatan Layanan	
1. Tahap Awal	• Praktikan membuka dengan selamat siang • Praktikkan membina hubungan baik dengan konseli

	• Praktikkan menjelaskan asas-asas di dalam kegiatan layanan konseling kelompok • Praktikkan menyampaikan waktu yang akan digunakan dalam kegiatan selama 90 menit
2. Tahap Inti	• Praktikkan memberikan eksplorasi • Memotivasi tiap anggota untuk terlibat aktif dan saling mengemukakan pendapat dan saling menanggapi (diskusi). Praktikkan mereview kembali hasil yang telah dicapai dalam bimbingan kelompok dan merencanakan apa yang akan dilakukan setelah mengikuti konseling kelompok
3. Tahap Pengakhiran	• Praktikkan dan anggota kelompok menyimpulkan hasil konseling kelompok • Praktikkan memberikan penguatan pada aspek-aspek utama layanan konseling kelompok • Praktikkan meminta setiap anggota untuk menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan
Evaluasi	
1. Evaluasi Proses	Evaluasi proses dalam kegiatan konseling kelompok meliputi: Mengamati sikap antusias peserta didik

	dalam menyampaikan pendapat dalam konseling kelompok
2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah melakukan kegiatan konseling kelompok meliputi: Pemahaman diri, sikap dan perilaku peserta didik setelah menerima konseling kelompok dan perasaan positif peserta didik

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 13 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezva Putri Kurniawati Saptoyo
NRP.1823022004

VERBATIM KONSELING KELOMPOK

Konselor	Selamat siang teman-teman. Bagaimana kabarnya hari ini?
Seluruh Konseli	Baik, Kak.
Konselor	Hari ini kita akan mengikuti konseling kelompok tentang empati. Semua yang dibahas bersifat rahasia dan kita saling menghargai pendapat.
Konselor	Menurut teman-teman, apa yang dimaksud dengan empati?
Konseli 3	Empati adalah memahami perasaan orang lain.
Konseli 4	Menempatkan diri pada posisi orang lain.
Konselor	Apakah kalian pernah merasa tidak dipahami oleh orang lain?
Konseli 5	Pernah, saat saya sedih teman-teman malah bercanda.
Konselor	Bagaimana perasaanmu saat itu?
Konseli 5	Saya merasa kecewa dan tidak dimengerti.
Konselor	Apa yang seharusnya dilakukan ketika melihat teman sedih?
Konseli 6	Mendengarkan ceritanya.
Konseli 7	Tidak menghakimi dan memberi dukungan.
Konselor	Apa manfaat memiliki empati?
Konseli 1	Hubungan pertemanan menjadi lebih baik.
Konseli 2	Konflik dapat berkurang.
Konselor	Sebutkan satu tindakan yang akan kalian lakukan setelah kegiatan ini.
Seluruh Konseli	Lebih mendengarkan, peduli, membantu, dan menghargai perasaan teman.
Konselor	Apa kesimpulan kegiatan hari ini?
Konseli 3,4	Empati adalah memahami dan menghargai perasaan orang lain.
Konselor	Terima kasih atas partisipasinya. Semoga dapat menerapkan empati dalam kehidupan sehari-hari.

5. Konseling Individual

Konseling individual merupakan suatu layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap siswa atau konseli dengan pertemuan yang bersifat individual, artinya pertemuan tersebut dilakukan secara tatap muka oleh dua orang yang disebut konselor dan konseli, untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya serta bertujuan agar siswa atau konseli dapat mengaktualisasikan dirinya dan kedepannya konseli dapat mengatasi masalah yang ada pada dirinya. Praktikan melakukan konseling individual dengan siswa yang berinisial GW pada tanggal 12 Mei 2026 dan konseling individual yang kedua dengan siswa yang berinisial AA pada 18 Mei 2026. Dalam pelayanan konseling individual berjalan dengan sangat baik. Dengan penggambaran sebagai berikut:

a. Identitas Konseli Pertama

Nama: GW

Kelas: X-B

Jenis Kelamin: Laki-Laki

Umur: 17 tahun

b. Identitas Konseli Kedua

Nama: AA

Kelas: X-A

Jenis Kelamin: Perempuan

Umur: 16 tahun

A. Identitas Konseli Pertama
Konseli: GW
Kelas: X-B
Jenis Kelamin: Laki-laki
Umur: 17 tahun

LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1	Komponen layanan	:	Layanan Responsif
2	Bidang layanan	:	Pribadi
3	Fungsi layanan	:	Pengentasan
4	Sasaran layanan	:	Salah satu siswa kelas X-B (GW)
5	Waktu	:	3 x 40 menit
6	Gejala yang nampak	:	1. Siswa tampak kurang bersemangat dalam belajar 2. Prestasi belajar menurun dan kurang aktif di kelas 3. Sering membandingkan dirinya dengan adik kandungnya 4. Merasa kurang diperhatikan oleh orang tua
7	Akar penyebab masalah	:	1. Merasa tersaingi oleh adik laki-lakinya yang berusia 4 tahun 2. Kehilangan motivasi belajar setelah gagal dalam lomba cerdas cermat 3. Merasa perhatian orang tua lebih banyak tertuju kepada adiknya 4. Memiliki pikiran negatif tentang diri dan kemampuannya
8	Pendekatan pemecahan masalah	:	Pendekatan konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)

9	Teknik pemecahan masalah	:	Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
10	Hal yang ingin dicapai	:	1. Siswa mampu memahami bahwa perhatian orang tua kepada adik tidak berarti mengurangi kasih sayang kepada dirinya 2. Siswa mampu menerima pengalaman gagal sebagai bagian dari proses belajar 3. Siswa memiliki kembali motivasi untuk belajar dan mengembangkan potensi dirinya 4. Siswa mampu mengurangi pikiran negatif dan perasaan tersaingi terhadap adiknya
11	Tahapan Kegiatan Konseling		
	Pembinaan hubungan		1. Mahasiswa Praktik memberikan salam/sapaan kepada konseli. 2. Mahasiswa Praktik mengucapkan terimakasih kepada konseli atas kesediaannya dalam kegiatan konseling individu. 3. Mahasiswa Praktik menanyakan kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut. 4. Mahasiswa Praktik menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan dilakukan.
	Tahap 1		1. Mahasiswa Praktik melakukan analisis dengan memberikan pertanyaan-

		pertanyaan berkaitan dengan perasaan konseli terhadap adiknya 2. Mahasiswa praktik menggali pengalaman konseli ketika gagal dalam lomba cerdas cermat 3. Mahasiswa praktik mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul, seperti “orang tuaku tidak peduli lagi kepada saya”, “kenapa kamu merasa tersaingi oleh adikmu?”
	Tahap 2	1. Mahasiswa praktik menggali lebih dalam perasaan sedih, kecewa, dan iri yang dialami konseli melalui cerita yang lebih dalam 2. Mahasiswa praktik membantu konseli membedakan antara fakta dan asumsi terkait perhatian orang tua 3. Mahasiswa praktik membantu konseli mengevaluasi keyakinan irasional yang membuatnya kehilangan motivasi belajar
	Tahap 3	1. Mahasiswa praktik membantu konseli menyusun pikiran alternatif yang lebih rasional dan positif. 2. Mahasiswa Praktik memberikan penguatan bahwa kegagalan dalam lomba tidak menentukan nilai diri konseli. 3. Mahasiswa Praktik membantu konseli menyusun target belajar sederhana dan realistis sebagai langkah awal meningkatkan motivasi belajar.

		4. Mahasiswa Praktik mengajak konseli merencanakan komunikasi yang lebih terbuka dengan orang tua mengenai perasaannya.
12	Evaluasi dan pengakhiran	1. Mahasiswa Praktik memberikan umpan balik simpulan dan memberikan penguatan 2. Mahasiswa Praktik menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir 3. Mahasiswa Praktik menutup dengan salam
13	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Mahasiswa Praktik memperhatikan keterbukaan konseli, keterlibatan selama sesi, serta melakukan refleksi terhadap jalannya konseling 2. Evaluasi hasil: Konseli mampu mengungkapkan perasaannya dengan lebih jelas, menunjukkan pemahaman baru tentang perhatian orang tua, serta memiliki rencana konkret untuk meningkatkan motivasi belajar

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 12 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezva Putri Kurniawati Saptoyo
NRP.1823022004

BERITA ACARA
PRAKTEK BK DI SEKOLAH

Pada hari Selasa, 12 Mei 2026, pukul 10.00 – 12.00 telah berlangsung kegiatan Layanan Konseling Individu dengan salah satu siswa kelas X-B di ruang BK SMA Negeri 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Kezva Putri Kurniawati Saptoyo
NRP : 1823022004

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

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 13 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezva Putri Kurniawati Saptoyo
NRP.1823022004

VERBATIM

Konseli	Selamat siang, GW. Terima kasih sudah bersedia hadir. Bagaimana kabarmu hari ini?
GW	Baik, Kak.
Konseli	Apa yang kita bicarakan di sini bersifat rahasia. Kak ingin mendengarkan cerita GW dan membantu mencari jalan keluarnya. Apakah GW siap?
GW	Siap, Kak.
Konseli	Akhir-akhir ini apa yang membuat GW kurang semangat belajar?
GW	Saya merasa malas belajar sejak gagal cerdas cermat, Kak.
Konseli	Apa yang GW rasakan setelah kegagalan itu?
GW	Saya merasa tidak pintar dan kecewa sama diri sendiri.
Konseli	Selain itu, apakah ada hal lain yang mengganggu pikiran GW?
GW	Saya merasa orang tua lebih perhatian ke adik saya yang masih kecil.
Konseli	Ketika melihat orang tua lebih banyak memperhatikan adik, apa yang GW pikirkan?
GW	Saya merasa tersaingi dan seperti tidak penting lagi.
Konseli	Menurut GW, apakah perhatian kepada adik berarti orang tua tidak sayang kepada GW?
GW	Saya tidak tahu, Kak. Kadang saya merasa begitu.
Konseli	Apakah pernah ada momen orang tua menunjukkan perhatian kepada GW?
GW	Pernah, kalau saya sakit atau ada masalah sekolah mereka tetap membantu.
Konseli	Jadi ada bukti bahwa mereka masih peduli kepada GW, ya?
GW	Iya juga, Kak.
Konseli	Bagaimana dengan kegagalan cerdas cermat, apakah satu kegagalan menentukan seluruh kemampuanmu?
GW	Kalau dipikir lagi tidak, Kak.

Konseli	Coba ubah pikiran 'saya tidak penting lagi' menjadi kalimat yang lebih realistis.
GW	Orang tua masih sayang kepada saya, hanya perhatian mereka terbagi karena adik masih kecil.
Konseli	Bagus. Sekarang ubah pikiran 'saya tidak mampu karena gagal cerdas cermat'.
GW	Saya pernah gagal, tetapi saya masih bisa belajar dan berkembang.
Konseli	Langkah apa yang akan GW lakukan untuk meningkatkan semangat belajar?
GW	Saya akan mulai belajar rutin setiap malam dan tidak terus memikirkan kegagalan itu.
Konseli	Bagaimana dengan hubungan dengan orang tua?
GW	Saya akan mencoba berbicara baik-baik tentang perasaan saya.
Konseli	Hari ini GW sudah mampu melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda dan menemukan langkah yang dapat dilakukan.
GW	Saya merasa lebih lega dan lebih semangat, Kak.
Konseli	Terima kasih sudah terbuka. Semoga rencana yang sudah dibuat bisa dijalankan. Sampai jumpa pada pertemuan berikutnya.
GW	Terima kasih, Kak Kezya.

B. Identitas Konseli Kedua
Konseli: AA
Kelas: X-A
Jenis Kelamin: Perempuan
Umur: 16 tahun

LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1	Komponen layanan	:	Layanan Responsif
2	Bidang layanan	:	Pribadi
3	Fungsi layanan	:	Pengentasan
4	Sasaran layanan	:	Salah satu siswa kelas X-B (GW)
5	Waktu	:	2 x 40 menit
6	Gejala yang nampak	:	Ragu menentukan pilihan jurusan di kelas XI, sering berubah pilihan, dan kurang yakin terhadap kemampuan diri
7	Akar penyebab masalah	:	Bingung memilih antara kelas F dan kelas J dengan pertimbangan yang berbeda. Jika masuk di kelas J takut mengalami salah pergaulan. Jika di kelas F takut tidak mampu mengikuti kelas informatika. Kurang percaya diri terhadap kemampuan <i>coding</i> yang dimiliki
8	Pendekatan pemecahan masalah	:	Pendekatan konseling <i>Client-Centered</i>
9	Teknik pemecahan masalah	:	Refleksi dan klarifikasi
10	Hal yang ingin dicapai	:	Mampu mengenali potensi diri, memahami konsekuensi pilihan, dan memantapkan diri memilih kelas yang sesuai minat serta kemampuan.
11	Tahapan Kegiatan Konseling		

	Pembinaan hubungan	1. Mahasiswa Praktik memberikan salam/sapaan kepada konseli. 2. Mahasiswa Praktik mengucapkan terimakasih kepada konseli atas kesediaannya dalam kegiatan konseling individu. 3. Mahasiswa Praktik menanyakan kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut. 4. Mahasiswa Praktik menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan dilakukan.
	Tahap 1	Mahasiswa praktik melakukan analisis dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan kebingungan konseli dalam menentukan pilihan antara kelas J dan kelas F, serta berbagai pertimbangan yang dimiliki konseli.
	Tahap 2	Mahasiswa praktik mulai menggali lebih dalam mengenai alasan, kekhawatiran, minat, kemampuan, dan pengalaman yang dimiliki konseli terkait kedua pilihan kelas melalui proses eksplorasi dan refleksi.
	Tahap 3	Mahasiswa praktik membantu konseli mengidentifikasi potensi yang dimiliki, mengevaluasi setiap pilihan secara objektif, serta memantapkan keputusan yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan tujuan belajar konseli.
12	Evaluasi dan pengakhiran	

13	Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Mahasiswa Praktik memperhatikan keterbukaan konseli, keterlibatan selama sesi, serta melakukan refleksi terhadap jalannya konseling 2. Evaluasi hasil: Konseli mampu mengungkapkan perasaanya dengan lebih jelas, menunjukkan pemahaman baru tentang perhatian orang tua, serta memiliki rencana konkret untuk meningkatkan motivasi belajar
----	----------	---

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 18 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezya Putri Kurniawati Saptoyo
NRP.1823022004

BERITA ACARA
PRAKTEK BK DI SEKOLAH

Pada hari Senin, 18 Mei 2026, pukul 11.00 – 12.20 telah telah berlangsung kegiatan Layanan Konseling Individu dengan salah satu siswa kelas X-A di ruang perpustakaan SMA Negeri 5 Madiun oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa:

Nama : Kezva Putri Kurniawati Sptoyo
NRP : 1823022004

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

Mengetahui,
Guru Pamong,

Madiun, 18 Mei 2026
Praktikan,

Tri Wahyu Widhiastuti, S.Pd
NIP. 196909152005012011

Kezva Putri Kurniawati Sptoyo
NRP.1823022004

VERBATIM

Konselor	Selamat siang, AA. Bagaimana kabarnya hari ini?
AA	Baik, Kak.
Konselor	Apa yang membuat AA bingung menentukan pilihan kelas?
AA	Saya bingung antara kelas J dan kelas F.
Konselor	Apa pertimbangan memilih kelas J?
AA	Takut salah pergaulan kalau masuk kelas J.
Konselor	Bagaimana dengan kelas F?
AA	Saya takut tidak bisa mengikuti Informatika.
Konselor	Apakah AA pernah belajar coding sebelumnya?
AA	Pernah, saya sudah belajar coding sejak SMP.
Konselor	Bagaimana kemampuan AA selama belajar coding?
AA	Saya cukup bisa dan menyukainya.
Konselor	Menurut AA, kelas mana yang paling sesuai dengan kemampuan AA?
AA	Kalau dipikir lagi, kelas F lebih sesuai.
Konselor	Apa yang membuat AA mantap memilih kelas F?
AA	Karena saya sudah punya dasar coding sejak SMP dan tertarik mempelajarinya lebih lanjut.
Konselor	Jadi keputusan AA adalah?
AA	Saya memilih kelas F.
Konselor	Hari ini AA berhasil mengenali potensi diri dan mengambil keputusan yang sesuai dengan minat serta kemampuan.
AA	Saya jadi lebih yakin dengan pilihan saya, Kak.

6. Jurnal Harian

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

1. Upacara Bendera

Upacara dilakukan setiap hari Senin minggu ketiga atau di hari-hari besar di mulai pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 08.00 WIB. Petugas upacara adalah siswa SMA Negeri 5 Madiun yang dipilih melalui jadwal giliran perkelas secara urut. Kegiatan ini mewajibkan mahasiswa untuk hadir di sekolah dan harus tiba ke sekolah sebelum jam 06.45 WIB.

2. Piket Mahasiswa

Piket mahasiswa dilaksanakan setiap hari sekolah dan dibagi menjadi dua, yaitu piket KBM dan piket jaga gerbang. Piket KBM dimulai sejak jam pelajaran pertama dan dilakukan secara bergantian setiap dua jam pelajaran. Sementara itu, piket jaga gerbang dilaksanakan mulai pukul 06.15 WIB hingga bel masuk sekolah berbunyi. Mahasiswa bertugas memantau kedatangan siswa dan mencatat siswa yang terlambat. Siswa yang datang terlambat akan diberikan 10 poin pelanggaran sesuai tata tertib sekolah

3. Praktik Bimbingan di Kelas

Praktik mengajar merupakan kegiatan pokok dalam pelaksanaan Praktik BK di SMA Negeri 5 Madiun, dimana mahasiswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan mahasiswa bertugas sebagai guru pembimbing yang akan memberikan bimbingan kepada peserta didik dengan materi tertentu. Dengan demikian, akan membuat mahasiswa memperoleh pengalaman bagaimana menjadi seorang guru pembimbing yang baik dan profesional. Mahasiswa praktikan diberi kesempatan untuk praktik mengajar secara mandiri tetapi dipantau oleh guru pamong secara langsung.

Hari, Tanggal	Uraian Kegiatan	Paraf	
		Guru Pamong	Dosen Pembimbing
Jumat, 20 Februari 2026	Pelepasan mahasiswa praktikan BK ke SMAN 5 Madiun		
Senin, 23 Februari 2026	Briefing bersama guru pamong. Pembagian jadwal piket jaga gerbang dan piket KBM		
Rabu, 25 Februari 2026	Mengisi jam BK di kelas X-F dan kelas X-G		
Kamis, 26 Februari 2026	Jaga piket KBM		
Senin, 2 Maret 2026	Jaga piket gerbang Timur		
Rabu, 4 Maret 2026	Jaga gerbang timur dan jaga kelas 12 untuk tryout		
Kamis, 5 Maret 2026	Jaga gerbang utara dan jaga piket KBM		
Senin, 9 Maret 2026	Menjadi pengawas PSAJ kelas XII		
Rabu, 11 Maret 2026	Menjadi pengawas PSAJ kelas XII		
Senin, 30 Maret 2026	Jaga piket KBM. Mendampingi ketua kelas untuk mengisi AKPD		
Kamis, 2 April 2026	Jaga piket gerbang timur		
Rabu, 8 April 2026	Jaga gerbang timur		
Kamis, 9 April 2026	Jaga piket KBM		

Senin, 13 April 2026	Memberikan layanan bimbingan klasikal pertama bidang pribadi di kelas X-B		
Jumat, 17 April 2026	Mengisi kelas XI di pelajaran Bahasa Jepang		
Jumat, 24 April	Memberikan layanan bimbingan klasikal kedua bidang pribadi di kelas X-D		
Senin, 27 April 2026	Mengajar bimbingan klasikal ketiga bidang karir di kelas X-B		
Selasa, 5 Mei 2026	Memberikan layanan bimbingan klasikal keempat bidang belajar di kelas X-J		
Senin, 11 Mei 2026	Bimbingan kelompok tentang “Empati” bidang sosial		
Selasa, 12 Mei 2026	Konseling individu dengan konseli yang pertama		
Rabu, 13 Mei 2026	Konseling kelompok dengan tema “Empati”		
Senin, 18 Mei 2026	Konseling individu dengan konseli yang kedua		
Jumat, 22 Mei 2026	Mengisi materi BK di kelas X-C		