

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN-BK  
PELAYANAN TATAP MUKA  
SMA NEGERI 1 BANTARBOLANG  
TAHUN AJARAN 2021/ 2022**

Kelas/ Semester	: XII/ 2
Alokasi Waktu	: 1x pertemuan (@45 menit)
Topik/ Materi	: Stress dan Cara Mengatasinya
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Bimbingan Klasikal
Aspek Perkembangan/ SKKPD	: 3. Kematangan Emosi
Model dan Moda	: Ceramah, Curah gagasan dan Tanya Jawab dan Moda Luring
Media dan Alat	: Video, Ppt, Kertas, Google Form dan Laptop/HP

A. TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	Konseli dapat <b>menganalisis</b> pengertian stress, faktor-faktor penyebab dan dampak stress	Konseli <b>mampu Memahami</b> cara mengatasi stress	Konseli dapat Mengelola cemas menghadapi ujian kehidupan
B. LANGKAH KEGIATAN			
1. Kegiatan Awal	<p>1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a.</p> <p>1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling</p> <p>1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali <b>ice breaking</b>. (Mencaikan kebekuan di kelas)</p>		
2. Kegiatan Inti	<p>2.1. Guru BK Menayangkan sebuah video membagi video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cnpIwE3g_HM">https://www.youtube.com/watch?v=cnpIwE3g_HM</a> dan siswa di minta menanggapi tentang video dengan percaya diri.</p> <p>2.2. Peserta didik/konseli memperhatikan tayangan video dan memberikan pendapat video diatas</p> <p>2.3. Guru pembimbing menayangkan <b>media slide power point</b> yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas.</p> <p>2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya.</p> <p>2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati <b>tampilan video</b> yang terkait dengan "Cara Mengatasi Stress" melalui link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h7x6oLZQRHI">https://www.youtube.com/watch?v=h7x6oLZQRHI</a></p> <p>2.4. Guru BK mengajak <b>curah pendapat dan tanya jawab</b> setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut.</p> <p>2.5. Peserta didik diminta untuk mengerjakan kegiatan "stres dan stressor" yang sudah disiapkan oleh guru bk (bisa lihat di tampilan slide / lembaran kegiatan yang udah disiapkan)</p> <p>2.6. Peserta didik setelah mengikuti kegiatan tersebut, kemudian memberikan penghayatan atau memberi makna terdapat kegiatan tersebut.</p>		
3. Kegiatan Penutup	<p>3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>3.2. Guru BK mengajak peserta didik <b>untuk cerdas dalam mengatasi masalah</b></p>		

	<b>stress</b>
	3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
<b>C. PENILAIAN</b>	
1. Penilaian Proses	Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi peran konseli selama layanan ( <i>4C</i> ), kesesuaian layanan dengan RPL-BK, kecukupan alokasi waktu ( <i>melalui observasi</i> )
2. Penilaian Hasil	Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan ( <b>melalui google form</b> )

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pemalang, Januari 2022  
Guru BK

Drs. Sanyoto Nugroho, M.Si  
NIP. ....

Joko Riyanto, S.Pd  
NIP. ....

Lampiran :

1. Materi Layanan
2. LKPD
3. Instrumen Penilaian